



Die Termine 2011

# Rezeptsammlung

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Familienkalender 2011 zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre Stadtwerke Hanau

# Inhaltsverzeichnis

<b>Aufläufe, Gratins</b>	
Apfel-Sellerie-Gratin	1
Grießauflauf	38
Reiswürfel	16
<b>Fischgerichte</b>	
Forelle blau	19
Lachs im Gemüsemantel	25
Zander-Saltimbocca auf Rote Bete	46
<b>Fleischgerichte</b>	
Gefüllte Kalbsröllchen	24
Gefüllte Peperoni	40
Kalbsfilet in Marsala-Soße	51
Kräuterhähnchenbrust mit Brokkoli	37
Lamm im Topf	3
Lammrückenfilets mit Tomaten-Füllung	14
Saltimbocca	8
Schweinefilet im Kräutermantel	31
Schweinefilet mit Senfkruste	10
Schweineragout von La Réunion	42
<b>Gemüsegerichte</b>	
Grünes Spargelragout	18
Linsen mit Spätzle	44
<b>Getränke</b>	
Tomaten-Drink	27
<b>Kleine Gerichte, Beilagen</b>	
Bärlauchdip	22
Bärlauchgnocchi mit Parmesanspänen	15
Curry-Risotto	33
Eierpizza	36
Feigen mit Schinken	2
Gefüllte Tomate mit Bärlauchkruste	20
Kartoffeln mit Chili, Nüssen und Käse	29
Lachstaler	34
Parmesantaler	13
Räucherlachsmousse auf Friséesalat	28
<b>Salate</b>	
Apfel-Gurken-Salat	35
Bayrischer Wurstsalat	39
Pikanter Kidney-Salat	4
Radieschen-Rettich-Salat	9
<b>Soßen</b>	
Basilikumsoße	41
<b>Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe</b>	
Asiatische Möhrensuppe	26
Brezeln-Leberknödel-Suppe	43
Grünkohleintopf	47
Klare Champignonsuppe	11
Möhren-Kokos-Suppe	6
<b>Süßspeisen, Desserts, Konfitüren</b>	
Frische Ananas, flambiert	7
Himbeer-Joghurt-Ecken mit Beerensoße	12
Mascarpone-Amarenakirscheis	53
Mousse au chocolat mit Fruchtputee	5
Orangen-Sellerie-Gelee	52
Parfait mit Aprikosen	32
Pumpnickel-Eis	45
Sorbet von Himbeer-Heidelbeer-Kefir	17
Tiramisu mit Physalis	23
Topfenknödel mit Pralinenfüllung	30
<b>Torten, Kuchen, Gebäck</b>	
Gerührter Traubenkuchen	21
Orangenschnitten	48
Schneller Lebkuchen	49
Walnuss Herzen	50

# Apfel-Sellerie-Gratin

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	458 kcal, 1.914 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 500 g Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
  
- 2 große säuerliche Äpfel
  
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
  
- Olivenöl
  
- 400 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
  
- 40 g Parmesan, gerieben
  
- 400 g Parmaschinken
  
- frische Kräuter
- Crema di Balsamico

## Arbeitsschritte

Kartoffeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben, Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Sellerie, Knoblauch, Äpfel, Walnussöl, Salz, Pfeffer und Muskat mischen.

Die Fettpfanne des Backofens mit Olivenöl bestreichen, Gemüse Mischung gleichmäßig darauf verteilen.

Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und langsam über das Gemüse gießen. Gemüse leicht andrücken.

Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 45 bis 50 Minuten.

10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreuen.

Gratin herausnehmen und nach Belieben mit einem runden Metallring kleine Kreise ausstechen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Parmaschinken einrollen und anlegen.

Mit frischen Kräutern und Crema di Balsamico dekorieren.

# Feigen mit Schinken

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	150 kcal, 626 kJ

## ✓ Zutaten

- 12 dünne Scheiben Serrano Schinken
- 8 reife Feigen

## Arbeitsschritte

Schinken auf vier Tellern verteilen. Stängel der Feigen abschneiden. Feigen so vierteln, dass sie sich sternförmig öffnen. Auf dem Schinken anrichten.

Beilage: Ciabatta

## Gut zu wissen ...

*Feigen kommen hauptsächlich aus der Türkei, Italien, Spanien und Griechenland. Sie sind reich an B-Vitaminen, Karotin, Vitamin C und wertvollen Mineralstoffen. Unreife Früchte können Sie problemlos zu Hause nachreifen lassen. Ist das Fruchtfleisch schwarz, wurden sie zu lange gelagert und sollten nicht mehr verzehrt werden. Einige Feigen haben eine dünne Schale, die mitgegessen werden kann, deshalb sollten Sie sie vorher unbedingt gut waschen. Dicke Schalen können einfach abgezogen werden.*

# Lamm im Topf

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	400 kcal, 1.673 kJ

## ✓ Zutaten

- 150 g Bulgur
- 1 Dose geschälte Tomaten (Abtropfgewicht 800 g)
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Zimt
- 1 EL Schwarzkümmel
- 5 Kardamomkapseln
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 600 ml Lammfond
- Salz
- 150 g Auberginen
- 300 g ausgelöster Lammrücken
- Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 150 g Tomaten
- 2 Stängel Minze
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 1 Dose dicke weiße Bohnen (Abtropfgewicht 420 g)
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Bulgur in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen.

Tomaten abtropfen lassen, Saft auffangen, Tomaten klein schneiden.

Zwiebeln vierteln. Knoblauch grob hacken.

Knoblauch und Zwiebeln in Öl anbraten, Kümmel, Zimt, Schwarzkümmel, Kardamom, Tomatenmark und Honig zugeben und dünsten.

Tomaten, Tomatensaft, Lammfond und Salz zugeben, erhitzen und 15 Minuten schmoren.

Auberginen in 1 cm, Lammrücken in 2 cm große Stücke schneiden. Fleisch mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Tomaten vierteln, entkernen und grob teilen. Minze- und Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen. Fleisch anbraten, herausnehmen, dann die Auberginen darin anbraten.

Bohnen und Bulgur abtropfen lassen.

Fleisch, Auberginen, Bohnen, Bulgur in die Tomatenmasse geben, 5 Minuten erhitzen, Kardamomkapseln entfernen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern bestreuen.

# Pikanter Kidney-Salat

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	236 kcal, 985 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Dosen Kidneybohnen (Abtropfgewicht je 250 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
  
- je 2 grüne und gelbe Paprikaschoten
- 400 g Rinderbraten-Aufschnitt oder Roastbeef
  
- 1 grüne Chilischote
- 1 Dose passierte Tomaten (Einwaage 425 ml)
- 2 cl Sangria
- 4 EL Chilisoße
- Cayennepfeffer
- Salz

## Arbeitsschritte

Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.

