

Rezepte-Extra

Magazin

Hasenragout mit
Pistazienspätzle

Seite 23



34

neue Rezepte
zum Nachkochen

Ein EXTRA der

Gildesheimer Allgemeine Zeitung

Inhaltsverzeichnis

Mediterraner Sommer

Spanische Magdalenas de Limón
an Zitronen-Joghurt-Eis

Zitronen-Hähnchen
an Insalata di limoni

Zitronen-Pasta

Zeit für Ausflüge

Mini-Kalbs-Burger
mit Zweierlei-Krautsalat

Müsli-Muffins

Würziges Sauerteig Brot

Unser Erntedank

Käse-Streuselkuchen
mit Stachelbeeren

Birnen-Ziegenkäse-Tarte

Brombeer-Flammkuchen

Lieblingsknolle

Dreierlei von der Kartoffel

Schmortopf

Knuspriger Quetsch-Kartoffelsalat

Wild und Wald

Shepherd's Pie

Wild Döner

Hasenragout mit Pistazienspätzle

Weihnachtszeit

Coq au Vin mit Semmelknödeln

Rote Bete-Ziegenkäse-Carpaccio

Weihnachten im Glas

Leicht und Fit

4 Blumenkohl-Selleriesuppe
mit Low Carb Brot

6 Forellenroulade mit Blumenkohl-Püree
und scharfem Gurkensalat

7 Romanesco-Hühnchen-Gratin

Quark-Auflauf mit Kumquats
und Heidelbeeren

8 Osteuropäische

10 Gastfreundschaft

11 Schlesischer Bigos
mit polnischen Piroggen

Ungarische Langos

Tschechische Kolaches

13

14 Gesund und Günstig

15 Spinatsuppe mit Zucchini-Puffern

Menemen mit Quark-Sesamringen

Chili con Carne

16

18 Grillen im Frühling

19 Dorade mit Rosmarinkartoffeln
und Grillgemüse-Salat

Gefüllte Aubergine mit Focaccia

Schoko-Cheesecake
mit gegrillten Pfirsichen

20

22

23 Jubiläum

Garnelen mit Avocado-Dip
auf Kartoffelrösti

25 Lammfilet auf Erbsenstampf
und Parmesanchip

26 Mille Feuille mit Grillgemüse
und Schafkäsecreme

27

Liebe Hobbyköchinnen und Hobbyköche,

liebe Freunde der Geselligkeit, der gepflegten Kulinarik und des Ausprobierens ...

unser Rezept-Extra wird zum Rezept-Magazin: noch größer, noch schmackhafter, einfach noch magaziniger!

Wir haben an unserem Design gefeilt und dabei herausgekommen ist ein wunderschönes Food-Magazin, mit großen Abbildungen der zubereiteten Speisen, Zutatenlisten zum Abhaken und Rezepten, die sich für die heimische Sammlung ganz bequem auf DIN A4 ausdrucken lassen. Denn was gibt es in unserer heutigen schnelllebigen Zeit Schöneres, als eine liebevoll eigens zubereitete Leckerei ganz entspannt zu genießen? Natürlich funktioniert das nicht jeden Tag, aber ab und an und vielleicht irgendwann auch immer öfter...?! Und genau für solche Tage probiere ich Monat für Monat neue saisonale Gerichte aus. Vom Einkauf über das Kochen

bis zur Deko, dem Setting und den Fotos – alles selbst gemacht.

In diesem ePaper-Extra der Hildesheimer Allgemeine Zeitung haben wir für euch die besten Rezepte der letzten Monate gesammelt. Probiert doch einfach mal eines aus. Es ist wirklich einfach und außerdem superlecker. Die Rezeptsammlung wird fortan in lockerer Folge ergänzt.

**Viel Freude beim Nachkreieren
und guten Appetit!**

Eure HAZ geschmeckt?!-Hobbyköchin

Sarah



Appetit auf den
HAZ geschmeckt?!-Newsletter?

Zur Anmeldung geht es hier:
www.hildesheimer-allgemeine.de/gastronewsletter



0 Limone mio ...

Endlich Sonne! Wir genießen das schöne Wetter und die warmen Sonnenstrahlen in vollen Zügen. Wie man es zudem schafft, mit passenden und lecker-leichten Rezepten der Wärme etwas entgegenzuwirken, zeige ich Euch mit meinen drei liebsten mediterranen Zitronen-Rezepten. Gute Laune garantiert.

Die ausgehöhlten Zitronen eignen sich prima als Eisbecher und sind dabei noch ein echter Hingucker

Spanische Magdalenas de Limón an Zitronen-Joghurt-Eis

1. Für das Eis, die Zitronen heiß abwaschen, halbieren und vorsichtig auspressen, sodass sie nicht kaputt gehen. Anschließend das übrige Fruchtfleisch vorsichtig entfernen, ohne die Zitronenhälfte zu verletzen.
2. Puderzucker fein sieben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Joghurt, Milch und Zucker mischen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und vorsichtig unter die restlichen Zutaten heben.
3. Anschließend die Zitronenmasse vorsichtig in die vorbereiteten Zitronenhälften (oder eine gefrierfeste Schale) füllen und über Nacht gefrieren lassen.
4. Für die Magdalenas den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze bzw. 160 °C Umluft vorheizen, Zitronen heiß abwaschen und bei einer die Schale fein abreiben, bei der anderen Zesten abziehen.
5. Zucker mit Vanillezucker und Abrieb einer Zitrone vermischen, Eier und eine Prise Salz hinzugeben und so lange rühren, bis eine festere, schaumige Masse entstanden ist.
6. Nun Zitronensaft, Olivenöl und Mineralwasser unterrühren und abschließend Mehl, Backpulver und Natron vorsichtig unterheben.
7. Teig auf die Vertiefungen der Silikonform aufteilen und dabei mindestens 2 cm Rand lassen.
8. Die Magdalenas de Limón nun ca. 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und auf einem Gitter auskühlen lassen, bevor sie mit den Zitronenzesten dekoriert werden.

Zutaten Magdalenas:

- 150 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Bio-Zitronen (Abrieb einer und Zesten der zweiten Zitrone)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 ml Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 25 ml Mineralwasser
- 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- etwas Zucker zum Bestreuen

Außerdem:

- Magdalenas- oder Muffin-Silikonform

Zutaten Eis:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronenabrieb
- 150 ml Sahne
- 1 Pk. Vanillezucker
- 60 g Zucker
- 30 g Puderzucker
- 2 Bio-Zitronen

Zutaten Zitronen-Hähnchen:

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Bio-Zitronen
- 3 weiße Zwiebeln
- 1 Schuss Weißwein (nach Bedarf)
- 600 g Frühkartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Thymian
- 1 Schuss Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Salat:

- 2 Bio-Zitronen (vorzugsweise Amalfi)
- 2 EL Avocado-Öl (oder Olivenöl)
- 1 TL Salz
- ½ TL Zimt
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Petersilie (glatt)

Außerdem:

- Auflaufform oder Backblech
- Ciabatta Brot zum Servieren

Zutaten:

- 500 g Mafalde (alternativ Spaghetti)
- 3 Zehen Knoblauch
- 100 g Parmesan
- 100 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- eine Hand voll Petersilie (glatt)
- 2 Bio-Zitronen unbehandelt
- 50 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ggf. eine Prise Zucker zum Ausgleich
- ½ TL Chiliflocken