Paprikaschoten in feine Würfel, Rinderbraten in feine Streifen schneiden. Bohnen, Mais, Paprika und Aufschnitt miteinander mischen.

Chili halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden. Mit Tomaten, Sangria, Chilisoße, Cayennepfeffer und Salz verrühren. Soße unter den Salat mischen und pikant abschmecken.

Empfehlung: Der Salat lässt sich gut für ein Party-Bufferet vorbereiten.

# Mousse au chocolat mit Fruchtpüree

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Auftau- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	516 kcal, 2.157 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 75 g Schokolade (70 % Kakao)
- 1 EL Milch
- 1 EL Rum
  
- 1 Ei
- 1 P. Vanillezucker
- 100 g süße Sahne
  
- 150 g TK-Himbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Himbeergeist
- 1 EL Puderzucker
  
- Puderzucker und Minzeblättchen

## Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Schokolade zerbröckeln, Milch und Rum zugeben und unter Rühren im Wasserbad schmelzen.

Ei trennen. Schokolade von der Kochstelle nehmen, Eigelb und Gelatine in die Schokolade rühren. Eiweiß anschlagen, Vanillezucker zufügen und sehr steif schlagen. Sahne steif schlagen. Beides unter die abgekühlte Masse heben und die Mousse kühl stellen.

Püree: Himbeeren auftauen lassen und mit Zitronensaft, Himbeergeist und Puderzucker pürieren, durch ein Sieb streichen und auf zwei Teller verteilen.

Aus der Creme mit einem Esslöffel Nocken abstechen, auf das Püree setzen und mit Puderzucker, Himbeeren und Minzeblättchen garnieren.

# Möhren-Kokos-Suppe

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Fortkochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	275 kcal, 1.149 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwerwurzel
  
- 2 EL Rapsöl
  
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
  
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Sternanis
  
- 1 EL Mandelblätter

## Arbeitsschritte

Möhren grob raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe, Ingwer in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Möhren, Zwiebeln und Ingwer darin 4 Minuten braten.

Brühe und Kokosmilch zufügen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Zucker, Curry und Sternanis abschmecken.

Mandelblätter ohne Fett rösten. Suppe in Suppentassen anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

# FrISChe Ananas, flambiert

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	306 kcal, 1.278 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 frische Ananas
- 3 TL Zucker
- 1 P. Bourbonvanillezucker
  
- 50 g Butterschmalz
  
- Rum, 80 %
  
- 6 Kugeln Vanilleeis
- Zitronenmelisse
- flüssige Schokoladensoße

## Arbeitsschritte

Ananas schälen, in 6 dicke Scheiben schneiden.

Zucker mit Vanillezucker mischen. Ananasscheiben damit von allen Seiten bestreuen.

Butterschmalz erhitzen, Ananas von beiden Seiten anbraten.

Rum in einer Schöpfkelle erhitzen, Ananas damit flambieren (Vorsicht, Verbrennungsgefahr!).

Auf jede Ananasscheibe eine Kugel Vanilleeis geben. Mit Zitronenmelisse und Schokoladensoße dekorieren.

# Saltimbocca

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	425 kcal, 1.776 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 dünne Kalbsschnitzel, je 150 g
- 4 bis 6 kleine Scheiben roher Schinken
- 4 bis 6 Salbeiblätter
  
- 30 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 EL Weißwein
- 20 g eiskalte Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Balsamico-Essig

## Arbeitsschritte

Schnitzel halbieren oder dritteln. Jedes Schnitzelchen mit einer Schinkenscheibe und einem Salbeiblatt belegen und mit Holzspießchen feststecken.

Butterschmalz erhitzen, Schnitzel von jeder Seite etwa 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abgedeckt warm halten.

Bratensatz mit Wein ablöschen und aufkochen. Butterflöckchen in die Soße einrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Schnitzelchen kurz in der Soße erwärmen.

Beilagen: Blattsalat und Baguette

# Radieschen-Rettich-Salat

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	444 kcal, 1.856 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Bd. Radieschen
- 200 g Rettich
- 1 P. Kresse
- 100 g Ziegenfrischkäse
  
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Anislikör
  
- 1 EL Pinienkerne

## Arbeitsschritte

Radieschen und Rettich in dünne Scheiben hobeln. Von der Kresse die Blättchen abschneiden. Ziegenfrischkäse in Würfeln schneiden.

Für die Salatsoße die restlichen Zutaten verrühren.

Radieschen, Rettich und Frischkäse mit der Soße mischen.

Pinienkerne ohne Fett rösten. Salat mit Kresse und Pinienkernen bestreut servieren.

# Schweinefilet mit Senfkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	381 kcal, 1.593 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g Kirschtomaten
- ½ Bd. Rosmarin
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 2 EL eingelegte Kapern
- Salz
- Pfeffer
  
- 600 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
  
- ½ Bd. Salbei
- 2 EL grober mittelscharfer Senf
- 30 g weiche Butter
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Tomaten halbieren, Rosmarin in kleine Zweige teilen, Fenchel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel hacken, Paprika in Würfel und Zucchini in Scheiben schneiden. Alles mit den Kapern mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen.

Filet mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemüse setzen. Brühe und Wein angießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 Minuten.

Salbei hacken, mit Senf, Butter, Paniermehl, Ei und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochtes Filet damit bestreichen und 5 Minuten unter dem vorgeheizten Grill gratinieren.

Tomatenmark zu dem Gemüse rühren und abschmecken.

Beilage: Wildreis Mischung

# Klare Champignonsuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig / einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	74 kcal, 311 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g braune Champignons
  
- 1 l Gemüsebrühe
  
- Sherry
  
- 1 TL Kerbel, gehackt
- 1 EL Schnittlauchröllchen

## Arbeitsschritte

Möhren und Frühlingszwiebeln in feine Streifen, Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Brühe ankochen, Gemüse zugeben und 10 Minuten fortkochen.

Mit Sherry abschmecken.

Suppe mit Kerbel und Schnittlauch garniert servieren.

Beilage: geröstetes Weißbrot

# Himbeer-Joghurt-Ecken mit Beerensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	239 kcal, 999 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Limette
- 3 Blatt rote Gelatine
- 250 g Magermilchjoghurt
- 50 g Crème fraîche
- 15 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 20 g Walnüsse
- 20 g Zucker
- 75 g TK-Beerenmischung
- 2 EL rotes Johannisbeergelee
- Zitronenmelisse

## Arbeitsschritte

Himbeeren mit Limettensaft und -schale pürieren und durch ein Sieb streichen.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unterrühren.

Joghurt, Crème fraîche, Zucker und Vanillezucker verrühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unterrühren.