Die Nudelsorte „Mafalde“ macht jedes Nudelgericht zum Hingucker

Zitronen-Pasta

1. Zitronen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und anschließend jeweils halbieren, soweit möglich entkernen und mit einer Gabel mehrfach ins Fruchtfleisch einstechen.
2. Für die Pasta einen großen Topf mit ausreichend Salzwasser erhitzen, Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei geringer Hitze goldbraun rösten.
3. Währenddessen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Parmesan fein reiben, Butter in Würfel schneiden. Petersilie waschen, grob hacken und beiseitestellen.
4. Die Hälfte der Butterwürfel zusammen mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne schmelzen lassen, Knoblauch darin andünsten, Zitronenhälften mit der Schnittseite nach unten hinzufügen und immer wieder am Boden andrücken, sodass sie leicht braun werden und der Saft austritt. Nach und nach weitere Butterwürfel hinzugeben, durchweg rühren, damit eine homogene Emulsion entsteht und mit Salz/Pfeffer (und ggf. einer Prise Zucker zum Ausgleich) abschmecken.
5. Währenddessen die Pasta in das kochende Wasser geben und nach mindestens 5 Minuten etwas von dem Pastawasser abnehmen und unter die Zitronensauce rühren.
6. Nach Ablauf der Garzeit, die Pasta abgießen und zu der Sauce in die Pfanne geben. Chiliflocken sowie 2/3 des Parmesans und der Zitronenzesten unterheben und ggf. noch einmal mit Salz/Pfeffer abschmecken.
7. Abschließend alles mit Hilfe einer Küchenzange auf den Pastatellern anrichten und mit jeweils einer Zitronenhälfte, der Petersilie, dem Rest der Zesten und des Parmesan garniert servieren.

Zitronen-Hähnchen an Insalata di limoni

1. Für das Zitronen-Hähnchen die Zwiebeln schälen und achteln, Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen und Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.
2. Auflaufform oder Blech mit Olivenöl einfetten, Hähnchenkeulen abspülen, mit etwas Meersalz einreiben und darauflegen.
3. Zitronensaft mit Weißwein, Olivenöl, ein paar Blättern vom Thymian, Salz/Pfeffer und dem fein gehackten Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln und die Zwiebeln dazugeben und vermengen.
4. Kartoffeln und Zwiebeln um die Hähnchenkeulen verteilen, die Marinade über die Zutaten träufeln und ein paar Thymianzweige darauflegen.
5. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten braten.
6. Für den Salat die Zitronen schälen, und in dünne Scheiben schneiden. Falls nötig von den Kernen befreien. Petersilie fein hacken und beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch fein hacken und mit Öl sowie den Gewürzen zu einem Dressing verrührt über die Zitronen geben.
7. Zitronen ca. 20–30 Minuten in der Marinade ziehen lassen, und anschließend auf einem flachen Teller leicht überlappend nebeneinander anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Wenn einer einen Ausflug macht...

Die Welt ist im Sommer doch zu schön, um zuhause zu bleiben. Also packt Eure Rucksäcke und zieht los. Die passenden Rezepte für die Versorgung unterwegs habe ich Euch hier mit einer kleinen Auswahl meiner Favoriten zusammengestellt. Somit steht all den möglichen Freiluft-Aktivitäten nichts mehr im Weg und Ihr könnt Euch gut versorgt auf den Weg machen.

Zutaten Burger Buns:

- ☐ 600 g Mehl
- ☐ 1 Ei (Größe M)
- ☐ 25 g Hefe
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ 20 g Zucker
- ☐ 1 Eigelb (Größe M)
- ☐ 50 g Butter
- ☐ 1 EL Milch
- ☐ 250 ml Milch
- ☐ 2 EL Sesam
- ☐ 125 ml Wasser
- ☐ Mehl für die Arbeitsfläche

Zutaten Burger Patties:

- ☐ 800 g Kalbshackfleisch (oder Rind)
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ ½ TL Paprikapulver
- ☐ Salz/Pfeffer
- ☐ 4 EL Öl

Mini-Kalbs-Burger mit Zweierlei-Krautsalat

1. Für die Burger Buns Butter, Milch und Wasser lauwarm erwärmen, Hefe mit Zucker flüssig rühren und hinzufügen. Salz, Mehl und Ei in eine Schüssel geben. Milch-Hefe-Mischung zugießen, alles ein paar Minuten zu einem elastischen Teig verkneten und anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen deutlich vergrößert hat.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, 20 runde Teiglinge formen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.
3. Eigelb und 1 EL Milch verquirlen, Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen, anschließend herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Hack mit Senf, Paprikapulver und Salz/Pfeffer würzen. ca. 20 kleine Frikadellen aus der Masse formen und in einer Pfanne in Öl unter mehrmaligem Wenden 4–5 Minuten braten.
5. Salat waschen, trocken tupfen und in benötigte Größe schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, Gurken, Tomaten und Avocado in Scheiben schneiden, Käsescheiben in je 4 Quadrate schneiden.
6. Burgerbrötchen quer halbieren, Unterhälften mit Senf und Sriracha-Sauce bestreichen, mit Frikadellen, Gemüse, Salat und Käse belegen. Deckel mit Sauerrahm bestreichen, auflegen und die Mini-Burger mit Fingerfood-Spießen feststecken.
7. Für die Krautsalate jeweils den Kohlkopf halbieren, Strunk entfernen, den Kohl jeweils in eine Schüssel hobeln. Je 3 EL Öl hinzufügen und das jeweilige Kraut ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis es weicher wird.
8. Die Zwiebeln jeweils in feine Scheiben schneiden, die Petersilie abbrausen, trocknen und fein hacken.
9. Für den Rotkohlsalat nun die Scheiben der roten Zwiebel gemeinsam mit ½ TL Kümmel und ca. 2 EL Rotweinessig, 1 EL Weißweinessig sowie der Hälfte der Petersilie, dem geriebenen Apfel und ggf. den Granatapfelkernen verrühren und mit Salz/Pfeffer sowie etwas Ahornsirup abschmecken.
10. Für den Weißkrautsalat die Scheiben der weißen Zwiebel gemeinsam mit ½ TL Kümmel und ca. 4 EL Kräuternessig sowie der Hälfte der Petersilie verrühren und mit Salz/Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.
11. Beide Salate mindestens ein paar Stunden ziehen lassen und ggf. vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Zutaten Zweierlei-Krautsalat:

- ☐ 1 kleiner Rotkohl
- ☐ etwas Ahornsirup
- ☐ 1 Bund Petersilie (glatt)
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ Granatapfelkerne (nach Bedarf)
- ☐ 6 EL Rapsöl
- ☐ 1 kleiner Apfel (fein raspelt)
- ☐ 1 kl. Weißkohl
- ☐ weißer Pfeffer
- ☐ 2 EL Rotweinessig
- ☐ 1 weiße Zwiebel
- ☐ 1 TL Kümmel
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 4 EL Kräuternessig
- ☐ etwas Zucker

Außerdem:

- ☐ 1 Bund Kopfsalat
- ☐ 1/2 Avocado
- ☐ 2–3 EL Sauerrahm
- ☐ 20 Fingerfood-Spieße
- ☐ 1 EL Sriracha-Sauce
- ☐ Backpapier (nach Bedarf)
- ☐ 2–3 EL Senf
- ☐ 6 Gewürzgurken
- ☐ 2 rote Zwiebeln