Eine kleine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Hälfte der Joghurtmasse einfüllen. Kalt stellen.

Die Hälfte des Himbeerpürees auf die feste Joghurtmasse geben. Kalt stellen.

Vorgang nochmals wiederholen.

Walnüsse hacken. Zucker erhitzen und Walnüsse karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Beeren mit Gelee erwärmen.

Himbeer-Joghurt-Speise stürzen, in Scheiben und dann in Dreiecke schneiden. Zusammen mit Beeren und Walnüssen anrichten.

Mit Zitronenmelisse garnieren.

# Parmesantaler

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	59 kcal, 246 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Thymian
- 4 Tomaten
- ½ Bd. glatte Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Knoblauchzehe fein hacken.

Parmesan, Thymian und Knoblauch verrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech einen Metallring (Ø ca. 4 cm) geben und 2 Teelöffel Parmesanmasse einfüllen. Dann den Ring entfernen und den Vorgang wiederholen. Das Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 bis 5 / ca. 4 Minuten. Taler backen, bis sie goldbraun sind.

Die Parmesantaler auf dem Backblech 3 bis 4 Minuten auskühlen lassen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie sehr fein hacken und Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden.

Tomaten, Petersilie und Zwiebel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Mit 2 Teelöffeln kleine Mengen auf die Taler setzen.

Variationen: Frischkäse, verrührt mit frischen Kräutern, oder Ziegenfrischkäse mit klein geschnittenen Feigen

# Lammrückenfilets mit Tomaten-Füllung

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	408 kcal, 1.708 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Lammrückenfilets, je 200 g
- 10 getrocknete Tomaten, eingelegt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml trockener Wermut
- 50 ml Hühnerfond
- ½ Bd. Basilikum
- 100 g Gorgonzola
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- 2 EL Zitronensaft

## Arbeitsschritte

In die Lammrückenfilets seitlich eine Tasche schneiden.

Eingelegte Tomaten, Knoblauch und Basilikum fein hacken.

Fleischtaschen innen mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Fleischtaschen geben und andrücken.

Olivenöl erhitzen, Lammrückenfilets von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Wermut und Hühnerfond zugeben, 10 bis 12 Minuten garen lassen. Lammfilets herausnehmen und warm stellen.

Basilikum fein hacken.

Gorgonzola zur Flüssigkeit geben und schmelzen lassen.

Basilikum unterrühren und die Soße mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft pikant abschmecken.

Lammfilets schräg in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und etwas Soße angießen.

Beilage: Salzkartoffeln und grüne Bohnen

# Bärlauchgnocchi mit Parmesanspänen

Portionen:	ca. 60 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	49 kcal, 204 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg mehligkochende Pellkartoffeln
- 150 g Bärlauch
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Ei
- 200 g Mehl
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 l Wasser
- Salz
- 100 g Butter
- 50 g Parmesan, gehobelt

## Arbeitsschritte

Heiße Kartoffeln durchpressen.

Bärlauch und Frühlingszwiebeln grob hacken. Butter erhitzen und Frühlingszwiebeln andünsten. Bärlauch mit Ei zugeben und fein pürieren.

Bärlauchmasse mit Kartoffeln, Mehl, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem festen Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen.

Fingerdicke Rollen formen, 3 cm lange Stücke abschneiden und mit einer Gabel Rillen eindrücken.

Wasser mit Salz ankochen und Gnocchi 5 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, herausnehmen.

Butter erhitzen, Gnocchi darin schwenken und mit Parmesan bestreut servieren.

Empfehlung: Gnocchi lassen sich gut einfrieren.

# Reiswürfel

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	511 kcal, 2.139 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 450 g Hackfleisch, halb und halb
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis
- 60 g Kapern
- 100 g Emmentaler, gerieben
  
- Öl für die Form
- 2 EL Paniermehl
  
- 24 Kirschtomaten
- 24 schwarze Oliven
- Basilikumblätter

## Arbeitsschritte

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch auspressen. Ei und Majoran mit dem Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis, Kapern und Käse untermengen.

Eine Auflaufform, etwa 20 x 24 cm, mit Öl ausstreichen, Fleischteig einfüllen und mit Paniermehl bestreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 25 bis 30 Minuten. Reis-Hackfleisch abkühlen lassen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte der Würfel mit Kirschtomaten auf Holzspießchen stecken, die andere mit Oliven und je einem Basilikumblatt garnieren.

Empfehlung: Als Dip eine Chilisoße dazu servieren.

# Sorbet von Himbeer-Heidelbeer-Kefir

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Auftau- und Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	381 kcal, 1.592 kJ

## ✓ Zutaten

- 250 g TK-Heidelbeeren
- 250 g TK-Himbeeren (davon jeweils einige Beeren zum Dekorieren beiseitestellen)
- 500 g Sahne-Kefir
- 200 g Puderzucker, gesiebt
- 1 Eiweiß
- Zitronenmelisse

## Arbeitsschritte

Früchte getrennt auftauen lassen.

Heidelbeeren mit etwas Kefir in einem Mixer pürieren. Himbeeren durch ein Sieb streichen. Mus von Heidelbeeren und Himbeeren mit Puderzucker und restlichem Kefir im Mixer kurz mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Masse in die Eismaschine füllen und so lange rühren lassen, bis das Kefirsorbet fest ist. Wenn keine Eismaschine vorhanden ist, die Masse in das Gefriergerät stellen und alle 30 Minuten durchrühren, bis das Sorbet gefroren ist.

Sorbet in Stielschalen spritzen, mit Beeren und Zitronenmelisse dekorieren.

# Grünes Spargelragout

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	508 kcal, 2.125 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
  
- 1 l Wasser
- Salz
  
- 2 Bd. Basilikum
- 150 g Crème fraîche
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
  
- 1 kleine Zwiebel
  
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 400 ml Gemüsefond
  
- 200 g TK-Erbesen
- Salz
- Pfeffer
  
- 4 Eier, weich gekocht

## Arbeitsschritte

Das untere Drittel des Spargels schälen. Spargel und Zuckerschoten schräg in 2 cm große Stücke schneiden.

Wasser mit Salz erhitzen, erst Spargel, dann Zuckerschoten 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Basilikumblätter abzupfen, ein Drittel zum Garnieren beiseitestellen.

Restliche Blätter in feine Streifen schneiden und mit Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Gemüsefond angießen und glatt rühren. Soße etwa 8 bis 10 Minuten einkochen.

Spargel, Zuckerschoten und Erbsen zugeben, ankochen und 5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum-Crème-fraîche in das Ragout einrühren. Eier halbieren, mit dem Ragout und den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Beilage: Basmatireis mit gehackten Pistazien

# Forelle blau

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Dämpfzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	354 kcal, 1.480 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Forellen, je 300 g (küchenfertig)
- Salz
- ¼ l Essig
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 Zwiebel
- ⅛ l Essig
- ¼ l Wasser
- Salz
- Lorbeerblatt
- 10 Pfefferkörner
- Zitronenscheiben
- Petersilie

## Arbeitsschritte

Forellen innen salzen und in eine tiefe Platte legen.

Essig erhitzen, Forellen übergießen und 5 bis 10 Minuten stehen lassen, bis sie blau werden.

Suppengrün und Zwiebel in Stücke schneiden.

Essig und Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Suppengrün und Zwiebel ankochen. Die Forellen mit der Bauchseite nach unten in einen Siebeinsatz geben und über dem Sud 15 bis 20 Minuten dämpfen.

Fische herausnehmen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Beilagen: flüssige Butter, Salzkartoffeln, Salat

# Gefüllte Tomaten mit Bärlauchkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	530 kcal, 2.218 kJ

## ✓ Zutaten

- 5 Scheiben Toast
- je 1 Bd. Bärlauch und Petersilie
- 50 g Crème fraîche
- 100 g weiche Butter
- 8 Fleischtomaten
- 400 g Kabeljaufilet
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- Olivenöl

## Arbeitsschritte

Toast entrinden und fein hacken.

Bärlauch und Petersilie grob hacken. Mit Crème fraîche fein pürieren.

Mit Butter und Toast verkneten. Eine Rolle formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 2 Stunden kühl stellen.

Deckel von den Tomaten abschneiden und Tomaten aushöhlen.

Fisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch auspressen, mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Fisch unterheben und die Masse in die Tomaten füllen. Die Kräuterrolle in 8 dünne Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen und in eine Auflaufform geben.

Mit Öl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 225 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 20 Minuten.

# Gerührter Traubenkuchen

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	288 kcal, 1.205 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 100 g Butter
- 3 Eier
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 750 g weiße Weintrauben, kernlos
- Puderzucker

## Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten.

Weintrauben unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 45 bis 55 Minuten.

Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Gut zu wissen ...

*Trauben spenden durch ihren hohen Zuckergehalt schnell Energie. Außerdem enthalten Sie Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen und B-Vitamine. Für Traubengelee oder ähnliche Gerichte sollten Trauben ohne Schale verwendet werden. Die Schalen lassen sich leichter abziehen, wenn Sie die Früchte kurz mit heißem Wasser überbrühen und sie danach mit kaltem Wasser abschrecken.*

# Bärlauchdip

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	276 kcal, 1.153 kJ

## ✓ Zutaten

- 150 g Bärlauch
- 100 g Frischkäse
- 200 g süße Sahne
- 200 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Arbeitsschritte

Bärlauch fein hacken.

Frischkäse, Sahne, Quark, Salz und Gewürze verrühren. Bärlauch unterheben.

Empfehlung: Schmeckt zu Kurzgebratenem und rohen Gemügestiften.

## Gut zu wissen ...

*Frische Bärlauchblätter sind sehr bekömmlich und können ersatzweise für Knoblauch verwendet werden. Wie der Knoblauch, wirkt auch der Bärlauch reinigend und entgiftend. Je frischer er ist, desto aromatischer ist sein Geschmack.*

# Tiramisu mit Physalis

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	814 kcal, 3.407 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g Physalis (Kapstachelbeeren)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- 180 ml Pfirsichlikör
- 2 Eigelb
- 2 EL Zucker
- 300 g Mascarpone
- 2 EL Rum
- 200 g Löffelbiskuit
- 2 EL Kakaopulver
- Minzeblättchen

## Arbeitsschritte

Blätter und Stängel der Physalis entfernen und Früchte mehrmals einstechen.

Limettensaft mit 4 Esslöffeln Pfirsichlikör erwärmen, über die Früchte gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Eigelbe mit Zucker und Limettenschale schaumig schlagen. Mascarpone unterheben.

Restlichen Pfirsichlikör mit Rum verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen, mit der Hälfte des Pfirsichlikörs beträufeln und mit der Hälfte der Mascarpone Masse bestreichen. Vorgang wiederholen und 30 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben. Physalis daraufsetzen und mit Minzeblättchen garnieren.

# Gefüllte Kalbsröllchen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	487 kcal, 2.037 kJ

## ✓ Zutaten

- 250 g Tomaten
- 70 g Champignons
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Kalbshackfleisch
- 1 Ei
- 40 g Pecorino, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 8 kleine Scheiben Kalbfleisch, je 75 g
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 5 EL Olivenöl
- 30 g Schinkenspeck
- ⅛ l Weißwein
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Champignons, Petersilie und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen und alles darin anbraten.

Hackfleisch mit Ei, Champignonmasse und Pecorino verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen, Hackfleischmasse daraufgeben, zusammenrollen und mit Küchengarn zubinden. In Mehl wenden.

Öl erhitzen und Röllchen von allen Seiten anbraten und beiseitestellen.

Schinkenspeck in Streifen schneiden und im Bratfett anbraten. Tomaten einrühren und mit Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 10 Minuten fort-kochen. Kalbsröllchen zufügen und weitere 10 Minuten schmoren, dabei mehrmals wenden.

Küchengarn entfernen, Röllchen mit der Soße servieren.

Beilage: Risotto

# Lachs im Gemüsemantel

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	468 kcal, 1.958 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Lachsfilets, je 150 g
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
  
- 2 l Wasser
- Salz
  
- 8 große Chinakohlblätter
  
- 4 Scheiben Emmentaler
  
- 30 g Butterschmalz
  
- 100 ml Fischfond

## Arbeitsschritte

Lachs mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Wasser mit Salz erhitzen, die Chinakohlblätter ca. 4 Minuten blanchieren, danach abtropfen lassen.

Lachsfilets mit Käse belegen, in je zwei Kohlblätter wickeln und mit Küchengarn zusammenbinden.

Butterschmalz erhitzen und die Päckchen von allen Seiten anbraten, Fischfond angießen, erhitzen und den Fisch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Päckchen herausnehmen, Küchengarn entfernen und den Lachs dann servieren.

Beilagen: Kräutersenfsoße und Petersilienkartoffeln

# Asiatische Möhrensuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	220 kcal, 920 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 20 g Ingwerwurzel
- 100 g getrocknete Aprikosen
  
- 2 EL Öl
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
  
- 100 g Sahnejoghurt
  
- 5 Stängel frischer Koriander, gehackt

## Arbeitsschritte

Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Ingwer in grobe Würfel schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen. Die Hälfte der Aprikosen und das Gemüse kurz anbraten. Currypulver zugeben, mit Gemüsefond auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und 25 Minuten fortkochen.

Sahnejoghurt zugeben und pürieren. Durch ein Sieb streichen und nochmals erwärmen.