Die Müsli-Muffins lassen sich prima einfrieren

Zutaten:

- 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 150–200 g Heidelbeeren
- 2 Eier (Größe M)
- 30 g Cranberrys
- 1 EL Honig
- 30 g Paranüsse
- 1 Banane
- 30 g Pecannüsse
- 1 Apfel groß, säuerlich
- 30 g Cashewkerne
- 200 g Haferflocken zart
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Dinkelmehl
- 30 g Datteln
- 1 Pk. Backpulver
- 60 g Dinkel-Crunch
- 1 TL gemahlener Zimt (Ceylon) (alternativ Haferflocken grob)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Agavendicksaft

Außerdem:

- Muffin-Förmchen

Müsli-Muffins (12 Stück)

1. Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken, Nüsse und Trockenobst hacken, Apfel waschen, dazu raspeln und alles gemeinsam mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren.
2. Haferflocken, Dinkel-Crunch, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren. Zu guter Letzt gewaschene und getrocknete Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen, Muffin-Förmchen auf ein Muffin-Blech setzen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen und für ca. 25–30 Minuten backen. Direkt vor dem Verzehr ggf. mit etwas Agavendicksaft beträufeln und genießen.

Würziges Sauerteig Brot (2 Stück)

1. Für das Brot Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und beiseitestellen, bis es leicht anfängt zu schäumen. Währenddessen übrige Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Hefemischung hinzufügen, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. In Garkörbchen (oder gefettete Backformen) umfüllen und nochmals 30–60 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Nun im vorgeheizten Backofen erst 15 Minuten bei 220 Grad, dann weitere 45 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend die heißen Brotlaibe mit Wasser benebeln und auf Kuchengittern auskühlen lassen.
5. Für die Ziegenkäse-Pastrami-Schnitten Feigen und Käse in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit der Pastrami auf der Brotscheibe anrichten. Mit gehackten Walnusskernen, Pfeffer aus der Mühle und Petersilie bestreuen und mit etwas Granatapfelsirup beträufeln.
6. Für die Roastbeef-Schnitten die Brotscheibe mit etwas Sauerrahm bestreichen, Tomate in feine Scheiben schneiden und mit Roastbeef und Käse auf dem Brot anrichten. Abschließend mit gehacktem Dill und Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Zutaten Brotteig:

- 400 g Dinkelmehl
- 400 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 30 g Hefe
- 20 g Zucker
- 150 g Natur-Sauerteig
- 750 g Wasser (lauwarm)
- 1 ½ TL Salz
- 6–8 TL Brotgewürz

Außerdem:

- Garkörbchen oder gefettete Backform

Liebevoll ausdekoriert wird jede schöne Schnitte zu einem kleinen Kunstwerk

Zutaten Belag:

- Truthahn-Pastrami
- Roastbeef
- Ziegen-Weichkäse
- Bergbauernkäse
- Feigen
- Sauerrahm
- Walnusskerne (grob gehackt)
- große Tomate (Ochsenherz)
- etwas Granatapfelsirup (nach Bedarf)
- etwas Dill
- etwas Petersilie
- bunter Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Mürbeteig:

- 250 g Dinkelmehl
- 125 g kalte Butter in Würfeln
- 125 g Rohrzucker
- 1 Prise Salz

Zutaten Füllung:

- 500 g Magerquark
- 150 g weiche Butter
- 125 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 1 Pk Vanillepuddingpulver

Außerdem:

- 500g Stachelbeeren
- 2 EL Puderzucker
- Springform (26 cm Ø)
- Backpapier und Fett für die Form

Man erntet,
was man sät...

Die Stachelbeeren geben
einen tollen sauren
Kontrast zum cremigen
Käsekuchen

...bzw. man isst, was man lecker frisch zubereitet hat. Und in diesem Monat freuen wir uns besonders über Köstlichkeiten, die Feld- und Obstwiesen zu bieten haben. Unser ganz persönliches Erntedankfest feiern wir mit einem beerigen Flammkuchen, einer köstlich würzigen Birnen-Tarte und in Käsekuchen eingebetteten Stachelbeeren.

Käse-Streuselkuchen mit Stachelbeeren

1. Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen, Springform mit Backpapier auslegen und den Rand fetten, Stachelbeeren waschen und ggf. Stiel- und/oder Blütenansatz entfernen.
2. Für den Mürbeteig Butter mit Mehl, Zucker und Salz in einer Rührschüssel zu einer Streuselmasse verkneten. 2/3 der Streusel auf den Boden der Springform geben, gleichmäßig verteilen, etwas andrücken und mehrfach mit einer Gabel einstechen.
3. Für die Füllung Butter und Zucker schaumig aufschlagen und nacheinander die Eier hinzufügen. Magerquark und Puddingpulver kurz unterrühren und Füllung auf den Kuchenboden streichen, mit Stachelbeeren belegen und restlichem Streuselteig bestreuen. Anschließend alles ca. 60 Minuten backen.

Zutaten Quiche-Teig:

- 120 g kalte Butter
- 250 g Mehl
- ½ TL Salz
- 2–3 EL eiskaltes Wasser
- 1 Ei

Außerdem:

- Gefettete Quiche-/Tarteform (ca. 26 cm Ø)
- Nudelholz

Weitere Zutaten:

- 2 Birnen
- 2 Eier (Gr. M)
- 3 Feigen
- Salz /Pfeffer
- 3 Schalotten
- 60 g Pinienkerne
- 1 Packung Ziegenfrischkäse
- 1 Rolle Ziegen-Weichkäse
- 150 g Schlagsahne

Birne & Ziegenkäse
ergänzen sich
geschmacklich optimal

Birnen- Ziegenkäse-Tarte

1. Für den Quiche-Teig Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, Salz, Butter, Ei und Wasser auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten und für ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Anschließend Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, über das Nudelholz ziehen und damit in die Tarteform abwickeln. Teig leicht andrücken, Ränder abschneiden und den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln. Schalotten schälen und in Ringe schneiden und alles in die Form geben.
4. Sahne mit Ziegenfrischkäse und Eiern aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Tartefüllung gießen. Ziegen-Weichkäse mit den Fingern zerbröseln und mit den Pinienkernen über die Füllung streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.

Zutaten Belag:

- 150 g Crème Fraîche
- 6 EL Schmand
- 250 g frische Brombeeren
- 1 Pk Schafskäse
- 1–2 Rote Zwiebeln
- Oregano
- Salz/Pfeffer

Zutaten Flammkuchen-Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 3 EL Olivenöl

Flammkuchen mal anders,
einfach herrlich beerig
lecker

Brombeer-Flammkuchen

1. Backofen auf 225°C vorheizen (Ober- und Unterhitze), Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Brombeeren abbrausen und trocken tupfen.
2. Alle Zutaten für den Teig für mehrere Minuten in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten, anschließend mit einem Nudelholz zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn rechteckig ausrollen und auf das Backblech ziehen. Crème Fraîche mit Schmand, Oregano und Salz/Pfeffer glattrühren und zu 2/3 auf dem Boden verteilen.
3. Die Hälfte der Beeren mit einer Gabel leicht zerdrücken, in Klecksen auf den Flammkuchen geben und etwas zu einer Marmorierung verteilen. Schafskäse in den Händen zerbröseln und mit restlichen Brombeeren, etwas rosa Beeren und Pinienkernen auf dem Flammkuchen verteilen.
4. Für ca. 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben, bis der Rand leicht braun ist und anschließend mit restlicher Creme servieren.