Suppe mit Koriander und den restlichen Aprikosen servieren.

# Tomaten-Drink

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	52 kcal, 215 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- ¾ l Tomatensaft
- 1 EL Worcestersoße
- 10 bis 15 Tropfen Tabasco
- Knoblauchpulver
- Salz
- Zucker
  
- Zitronenscheiben

## Arbeitsschritte

Paprikaschoten in Würfel schneiden und mit 3 Esslöffeln von dem Tomatensaft im Mixer ganz fein pürieren. Mus mit dem restlichen Tomatensaft, Worcestersoße und Tabasco verrühren. Mit Knoblauchpulver, Salz und Zucker abschmecken.

Gut gekühlt mit Zitronenscheiben servieren.

# Räucherlachsmousse auf Friséesalat

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	439 kcal, 1.836 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Bd. Dill
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- 150 g Sahnejoghurt
- 2 EL Aquavit
- 200 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Kopf Friséesalat
- 1 Bd. Radieschen
- 2 EL Obstessig
- 2 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Öl
- 125 g roter Kaviar von der Lachsforelle

## Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Dill abzupfen und sehr fein hacken.

Lachs in grobe Würfel schneiden und mit Joghurt fein pürieren.

Aquavit erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter das Lachspüree rühren.

Sahne steif schlagen und mit dem Dill unter das Püree heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2 bis 3 Stunden kühl stellen.

Salat grob schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl vermengen. Salat und Radieschen zur Vinaigrette zugeben.

Aus der Lachsmousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, mit dem Salat und Kaviar anrichten.

# Kartoffeln mit Chili, Nüssen und Käse

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	497 kcal, 2.077 kJ

## ✓ Zutaten

- 700 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 rote Chilischoten
- 5 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
  
- 100 g Erdnüsse, gesalzen
  
- 100 g Parmesan

## Arbeitsschritte

Geschälte Kartoffeln in kleine Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen hacken. Chilis halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden. Kartoffelwürfel auf ein Backblech geben und Zwiebelscheiben, Knoblauch, Chilis und Öl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 4 / 40 Minuten. Kartoffeln gelegentlich wenden.

Erdnüsse darüberstreuen und weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis alles goldgelb ist.

Parmesan in dünne Blättchen hobeln und vor dem Servieren Kartoffeln damit bestreuen.

Empfehlung: Kartoffeln zu kurz gebratenem Fleisch und Blattsalat servieren.

# Topfenknödel mit Pralinenfüllung

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	500 kcal, 2.092 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Toastbrot
- 250 g Quark
- 3 EL Zucker
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange
- 2 Eigelb
- 6 kleine Weinbrandpralinen
- 1 l Wasser
- Salz
- 6 Eigelb
- 80 g Zucker
- ¼ l Weißwein
- frisches Obst (Physalis, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- 2 kleine Zweige Zitronenmelisse
- 20 g Puderzucker

## Arbeitsschritte

Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

Quark, Zucker, abgeriebene Orangenschale und Eigelb verrühren, Toastbrotwürfel zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.

Je eine Praline mit Teig umhüllen und dann zum Knödel formen.

Wasser mit Salz aufkochen, Knödel einlegen und im siedenden Wasser 8 bis 10 Minuten gar ziehen lassen.

Eigelb und Zucker kalt verrühren, Weißwein zufügen und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird.

Knödel auf Tellern anrichten und Sabayon angießen.

Physalis, Erdbeeren und Heidelbeeren auf den Tellern dekorativ verteilen. Jeweils etwas Zitronenmelisse in die Mitte legen und die Teller leicht mit Puderzucker bestäuben.

# Schweinefilet im Kräutermantel

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	311 kcal, 1.299 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g frische Gartenkräuter (Estragon, Kerbel, Basilikum, Blatt Petersilie, Thymian), ersatzweise ein P. Frankfurter Grüne Soße
- 700 g Schweinefilet
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Zitronenpfeffer
- Frischhaltefolie
- Alufolie
- 3 l Wasser

## Arbeitsschritte

Estragon, Kerbel, Basilikum, Blatt Petersilie und Thymian sehr fein hacken und auf eine Platte geben.

Schweinefilet mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Fleisch über die Kräuter rollen, sodass es rundum grün bedeckt ist.

Schweinefilet in Frischhaltefolie fest einwickeln. Straff in Form einer Wurst drehen. Danach in Alufolie wickeln.

Wasser ankochen, eingewickeltes Schweinefilet zufügen und im Wasserbad ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Danach etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Kerntemperatur des Schweinefilets sollte 52 °C nicht überschreiten.

Beilage: Reis, Blattsalat

# Parfait mit Aprikosen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	464 kcal, 1.942 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g frische Aprikosen
- 12 getrocknete Aprikosen
- 4 EL Aprikosenlikör
- 2 EL Wasser
  
- 3 EL Zucker
- 2 EL Wasser
  
- 2 Eigelb
- 3 EL Zucker
- 1 EL Aprikosenlikör
  
- 300 g süße Sahne
  
- Kakao

## Arbeitsschritte

Frische Aprikosen halbieren, entsteinen. 6 getrocknete Aprikosen klein schneiden, die restlichen in Likör und Wasser einweichen.

Frische halbierte und klein geschnittene getrocknete Aprikosen zusammen mit Zucker und Wasser etwa 5 Minuten dünsten, dann pürieren.

Eigelb und Zucker im Topf kalt verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Aprikosenpüree und Likör daruntermischen und abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Eingeweichte Aprikosen trocken tupfen, in winzige Würfel schneiden und unter die Aprikosensahne mischen. Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kastenform (etwa 1 l Inhalt) füllen. Form mehrmals auf einem gefalteten Küchentuch aufstoßen, damit sich beim Einfüllen keine Hohlräume bilden. Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Teller mit Kakao bestäuben, je zwei Parfait-Scheiben darauf anrichten.

# Curry-Risotto

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	512 kcal, 2.142 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Putenfleisch
- 250 g Porree
  
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Mandelblätter
- 250 g Avorioreis (Risottoreis)
- ½ l Wasser
- 3 EL Instantgemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
  
- 1 Apfel
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Putenfleisch in feine Streifen, Porree in feine Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Putenfleisch rundherum darin anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst Porree im Bratfett andünsten und herausnehmen, dann die Mandelblätter. Anschließend Reis im Bratfett kurz andünsten, Wasser dazugeben und ankochen. Instantgemüsebrühe und Currypulver unterrühren. Reis 20 bis 25 Minuten quellen lassen.

Apfel schälen, vierteln und nach dem Entfernen des Kerngehäuses in Spalten schneiden. Apfelspalten, Putenfleisch, Gemüse und Mandelblätter 5 Minuten vor Garzeitende unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Lachstaler

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	130 kcal, 542 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Bd. Dill
- 250 g Räucherlachs
- 2 Lauchzwiebeln
- Pfeffer
- Zitronensaft
  
- 4 Scheiben Roggenmischbrot
  
- 1 EL Olivenöl
  
- 4 TL Schmand

## Arbeitsschritte

Einige Dillzweige beiseitelegen, Rest fein hacken. Lachs in feine Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, alles mischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Aus Brotscheiben Taler (Ø 7 cm) ausstechen.

Öl erhitzen und Brot darin braten. Lachsmasse auf den Talern verteilen.

Mit Dill und Schmand garnieren.

## Gut zu wissen ...

*Roggenmischbrot darf nicht weniger als 50 % und nicht mehr als 90 % Roggenmehl enthalten. Je höher der Roggenanteil im Brot, desto weniger trocknet es aus und es behält so seinen frischen und kräftigen Geschmack.*

# Apfel-Gurken-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	146 kcal, 610 kJ

## ✓ Zutaten

- ½ Bd. Frühlingszwiebeln
- 5 EL Rapsöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL Milch
- 1 Bd. Dill, gehackt
  
- 1 Salatgurke
- 1 großer Apfel mit roter Schale

## Arbeitsschritte

Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die weißen Knollen in dünne Scheiben schneiden.

Öl mit Essig, Meerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Milch einrühren, Zwiebeln und Dill zufügen.

Salatgurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften längs vierteln, in Stücke schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Viertel in Würfel schneiden. Gurke und Apfel zur Marinade geben, mischen und bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

Empfehlung: Schmeckt zu Grillgerichten.

# Eierpizza

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	498 kcal, 2.083 kJ

## ✓ Zutaten

- 20 g Butter
- 100 g Salami in Scheiben
- 8 Eier
- 4 Scheiben Emmentaler
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Tomatenketchup
  
- 4 Scheiben Bauernbrot

## Arbeitsschritte

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Salamischeiben auf den Boden der Pfanne legen und Eier darüber aufschlagen. Käsescheiben auf die Spiegeleier legen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Einige Spritzer Ketchup darübergeben. Deckel auflegen, stocken lassen, bis der Käse schmilzt.

Pizza vierteln und auf den Bauernbrotscheiben anrichten.

Beilage: Blattsalat

# Kräuterhähnchenbrust mit Brokkoli

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	901 kcal, 3.769 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Tassen Wildreis
- 4 Tassen Geflügelfond
- 250 g Crème fraîche mit Kräutern
- Salz
- ½ TL Tabasco
- 1 TL Sojasoße
- weißer Pfeffer, gemahlen
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Mehl
- 1 P. Kresse

## Arbeitsschritte

Brokkoli in kleine Stücke schneiden. In einem gelochten Gareinsatz des Dampfgarers bei 100 % Feuchte und 100 °C 12 Minuten garen.

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.

Reis und Geflügelfond in einem geschlossenen Gareinsatz bei 100 % Feuchte und 100 °C 30 Minuten garen.

Crème fraîche, Salz, Tabasco, Sojasoße und Pfeffer verrühren.

Hähnchenbrustfilets in Mehl, danach in der Crème-fraîche-Soße wenden. In einen geschlossenen Gareinsatz legen. Die restliche Soße dazugeben.

Im Kombi-Dampfgarer bei 60 % Feuchte und 200 °C 15 bis 20 Minuten garen. Die Kerntemperatur für Hähnchenfilets beträgt 70 °C.

Hähnchenbrust herausnehmen, mit Alufolie abdecken, 10 Minuten ruhen lassen.

Hähnchenbrust schräg in Scheiben schneiden. Auf großen Tellern anrichten. Gemüse und Reis zugeben. Mit frischer Kresse garnieren.

# Grießauflauf

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	553 kcal, 2.313 kJ

## ✓ Zutaten

- 700 g Zwetschgen
- 3 Eigelb
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 175 g Grieß
- 175 g saure Sahne
- 175 ml Milch
- 3 Eiweiß
- Zimt
- Zucker

## Arbeitsschritte

Zwetschgen entsteinen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Eigelb mit Butter, Zucker und abgeriebener Zitronenschale schaumig rühren.

Grieß, saure Sahne und Milch unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und unterheben. Masse über die Zwetschgen verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 55 bis 60 Minuten.

Noch warm mit Zimt und Zucker bestreuen und servieren.

# Bayrischer Wurstsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	323 kcal, 1.349 kJ

## ✓ Zutaten

- 5 Regensburger Würste (oder Bockwürste)
- 1 Zwiebel
- ½ Bd. Schnittlauch
  
- 200 ml lauwarme Fleischbrühe
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL Walnussöl
- 1 TL bayrischer Senf
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Die Regensburger Würste bzw. die Bockwürste in dünne Scheiben, Zwiebel in dünne Ringe, Schnittlauch in Röllchen schneiden und alles miteinander vermischen.

Fleischbrühe, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing über den Wurstsalat geben und 2 Stunden durchziehen lassen.

Beilagen: Holzofenbrot mit Butter

## Gut zu wissen ...

*Regensburger Würste sind, wie die Bockwurst, Brühwürste. Sie bestehen aus Fleischbrät vermischt mit kleinen Schweinefleischwürfeln. In der regensburger Region werden sie umgangssprachlich auch als „Knacker“ bezeichnet und können sowohl kalt als auch warm gegessen werden. Ein typisch Regensburger Imbiss ist die sogenannte „Regensburger Semmel mit allem“: Die gebratene Wurst wird der Länge nach halbiert und mit süßem Senf, Meerrettich und Gewürzgurkenscheiben in einem Brötchen angeboten.*

# Gefüllte Peperoni

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	405 kcal, 1.692 kJ

## ✓ Zutaten

- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Rosinen
- 400 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer
- Salz
- Zimt
- Nelken, gemahlen
- 1 Ei
  
- 12 große milde Peperoni
  
- 3 EL Olivenöl
  
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
  
- 1 Bd. Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Nelkenpulver
- Honig
- Balsamico-Essig

## Arbeitsschritte

Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rosinen grob hacken. Mit Hackfleisch, Pfeffer, Salz, Zimt, Nelkenpulver und Ei verkneten.

Peperoni längs einschneiden, entkernen und mit Hackfleisch füllen. Mit Küchengarn zubinden.

Öl erhitzen und Peperoni 15 Minuten braten, Küchengarn entfernen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Knoblauch pürieren.

Korianderblättchen fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, Nelkenpulver, Honig und Essig zu den Tomaten geben. Kalte Soße zu den Peperoni servieren.