Außerdem:

- 150 g Crème Fraîche
- 6 EL Schmand
- 250 g frische Brombeeren
- 1 Pk Schafskäse
- 1–2 Rote Zwiebeln
- Oregano
- Salz/Pfeffer

Lorbeer macht nicht satt, besser wer Kartoffeln hat ...

Im Oktober dreht sich alles um unsere Lieblingsknolle und ihre unterschätzte Vielfaltigkeit! Um diese in aller Deutlichkeit hervorzuheben, habe ich euch dieses Mal einen Schmortopf für die ganze Familie, eine Party-Platten-Variation und den aktuellen Trend „Smashed Potatoes“ in der Kartoffelsalat-Variante mitgebracht. Also, ran an die Erdäpfel und ausprobieren.

Zutaten gefüllte Kartoffeln:

- 4–6 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 2 Paprika (rot & gelb)
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 g Schmand
- 200 g Tête de Moine (oder anderer Hartkäse)
- etwas Rapsöl
- frische gehackte Petersilie zum Garnieren
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- mit Backpapier belegtes Backblech

Zutaten Spiralkartoffeln:

- 500 g große längliche Kartoffeln (festkochend)
- 6 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- mit Backpapier belegtes Backblech
- Holzspieße

Zutaten Kartoffelstapel:

- 700 g Kartoffeln (ungefähr gleich groß, festkochend)
- 3 EL Butter (zerlassen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Thymian
- 100 g Gruyère (fein gerieben)

Außerdem:

- Blech
- Butter zum Einfetten

Die tolle Knolle als absoluter Party-Hit und die drei Varianten lassen sich prima vorbereiten

Dreierlei von der Kartoffel

1. Für die Spiralkartoffeln den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen, Kartoffeln waschen, gut trocknen und mittig auf Holzstäbchen stecken. Anschließend ein Küchenmesser schräg ansetzen, bis zum Spieß durchschneiden und die Kartoffel unter leichtem Drehen spiralförmig einschneiden.
2. Kartoffelscheiben vorsichtig auf dem Spieß auseinanderziehen und auf das vorbereitete Backblech legen. Olivenöl, Salz/Pfeffer und Paprikapulver verrühren und gleichmäßig auf die Spiralkartoffeln streichen. Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten knusprig und goldbraun backen.
3. Für die gefüllten Kartoffeln aus dem Ofen Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser 15–20 Minuten bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen.
4. Paprika waschen, fein würfeln, Petersilie hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und alles in einer Schüssel mit Salz / Pfeffer und der Hälfte des Käses abschmecken, Kartoffeln längs halbieren und vorsichtig aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Ausgehöhlte Kartoffelmasse zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und gut vermengen.
5. Ausgehöhlte Kartoffelhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit der Masse füllen und dem restlichen Käse bestreuen. Bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und goldbraun ist.
6. Für die Stapelkartoffeln den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen, Mulden des Muffin-Blechs mit Butter einfetten, Kartoffeln schälen und in möglichst feine Scheiben hobeln.
7. In einer Schüssel Butter mit Olivenöl, Thymian, ¾ des Käses und Salz/Pfeffer verrühren und vorsichtig mit den Kartoffelscheiben vermengen. Diese anschließend in den Muffin-Blech-Mulden stapeln und mit dem restlichen Käse bestreut für 45 bis 50 Minuten knusprig backen.

Dieses One-Pot-Gericht wärmt von innen und ist ein klasse Sattmacher

Zutaten:

- 600 g Putenfleisch (oder Bauchspeck)
- 300 g Pancetta
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Drillinge (oder kleine Kartoffeln festkochend)
- 200 g Zucchini
- 1 Glas Geflügelfond
- 3 Tomaten
- 3–4 EL Olivenöl
- 75 ml trockener Weißwein
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Glas Artischocken
- Tomatensaft (nach Bedarf)
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Oregano
- etwas Chili (nach Bedarf)
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- Schmortopf

Schmortopf

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden, Pancetta würfeln, Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.
2. Zucchini und Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken, Artischocken abspülen, abtropfen lassen und halbieren.
3. 2 Esslöffel Öl im Schmortopf erhitzen, Putenfleisch darin bei starker Hitze unter Wenden goldbraun anbraten, mit Salz/Pfeffer und Chili würzen und anschließend herausnehmen.
4. Restliches Öl erhitzen, Pancetta darin auslassen, Zwiebeln, Knoblauch, Artischocken und Zucchini hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten mitbraten.
5. Kartoffeln und Tomaten zufügen und weitere 5 Minuten braten. Mit Weißwein, Geflügelfond und gestückelten Tomaten ablöschen, alles zugedeckt ca. 20–25 Minuten schmoren und nach Bedarf mit Brühe und/oder Tomatensaft nachgießen.
6. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, grob hacken und unterrühren. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Zutaten Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Mayonaise
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Creme Fraîche
- 1 EL Gewürzgurkenwasser
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Dill

Außerdem:

- Ein mit Backpapier belegtes Backblech

Zutaten Salat:

- 750 g neue Kartoffeln
- 1 Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6–8 Gewürzgurken
- 1–2 EL Olivenöl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Kartoffelsalat mal anders, durch die knusprig-gebackenen Quetsch-Kartoffeln bekommt der Salat einen schönen Crunch

Knuspriger Quetsch-Kartoffelsalat

1. Kartoffeln garkochen, abgießen, abkühlen lassen, auf Backblech verteilen und mit Olivenöl und Salz/Pfeffer mischen.
2. Anschließend die Kartoffeln mit Hilfe eines Glasbodens zerdrücken und bei 180 Grad (Umluft) für ca. 40 Minuten backen.
3. Währenddessen die Gurke waschen und in Stücke schneiden, Gewürzgurke würfeln, Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden und aus den übrigen Zutaten ein Dressing anrühren.
4. Sobald die Kartoffeln im Ofen knusprig genug gebacken sind, direkt in einer Salatschale mit dem übrigen Gemüse und dem Dressing vermengen und am besten noch lauwarm genießen.

Waidmannsheil...

Es wird so langsam kälter draußen und die Gerichte werden deftiger. Im November befassen wir uns mit den Themen Wild & Wald, da dies aber nicht jedermanns Geschmack trifft, habe ich euch in diesem Monat drei Rezepte mitgebracht, die man sowohl mit Wild als auch mit einem gängigen Pendant zubereiten kann.

Zutaten Ragout:

- 1 kg Hirschgulasch
- 5 Stiele Thymian (alt. Lamm oder Rind)
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g weiße Zwiebeln
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Möhren
- 1-2 TL Speisestärke
- 100 g Pastinaken
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Knollensellerie
- ½ Bio-Zitrone
- 120 g Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 EL neutrales Rapsöl
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 1 Glas Fond (passend zum verwendeten Fleisch)
- 200 g Pfifferlinge (alternativ: Kräuterseitlinge o. ä.)