Beilage: Fladenbrot oder Reis

# Basilikumsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	236 kcal, 988 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- ½ Fenchelknolle
- 2 Bd. Basilikum
  
- 20 g Butter
  
- 250 g süße Sahne
- 200 ml Gemüsefond
  
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Zwiebel und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Basilikum klein schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebel und Fenchel andünsten.

Sahne und Gemüsefond zugeben, aufkochen und 15 Minuten einkochen.

Basilikum zugeben, pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

## Gut zu wissen ...

*In ein feuchtes Tuch eingeschlagen bleibt Fenchel im Kühlschrank bei ca. 6 bis 10 Grad bis zu einer Woche lang frisch. Sie können Fenchel aber auch ganz einfach einfrieren: Putzen Sie dazu die Fenchelknolle, schneiden Sie sie in feine Scheiben und geben diese im Rohzustand in einen Gefrierbeutel und dann ab ins Tiefkühlfach.*

# Schweineragout von La Réunion

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	614 kcal, 2.568 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g durchwachsener Speck
- 700 g Schweinefleisch
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 fleischige rote Chilischoten
- 50 g Ingwerwurzel
- 5 Knoblauchzehen
  
- 500 g Tomaten
  
- 2 EL Öl
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL Kurkuma
  
- 200 ml Weißwein
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 EL Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Speck in feine Würfel, Schweinefleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chilis halbieren, entkernen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis, Ingwer und Knoblauch im Mixer pürieren.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren und in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Speck darin auslassen, bis er goldgelb ist. Schweinefleisch im Fett rundum anbraten, Zwiebeln dazugeben und andünsten. Ingwer-Chili-Püree, Tomaten, Zitronenschale und Kurkuma unterrühren und 5 Minuten dünsten, bis die Tomaten zerfallen.

Weißwein angießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Schweinefleisch 45 Minuten schmoren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Beilagen: Basmatireis und Blattsalat

# Brezen-Leberknödel-Suppe

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	516 kcal, 2.160 kJ

## ✓ Zutaten

- 6 trockene Brezen
- ¼ l Milch
  
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Butter
  
- 500 g Rinderleber, gehackt
- 3 Eier
- Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Kümmel, gemahlen
  
- 1 Bd. Suppengemüse
- 1 ½ l Rinderbrühe
  
- Schnittlauchröllchen

## Arbeitsschritte

Brezen in dünne Scheiben schneiden. Milch erhitzen, darübergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen und beides darin andünsten.

Mit Leber, Eiern, Zitronenschale und Brezen verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel abschmecken. 12 Knödel formen.

Suppengemüse in Streifen schneiden und mit der Brühe ankochen. Knödel zugeben und 20 Minuten gar ziehen lassen.

Suppe eventuell entfetten und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

# Linsen mit Spätzle

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	70 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.562 kcal, 6.533 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 große Kartoffeln
- 250 g Tellerlinsen
- 1 l Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stange Porree
- 1 Möhre
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 50 ml Rotwein
- Salz
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- 4 Paar Siedewürstchen
- Spätzle:
  - 400 g Mehl
  - 6 Eier
  - Salz
  - Wasser
- 2 l Wasser
- Salz

## Arbeitsschritte

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Linsen im Topf mit Brühe angießen. Lorbeerblatt und Kartoffeln zugeben, anköchen und 25 Minuten fortkochen.

Porree in Ringe, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Gemüse andünsten. Mit Rotwein ablöschen und mit Salz würzen. Zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten fortkochen.

Lorbeerblatt entfernen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Siedewürstchen dazugeben.

Für die Spätzle Mehl, Eier und Salz verrühren. So viel Wasser zugießen, bis sich ein schwerer, glatter Teig bildet.

Wasser mit Salz anköchen. Spätzle mit einem Spätzlehobel ins Wasser hobeln. Schwimmende Spätzle herausnehmen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Linsen servieren.

# Pumpnickel-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	430 kcal, 1.799 kJ

## ✓ Zutaten

- 50 g Pumpnickel, leicht trocken
- 50 g Zartbitterschokolade
  
- 3 Eier
- 4 P. Vanillezucker
  
- 250 g süße Sahne
  
- 200 g Preiselbeerkompott
- Zitronenmelisse

## Arbeitsschritte

Pumpnickel und Schokolade fein reiben.

Eier trennen, Eigelbe mit Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiße steif schlagen.

Sahne steif schlagen. Eischnee unter die Eigelbe ziehen, dann Sahne und Pumpnickel mit Schokolade unterheben. Masse in der Eismaschine oder im Gefriergerät (siehe Sorbetzubereitung auf der April-Rückseite) gefrieren lassen.

Pro Portion zwei Kugeln abstechen und mit Preiselbeerkompott und Zitronenmelisseblättern auf Tellern anrichten.

## Zander-Saltimbocca auf Roter Bete

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	340 kcal, 1.424 kJ

### ✓ Zutaten

- 400 g Rote Bete
- 600 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Ingwerwurzel
  
- ¼ l Wasser
- Salz
  
- 6 Zanderfilets, je 120 g
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Stängel Petersilie
- 6 große Salbeiblätter
- 6 Scheiben Parmaschinken
  
- 40 g Butterschmalz
  
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 P. frische Kresse
- Crema di Balsamico

### Arbeitsschritte

Rote Bete und Kartoffeln in kleine Würfel, Knoblauchzehe in sehr kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Ingwers hacken, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Wasser mit Salz ankochen. Rote Bete, Kartoffeln, Knoblauch und den gehackten Ingwer zufügen und ca. 25 Minuten fort-kochen.

Zanderfilets mit etwas Zitronensaft beträu-feln und mit Salz und Pfeffer würzen. Peter-silie hacken, Salbei und Petersilie auf den Filets verteilen, diese aufrollen und mit Schinken umwickeln.

Butterschmalz erhitzen, Zander und die Ingwerscheiben ca. 4 Minuten braten.

Rote-Bete-Kartoffeln abgießen, Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Gemüse auf großen Tellern mittig anrich-ten, Zanderfilet aufsetzen und mit etwas Kresse bestreuen. Die Teller mit Crema di Balsamico dekorieren.

# Grünkohleintopf

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	610 kcal, 2.550 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g TK-Grünkohl
- 500 g Kartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 2 Scheiben Kasseler
- 4 grobe Mettwurstchen
- Salz
- Pfeffer
- ¼ l Gemüsebrühe

## Arbeitsschritte

Grünkohl auftauen lassen.

Kartoffeln in Würfel und Porree in Ringe schneiden, mit dem Grünkohl in einen Topf schichten. Kasseler und Wurstchen darauflegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Brühe angießen, ankochen und 45 Minuten fortkochen.

Beilage: Vollkornbrot

## Gut zu wissen ...

*Da der Grünkohl erst durch ausreichend Frost sein typisches Aroma entwickelt, lässt er sich auch sehr gut einfrieren: Waschen Sie den Kohl und zupfen die Blätter von den Rippen, blanchieren Sie sie ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Anschließend die Blätter mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen, dann die Blätter grob hacken und portionsweise einfrieren.*

# Orangenschnitten

Portionen:	30 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	140 kcal, 588 kJ

## ✓ Zutaten

- 75 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 Msp. Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 25 g Butter
- 3 Eier
- 100 g Mandeln, gemahlen

Zum Bestreichen:

- 125 g Orangenmarmelade

Glasur:

- 100 g Puderzucker
- 1 P. Vanillezucker
- Saft von ½ Orange

Füllung:

- 375 g süße Sahne
- 1 P. Vanillezucker

Garnitur:

- 30 kandierte Orangenscheibenstücke

## Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 12 Minuten.

Orangenmarmelade erwärmen und glatt rühren. Gebäck nach dem Backen auf ein Backblech stürzen, Backpapier abziehen. Gebäckplatte mit der Marmelade bestreichen. Platte in 8 x 5 cm große Stücke schneiden.

Glasur: gesiebten Puderzucker mit Vanillezucker und Orangensaft verrühren und die Hälfte der Stücke damit bestreichen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und die restlichen Stücke mit zwei Dritteln der Sahne bestreichen. Gasierte Schnitten auf die Sahneschnitten legen.

Jede Schnitte mit einem Tupfer aus der restlichen Sahne und einem Orangenscheibenstück garnieren.

# Schneller Lebkuchen

Portionen:	ca. 100 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	59 kcal, 246 kJ

## ✓ Zutaten

- 150 g Butter
- 2 EL Honig
  
- 75 g Zitronat
- 75 g Orangeat
  
- 350 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 300 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Nelken, gemahlen
  
- 250 ml Milch
- 4 Eier
  
- 150 g Zartbitterkuvertüre

## Arbeitsschritte

Butter und Honig erwärmen.

Zitronat und Orangeat hacken.

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Haselnüsse, Lebkuchengewürz, Nelken mit Zitronat und Orangeat vermischen.

Milch, Eier, abgekühlte Butter und Honig zufügen und verrühren.

Teig in die gefettete Fettpfanne streichen und in den kalten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 bis 40 Minuten.

Kuvertüre schmelzen und den abgekühlten Lebkuchen damit bestreichen. In Quadrate mit 3 cm Seitenlänge schneiden.

# Walnussherzen

Portionen:	ca. 70 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	180 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	114 kcal, 475 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g weiche Butter
- 125 g Puderzucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Eigelb
  
- 60 g Walnüsse, gemahlen
- 300 g Mehl
  
- 400 g Marzipanrohmasse
- Puderzucker zum Ausrollen
  
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
  
- 400 g Zartbitterkuvertüre
- ca. 70 Walnusshälften

## Arbeitsschritte

Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Eigelb verrühren.

Walnüsse und Mehl unterkneten. Zugedeckt über Nacht kühl stellen.

Teig dünn ausrollen, Herzen ausstechen, auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.

Marzipanrohmasse auf einer mit Puderzucker besiebten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Gleich große Herzen ausstechen.

Walnussherzen auf der Oberseite mit Aprikosenkonfitüre bestreichen und Marzipanherzen daraufsetzen.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die Herzen mit der Kuvertüre bestreichen, mit Walnusshälften garnieren.

# Kalbsfilet in Marsala-Soße

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	70 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	593 kcal, 2.479 kJ

## ✓ Zutaten

- 600 g kleine, neue Kartoffeln
- 10 g Sardellen (in Öl)
  
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
  
- 1 kg Kalbsfilet
- Salz
- Pfeffer
  
- 3 EL Olivenöl
  
- ¼ l Wasser
- Salz
- 600 g grüne Bohnen
  
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
  
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
  
- 3 EL Paprikamark
- 250 ml Kalbsfond
- 250 ml Weißwein, trocken
- 200 ml Marsala
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 TL Speisestärke
  
- evtl. Olivenöl
- Rosmarin

## Arbeitsschritte

Kartoffeln waschen, Sardellen abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Kartoffeln auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und Rosmarinzwige dazugeben.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl erhitzen, Kalbsfilet 2 bis 3 Minuten von allen Seiten anbraten, auf ein gefettetes Backblech geben. Beide Bleche in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / U: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 bis 25 Minuten.

Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln im ausgeschalteten Backofen warm halten.

Wasser mit Salz erhitzen, Bohnen zufügen und 20 Minuten garen, abtropfen lassen.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und Bohnen andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Paprikamark zum Bratensatz geben und rösten. Mit Kalbsfond, Weißwein und Marsala ablöschen, aufkochen, Sardellen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten einkochen. Mit Speisestärke binden. Kalbsfilet in Scheiben schneiden, mit Bohnen und Kartoffeln anrichten und mit Rosmarin dekorieren.

# Orangen-Sellerie-Gelee

Portionen:	3–4 Gläser je 450 ml
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	25 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	820 kcal, 3.431 kJ

## ✓ Zutaten

- ¾ l Orangensaft, frisch gepresst (von etwa 12 Saftorangen)
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Sellerie, vorbereitet gewogen
- 500 g Zucker
- 1 Beutel Gelierpulver 2:1

## Arbeitsschritte

Säfte mischen. Sellerie in feine Streifen schneiden, mit dem Saft in einen Topf geben. Vom Zucker 2 EL abnehmen, mit Gelierpulver mischen und in den Saft rühren. Unter Rühren ankochen, Zucker zufügen, nochmals ankochen und unter Rühren 1 Minute fortkochen. Heißen Gelee randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Empfehlung: 100 g Orangen-Sellerie-Gelee mit dem Saft von einer halben Orange, 1 TL grünem eingelegtem Pfeffer und 1 TL Dijon-Senf verrühren und Soße kalt zu gebratenen Steaks oder Fischfilets reichen.

# Mascarpone-Amarenakirscheis

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	290 kcal, 1.211 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Eigelb
- 100 g Zucker
- 150 g süße Sahne
  
- 200 g Amarenakirschen (aus dem Glas)
- 200 g Mascarpone
  
- Eiswaffeln

## Arbeitsschritte

Eigelbe und Zucker im Topf kalt verrühren und im Wasserbad abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Nach und nach Sahne zufügen und so lange schlagen, bis die Masse leicht eindickt. Aus dem Wasserbad nehmen, 2 bis 3 Minuten weiterschlagen, dann ganz abkühlen lassen.

Kirschen abtropfen lassen. Mascarpone leicht verrühren, unter die Eimasse ziehen. Kirschen unterheben und Masse in der Eismaschine oder im Gefriergerät (siehe Sorbetzubereitung auf der April-Rückseite) gefrieren lassen.