Zutaten Püree & Topping:

- 1 ½ kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 100 g kräftiger Käse (z. B. Vintage Cheddar)
- 800 g Kürbis (gern Hokkaido)
- 2 EL Semmelbrösel (mehr nach Belieben)
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Walnusskerne
- 100 ml Milch
- 2 Zweige Rosmarin
- Muskat
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Butter

Außerdem:

- gefettete Auflaufform (28 cm Ø)
- Spritzbeutel mit großer Sterntülle

Optisch ein Highlight und geschmacklich Schicht für Schicht ein Genuss

Shepherd's Pie

1. Für das Ragout Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Pastinaken schälen und ca. 1 cm groß würfeln, Fleisch trocken tupfen, mit Salz/Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und grob schneiden.
2. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Restliches Öl erhitzen und darin Möhren, Sellerie, Zwiebel und Pastinaken bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten hellbraun anbraten, Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten, mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Thymian, Lorbeer, Tomaten und Fleisch mit Fleischsaft zugeben, alles mit Fond auffüllen und einmal kräftig aufkochen lassen. Ragout mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1 ½ Stunden schmoren lassen, anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
3. Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Kürbis putzen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Esslöffel herausheben und das Fleisch in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten weichkochen. Nach 10-15 Minuten Garzeit den Kürbis zugeben und mit garen.
4. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Kartoffel-Kürbis-Mischung abgießen und gut ausdampfen lassen. Sahne-Milch-Mischung zugeben und alles fein zerstampfen, dabei 100 g Butter in kleinen Stücken unterarbeiten. Anschließend 50 g geriebenen Käse unterrühren.
5. Währenddessen Pilze putzen und grob schneiden. Petersilie fein hacken, Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pilze bei starker Hitze 3-4 Minuten anbraten und mit Salz/Pfeffer würzen. Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren und das Ragout damit andicken, Petersilie, Pilze und Zitronenschale unterheben und alles in eine Auflaufform füllen.
6. Kartoffel-Kürbis-Püree in einen Spritzbeutel füllen und das Püree gleichmäßig auf das Ragout spritzen (oder mit einem Esslöffel verteilen), restlichen geriebenen Käse mit Semmelbröseln mischen und darüberstreuen sowie die restliche Butter in Flöckchen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft) auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

Außerdem:

- 500 g Damwildbraten (alternativ Rinderhüfte)
- 2–4 Tomaten
- ½ TL Harissa-Gewürz
- 1 Knolle Rote Bete (nach Belieben)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Cranberrys (nach Belieben)
- ½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Blattspinat
- 1 Gurke
- etwas Rettich Kresse

Die Joghurt-Fladen lassen sich prima vorbereiten und sogar einfrieren

Zutaten Naan Brot:

- 500 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 450 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- etwas Öl zum ausbacken

Wild Döner

1. Für das Brot Mehl und Backpulver mischen, mit Joghurt, Olivenöl und Salz zu einem leicht zähen Teig verkneten und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen und in einer Pfanne in Öl bei mittlerer Temperatur goldbraun ausbacken.
2. Für den Rotkraut-Salat den Strunk des Kohlkopfes entfernen und das Kraut in feine Streifen hobeln. Öl hinzufügen und alles ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, damit der Kohl weicher wird. Anschließend aus restlichen Zutaten die Vinaigrette anrühren, mit dem Kraut vermengen und gut durchziehen lassen.
3. Für das Dressing Petersilie abbrausen, trocknen und fein hacken, Chili fein würfeln und beides mit Zitronensaft, Öl und Joghurt vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Zwischenzeitlich den Spinat abbrausen und trocknen, Gurke und Tomate waschen, Zwiebeln und Rote Bete schälen und alles in dünne Scheiben schneiden.
5. Für das Fleisch Knoblauch schälen und fein hacken, Fleisch in dünne Stücke schneiden (oder bereits beim Schlachter so bestellen), beides mit den übrigen Gewürzen vermengt mindestens ½ Std. marinieren lassen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl bei hoher Temperatur kräftig anbraten.
6. Zum Anrichten die Brote mit dem Dressing bestreichen, nach Belieben mit Gemüse und Fleisch füllen und mit weiterer Soße, Salz/Pfeffer aus der Mühle und der Kresse sowie Cranberrys bestreut genießen.

Zutaten Rotkraut-Salat:

- ¼ Rotkohl
- Saft einer Orange
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Walnußöl
- 2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Dressing:

- 100 g griechischer Joghurt
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 frische Chilischote
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL Harissa-Gewürz
- 2 EL Olivenöl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Ragout:

- 2 Hasenkeulen, ca. 800 g (alternativ: Kalbsfleisch)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Gemüsfond
- 100 g Schlagsahne
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Spätzle:

- 300 g Mehl
- 3 EL Öl
- 3 Eier
- ½ TL Salz
- 1 Eigelb
- 30 g Butter
- 150 ml Mineralwasser
- 1 Bund glatte Petersilie
- Muskatnuss gemahlen
- Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Pistazienkerne

Außerdem:

- Spätzlepresse bzw. Holzlöffel, -brett und Schaber
- Schaumkelle
- Rettich Kresse zum Anrichten
- Pistazienkerne zum Anrichten
- Trüffel & Trüffelöl (nach Belieben)

Hasenragout mit Pistazienspätzle

1. Für das Ragout die Hasenkeulen waschen und trocken tupfen, das Fleisch vom Knochen lösen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Möhren schälen, beides fein würfeln. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze etwa 4–8 Minuten anbraten. Zwiebeln und Möhren zufügen und kurz mitbraten. Vanille- und Tomatenmark zugeben, kurz mit rösten, mit Gemüsfond ablöschen und aufkochen, anschließend das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren.
3. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, Eier, Eigelb, Mineralwasser, ½ TL Salz und etwas Muskat zugeben, alles mit einem Holzlöffel zu einem glatten, geschmeidigen Teig schlagen, bis Blasen entstehen und 30 Minuten ruhen lassen.
4. Währenddessen Pistazien mit Öl in einem Blitzhacker sehr fein mixen und die entstandene Pistazienpaste beiseite stellen.
5. Teig durch eine Spätzlepresse in reichlich kochendes Salzwasser drücken oder über ein Holzbrett hineinschaben, 1–2 Minuten kochen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen, anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Spätzle in einem großen Sieb gut abtropfen lassen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Spätzle darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Nach 2 Minuten die Pistazienpaste zugeben und unterschwenken. Mit Salz/Pfeffer aus der Mühle würzen.
6. Anschließend Sahne sowie etwas Nudelwasser ins Ragout rühren und mit Salz/Pfeffer sowie etwas Trüffelöl (nach Belieben) abschmecken. Spätzle auf tiefen Tellern verteilen, mit dem Ragout anrichten und nach Belieben mit Kresse, gehobeltem Trüffel und Pistazienkernen garnieren.

Oh du Fröhliche ...

Es ist endlich wieder so weit! Die besinnliche Weihnachtszeit hat begonnen, alles wird etwas behaglicher, der Duft von Zimt und Nelken liegt in der Luft und die Vorfreude steigt täglich. Wir bereiten uns auf die Feiertage vor und passend dazu habe ich Euch in diesem Monat mein persönliches Weihnachtsmenü für vier Personen mitgebracht.

Ein Klassiker, der sich leicht vorbereiten lässt, sodass man sich auf andere schöne Dinge konzentrieren kann

Zutaten Coq au Vin:

- 1 ganzes Hähnchen
- 150 g Speckwürfel
- 2 TL Hähnchengewürz
- 3 EL Rapsöl
- 3 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Tomatenmark
- 1 ½ EL Mehl
- 1 Glas Geflügelfond
- 1 TL Knoblauch-Pfeffer
- 500 ml Rotwein
- 250 g Champignons
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Coq au Vin mit Semmelknödeln

1. Für das Coq au Vin Hähnchen zerlegen und mit Gewürzsalz und Knoblauch-Pfeffer würzen, Knoblauch, Karotten, Zwiebeln und Staudensellerie schälen und würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin bei hoher Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Speck in die Pfanne geben und auslassen, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter hinzugeben, 2 Minuten kräftig anbraten, Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.
3. Mehl in die Pfanne geben, kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Bodensatz löst. Geflügelfond hinzugeben, die Hähnchenteile mit dem Knochen nach oben mit in die Sauce legen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 1 Stunde köcheln lassen.
4. Anschließend Hähnchen vorsichtig aus der Sauce nehmen und diese weiterhin auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Die Stiele von Rosmarin und Thymian entfernen, Champignons und Hähnchenteile wieder hinzufügen, mit Salz/Pfeffer nachwürzen und alles mit geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Für die Semmelknödel Brötchen würfeln und in einer Schüssel mit 1 TL Salz vermischen
6. Zwiebeln fein würfeln Petersilie fein hacken und kurz in Butter andünsten, Milch etwas erwärmen, beides zu den Brötchenwürfeln in die Schüssel geben, alles vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. In einem großen Topf Salzwasser aufsetzen, währenddessen Eier verquirlen, dem Brötchengemisch hinzufügen, die Masse nach Bedarf mit Salz/Pfeffer nachwürzen und mit den Händen kräftig durchkneten. Falls der Knödelteig zu weich sein sollte, etwas Semmelbrösel unterheben bzw. etwas Milch, falls er zu trocken ist.
8. Anschließend mit feuchten Händen tennisballgroße Knödel formen, in das kochende Salzwasser legen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Zutaten Semmelknödel:

- 4 Weizenbrötchen
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 1 Zwiebel, groß
- 30 g Blatt Petersilie
- 2 EL Butter
- 1 TL Salz
- Pfeffer – aus der Mühle
- Semmelbrösel

Rote Bete-Ziegenkäse-Carpaccio

Zutaten:

- 1 Rolle Ziegenweickäse
- 500 g Rote Bete, vorgegart
- 100 g Heidelbeeren
- 1 EL süßer Senf
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig, dunkel
- 50 g Blattspinat

Außerdem:

- ofenfeste Form

Ziegenkäse und Rote Bete harmonieren hier perfekt

1. Ziegenkäse in gleichmäßige Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufelt in einer ofenfesten Form für ca. 10 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen.
2. Währenddessen Senf mit 3 EL Olivenöl, Balsamico und Salz/Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, Spinat waschen und trocknen, Rote Bete abtropfen lassen, in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden und mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten, mit Salz/Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Blattspinat auf den Tellern verteilen, Rote-Bete-Scheiben abwechselnd mit den Ziegenkäse-Talern darauf anrichten, mit Vinaigrette besträufeln und mit Salz/Pfeffer und Heidelbeeren aus garnieren. Salat in die Dressing-Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl marinieren.

Weihnachten im Glas

1. Für die gebrannten Mandeln Zucker, Vanilleextrakt und Zimt in eine große Pfanne geben und vermischen, Wasser zugeben, alles aufkochen lassen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat.
2. Mandeln hinzugeben und unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und eine matte Zuckerschicht entstanden ist, Temperatur senken und so lange weiter rühren, bis die Mandeln beginnen zu glänzen, anschließend zum Abkühlen auf ein Stück Backpapier geben und dabei vorsichtig voneinander trennen.
3. Für das Schicht-Dessert Spekulatius und Cantuccini getrennt voneinander zerbröseln, gebrannte Mandeln grob hacken, Orange filetieren.
4. Frischkäse und Joghurt mischen, Ahornsirup und die Hälfte der Cantuccini-Brösel hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.
5. Nun abwechselnd Creme, Spekulatius- und Cantuccini-Brösel in den Gläsern schichten, abschließend mit gebrannten Mandeln und Orangenfilets aus garnieren und bis zum Servieren kaltstellen.

Zutaten Schicht-Dessert:

- 300 g Frischkäse
- 250 g Naturjoghurt
- 80 g Spekulatius
- 100 g Cantuccini (Mandel)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Butter
- ½ TL Zimt
- 1 Orange

Zutaten gebrannte Mandeln:

- 200 g ganze Mandeln
- 120 g Rohrzucker
- 100 ml Wasser
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt

Außerdem:

- 4 Dessertgläser

Dieses leckere Tassen-Dessert lässt sich prima bereits am Vortag vorbereiten

Mit guten Vorsätzen ...

... starten wir leicht und fit ins neue Jahr! Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass wir nun zu sportlichen Höchstleistungen auflaufen müssen, manchmal genügt es auch, etwas an der Ernährung zu schrauben. Und genau dafür habe ich Euch ein paar leckere Rezepte mitgebracht, die garantiert Appetit auf mehr machen.

Zutaten Suppe:

- 550 g Blumenkohl
- 250 g Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 100 g Shiitake Pilze
- Wachtel-Eier (n. Belieben)
- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Sojasahne (oder normale)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mandelmus (braun)
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Vollkorn-Dinkelmehl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Dieses Brot besteht fast nur aus Körnern und Saaten – ein absoluter Sattmacher

Zutaten Brot:

- 200 g Magerquark
- 2 EL Öl
- 3 Eier
- 50 g Chia Samen
- 100 ml Wasser
- 120 g Leinsamen (geschrotet)
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 140 g Sesam
- 75 g Kürbiskerne
- 50 g Pinienkerne
- 90 g Haselnüsse (ganz)
- 100 g Mandeln (ganz)
- 1 TL Salz

Außerdem:

- mit Backpapier belegtes Backblech
- mit Backpapier ausgelegte Kastenform

Blumenkohl-Selleriesuppe mit Low Carb Brot

1. Für das Brot Chia Samen vorab ca. 1 Stunde in Wasser quellen lassen.
2. Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen, alle Zutaten gründlich in einer Schüssel verrühren, in die Form füllen, gut festdrücken, für 55 Minuten backen und zum Auskühlen beiseitestellen.
3. Für die Suppe Ofen auf 180 °C vorheizen, Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen, Knollensellerie und Petersilienwurzel schälen und würfeln, Shiitake Pilze in Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken.
4. 200 g der Blumenkohl-Röschen mit Pilzen und Mehl in eine Schüssel geben, mit je 1 EL Olivenöl und Sojasauce vermengen, mit Salz/Pfeffer abschmecken, auf dem Backblech verteilen und 15 Min. im Ofen backen.
5. Währenddessen einen Topf mit Olivenöl erhitzen, restlichen Blumenkohl mit Selleriewürfel darin 5 Minuten anrösten, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen. In einem weiteren kleinen Topf die Wachteile ca. 5 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und beiseitestellen.
6. Anschließend Suppe mit einem Stabmixer glattziehen, Sahne, Mandelmus und Hefeflocken einrühren und mit Salz/Pfeffer sowie ggf. noch etwas Sojasauce abschmecken.
7. Die Sellerie-Blumenkohl-Suppe anrichten, mit den gebackenen Blumenkohl-Röschen sowie den Pilzen und halbierten Wachteile topfen, mit Petersilie bestreut servieren und das Low Carb Brot dazu reichen.

Forellenroulade mit Blumenkohl-Püree & scharfem Gurkensalat

1. Für den Salat Gurke streifig schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit 1 Prise Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen, Chilischote entkernen und fein hacken, Korianderblättchen von den Stielen zupfen.
2. Gurkenscheiben leicht ausdrücken und abgießen, mit Chili, Zucker, Limettensaft und 2 EL Öl mischen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Korianderblättchen drüberstreuen und bis zum Servieren kühlstellen.
3. Für das Püree Blumenkohl in Röschen teilen, Peperoni entkernen und fein hacken und beides mit Salz und Kümmel würzen, mit Brühe und Sahne aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
4. Währenddessen für die Rouladen Tomaten, Petersilie und Oliven fein hacken, alles mit Zitronenschale und Pfeffer mischen und beiseitestellen. 4 große Blätter vom Wirsing lösen, in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abschrecken und trockentupfen, die mittleren Blatttrippen keilförmig ausschneiden, restlichen Wirsing in grobe Stücke schneiden.
5. Je 2 Wirsingblätter nebeneinanderlegen, Forellenfilets darauflegen, mit der Tomatenmischung bestreuen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren.
6. Zwiebel würfeln. Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Fischrouladen darin rundherum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Wirsingstücke in den Topf geben und glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten weiterdünsten. Fischrouladen zugeben und weitere 10 Minuten mit garen.
7. In der Zwischenzeit Blumenkohl abgießen, Flüssigkeit auffangen und beim Pürieren des Blumenkohls bis zur gewünschten Konsistenz zugeben, mit Salz/Pfeffer, Limettensaft und Kreuzkümmel abschmecken und mit Rouladen und Gurkensalat servieren.

Zutaten Roulade:

- 2 Forellenfilets
- 500 g Wirsing
- 30 g getrocknete Tomaten
- 40 g Kalamata Oliven (ohne Stein)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
- 2 Schalotten
- 20 g Butterschmalz
- 300 ml Hühnerbrühe
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Püree:

- Blumenkohl
- 1 rote Peperoni
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- etwas Butter
- Saft von ½ Limette
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Salat:

- 1 Salatgurke
- 5 EL Rapsöl
- 1 Chilischote
- 4 Stiele Koriandergrün
- ½ TL Rohrzucker
- 2 EL Limettensaft
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- Küchengarn
- 1 Bund Dill

Romanesco-Hähnchen-Gratin

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Pasta nach Packungsanweisung zubereiten, Romanesco waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, beides anschließend abgießen und abschrecken. Tomaten waschen und halbieren, Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in einem Topf in der Butter andünsten, mit Mehl anschwitzen und nach und nach mit Brühe und Milch ablöschen, alles unter Rühren aufkochen, die ½ des Käses unterrühren und mit Salz/Pfeffer sowie Muskat abschmecken.
3. Pasta, Romanesco, Tomaten, Hähnchenfleisch und Soße vermengen, in eine Auflaufform füllen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft) bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.

Dieses Rezept lässt sich prima auch zur Resteverwertung nutzen und funktioniert auch super mit anderen Gemüse- und Fleischsorten

Zutaten:

- 500 g Hähnchenfilet
- 1 Romanesco (oder Brokkoli)
- 200 g Pasta (z. B. Penne)
- 250 g Datteltomaten
- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 30 g Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 150 g Gratin-Käse
- geriebene Muskatnuss
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- Auflaufform

Quark-Auflauf mit Kumquats und Heidelbeeren

1. Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen, Quark mit Frischkäse glattrühren, Eier mit Süße einige Minuten lang schaumig aufschlagen, Quarkmischung und Zitronensaft unterheben und alles vorsichtig zu einer homogenen Masse verrühren.
2. Grieß, Vanillepudding und Salz mischen. Trockene Zutaten kurz unter die Quark-Ei-Creme rühren und nach Belieben Obst unterheben.
3. Masse in eine ofenfeste Form geben, glattstreichen, ca. 30 Minuten backen und anschließend mit Obst garniert lauwarm genießen.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 2 Eier
- 50 g Agavendicksaft
- 50 g Weichweizen-Grieß
- 15 g Vanille-Puddingpulver (oder Speisestärke)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Kumquats und Heidelbeeren (n. Belieben)

Außerdem:

- Ofenfeste gefettete Form

Ein lecker-leichtes Dessert für die ganze Familie

Auch die (Nachbarschafts-) Liebe geht durch den Magen...

Im Februar schauen wir uns einmal etwas genauer an, was es mit der berühmten osteuropäischen Gastfreundschaft auf sich hat, und so habe ich passend dazu, mit Langos, Bigos, Piroggen und Kolaches ein paar der bei uns bekanntesten Rezepte unserer Nachbarländer zusammengetragen und mich für Euch daran versucht.

Dieses Schmorgericht ist der Klassiker schlechthin und schmeckt super mit eingelegten Gurken

Schlesischer Bigos mit polnischen Piroggen

Zutaten Bigos:

- 750 g Schweinefleisch
- 750 g Rindfleisch
- 150 g Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Kümmel
- 1 L Brühe
- 2 TL Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- Fleischgewürz (nach Belieben)
- je 1 TL Paprikapulver edelsüß, geräuchert, rosenscharf
- 3 EL Tomatenmark
- 1 kl. Kopf Weißkohl, gehobelt
- 1 Glas Sauerkraut
- 400 g Wurst (Cabanossi)
- 1 EL Rapsöl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Piroggen:

- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Ei
- 100 ml Wasser (kalt)
- 1/2 Prise Salz
- 200 g Kartoffel, mehlig kochend
- 150 g Quark
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss gemahlen
- Kartoffelgewürz (nach Belieben)

1. Für den Bigos Zwiebeln schälen und fein würfeln, Sauerkraut gut durchspülen und abtropfen lassen, Weißkohl fein hobeln, Fleisch in mundgerechte Stücke und Cabanossi in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Bauchspeck darin auslassen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten, Fleisch zugeben und anbraten. Gewürze beifügen, kurz mitschmoren lassen. Mit Brühe aufgießen und ca. 90 Minuten kochen lassen.
4. Anschließend Weiß- und Sauerkraut hinzufügen, nochmals ca. 45 Minuten kochen lassen, Würstchen begeben und ggf. mit Salz/Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Für die Piroggen Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde formen und das Ei, Wasser sowie Salz hineingeben, vom Rand aus etwas Mehl ins Wasser rühren, dann nach und nach weiteres Mehl einarbeiten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Teig nochmals 2 Minuten durchkneten und anschließend abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Währenddessen für die Füllung Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen und ausdampfen. Petersilie hacken und beiseitestellen, Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einer Pfanne in Butter anschwitzen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze hellbraun dünsten.
7. Kartoffeln mit Quark stampfen, die Hälfte der Zwiebeln und Petersilie unterheben und alles mit Salz/Pfeffer, Muskatnuss und Kartoffelgewürz abschmecken.
8. Nudelteig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas (10 cm ø) 24 Kreise ausstechen, auf jeden Teigkreis einen EL Füllung geben, Teig zu Halbmonden verschließen und Rand mit den Fingern zusammendrücken.
9. Teigtaschen in ausreichend kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze 6 Minuten garziehen bis sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in der restlichen Butter-Zwiebel Mischung anschwitzen, mit restlicher Petersilie garnieren und zum Bigos servieren.

Ungarische Langos

Zutaten Teig:

- 400 g Dinkelmehl
- 1 Pk Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 220 ml Wasser (lauwarm)
- 50 g Butter
- etwas Mehl zum Arbeiten

Zutaten Belag:

- 100 g saure Sahne
- 100 g Joghurt
- 100 g Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- geriebener Käse
- gewürfelter Speck
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- 1 L Rapsöl zum Frittieren

1. Für den Teig Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und beiseitestellen, bis es leicht schäumt. Mehl, Salz und Butter in eine Schüssel geben, Hefemischung hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Währenddessen Knoblauch schälen, Kräuter abbrausen, trocknen und alles fein hacken die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Sahne, Schmand und Joghurt verrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
3. Nach Ablauf der Ruhezeit Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen plattdrücken und mit den Fingern vorsichtig auseinanderziehen, sodass ein runder Fladen (ca. Ø 13 cm) entsteht, dessen Rand etwas dicker ist.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, bis sich an einem hineingehaltenen Holzstab oder Kochlöffel Bläschen bilden, Langos-Fladen nacheinander in das Fett geben, bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken, mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Fladen mit der Creme bestreichen und nach Belieben mit Käse, restlichen Kräutern Salz/Pfeffer und Speckwürfeln bestreut genießen.

Tschechische Kolaches

1. Für den Teig Hefe mit Zucker in der Milch auflösen und beiseitestellen, bis es leicht schäumt. Anschließend mit restlichen Zutaten ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Mohnfüllung Milch, Mohn, Puderzucker und Honig verrühren, aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. Pfirsiche halbieren, entkernen, würfeln und mit Butter und Zucker aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, Stärke mit Pfirsichsaft oder Wasser glattrühren, zugeben, um die Masse einzudicken, vom Herd nehmen, auskühlen lassen und ca. 2 EL von davon für die Glasur beiseitestellen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Hefeteig noch einmal durchkneten, in 12 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen, auf die Bleche legen und weitere 10 Minuten ruhen lassen, Eigelb mit Milch verquirlen.
5. Anschließend in die Mitte der Teigkugeln Mulden drücken, diese mit Mohn und Pfirsichen füllen, Teigrand mit Eimischung bestreichen und mit Mandeln bestreuen.
6. Kolaches nacheinander ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Für die Glasur Zucker, Pfirsichfüllung und Zitronensaft glattrühren und die Kolaches damit beträufeln.

Zutaten Hefeteig:

- 500 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Ei
- 200 ml Milch (lauwarm)
- 30 g frische Hefe
- 90 g Butter (Zimmertemperatur)
- Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)

Zutaten Füllung:

- 160 ml Milch
- 100 g Mohn (gerieben)
- 40 g Puderzucker
- 1 EL Honig
- 4 Pfirsiche
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 50 ml Pfirsichsaft (oder Wasser)

Zutaten Glasur:

- 1 Ei
- 1 EL Milch
- 50 g Mandelblättchen
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft

Außerdem:

- 2 mit Backpapier belegte Backbleche

Gesundes Essen muss nicht teuer sein...

...und gut schmecken kann es obendrein! Der Frühling steht vor der Tür, alles wird leichter und beschwingter, so auch unsere Essgewohnheiten. Daher habe ich mich im März auf Gerichte konzentriert, die schnell umzusetzen und sättigend sind, aber trotzdem aus gesunden Zutaten bestehen und den Geldbeutel nicht allzu stark belasten.

Die Puffer schmecken auch als Hauptgericht mit etwas Schmand oder Kräuterquark toll

Spinatsuppe mit Zucchini-puffern

Zutaten Suppe:

- 100 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 800 g TK-Spinat (gehackt)
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 Hand voll Blattspinat (frisch)
- 150 g körniger Frischkäse
- ½ Bund Schnittlauch
- Koriander, gemahlen
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Zitronensaft

- ### Zutaten Puffer:
- 750 g Zucchini
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 Bund frische Kräuter nach Wahl
 - 3 Eier
 - 80 g Haferflocken
 - 80 g Gouda gerieben
 - 1 TL Oregano
 - 60 g Cashewkerne
 - Salz/Pfeffer aus der Mühle
 - Öl zum Ausbraten

1. Für die Puffer Zucchini schälen, fein raspeln und in einem Küchentuch sorgfältig ausdrücken, bis möglichst viel Flüssigkeit ausgetreten ist, Zwiebeln und Kräuter fein hacken.
2. Haferflocken in einem Mixer zu feinem Hafermehl mahlen, Cashewkerne fein hacken, alles mit restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten, mit Salz/Pfeffer abschmecken und nach Bedarf weiteres Mehl nachgeben, bis der Teig nicht mehr klebt.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 4–5 Minuten ausbacken, bis die Zucchini-puffer goldbraun und knusprig sind. Bis zum Servieren warmstellen.
4. Für die Suppe Quinoa abspülen, abtropfen lassen und in gut 200 ml kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
5. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und beides darin andünsten, 1 TL Koriander hinzugeben und kurz anschwitzen, Schnittlauch fein hacken und beiseitestellen.
6. Brühe und Tiefkühl-Spinat zugeben, alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt 8 – 10 Minuten weiter köcheln. Suppe mit Salz/Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Quinoa, Körnerkäse sowie Schnittlauch bestreut zu den warmen Zucchini-puffern reichen.

Menemen mit Quark-Sesamringen

Zutaten Eierspeise:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika
- 200 g Tomaten
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4-6 Eier
- ½ Bund glatte Petersilie
- 100 g Fetakäse
- Chilipulver (nach Belieben)
- 4 Stiele Thymian
- Öl zum Braten
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Granatapfelkerne zum Bestreuen

Zutaten Sesamringe:

- 275 g Dinkelmehl
- 6 g Salz
- 250 g Magerquark
- 10 g Backpulver
- 30 g Wasser oder Milch
- 2 EL Sesam zum Bestreuen

Diese Quark-Sesamringe sind super schnell zubereitet und schmecken einfach großartig

1. Für die Sesamringe Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und eine ofenfeste Form hierbei mit in den Ofen geben.
2. Alle Zutaten (bis auf Sesam) verkneten, Teig in 5 gleich große Stücke teilen, diese zu ca. 20 cm lange Rollen formen, die Enden mit etwas Wasser benetzen und zu einem Ring zusammenführen.
3. Teiglinge mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen, die im Ofen aufgeheizte Form mit Wasser befüllen und die Sesamringe auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
4. Für das Menemen Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika und Tomaten waschen, Kerngehäuse entfernen und alles würfeln.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelringe, Paprika und Knoblauch hineingeben und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten dünsten, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben, weitere 5 Minuten mitrösten und anschließend mit Tomaten auffüllen.
6. Eier in einer kleinen Schale verquirlen, vorsichtig in die Tomatenmischung geben und unter Rühren zum Stocken bringen.
7. Fetakäse zwischen den Fingern über dem Menemen zerbröseln und alles mit gehackter Petersilie garniert zu den Sesamringen servieren.

Chili con Carne

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprika waschen und alles fein würfeln, Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken.
2. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Hackfleisch darin krümelig auf hoher Stufe für ca. 5 Minuten scharf anbraten, Zwiebeln, Chili und Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten, Paprika beifügen, alles mit Brühe und Dosentomaten ablöschen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen.
3. Kidneybohnen gründlich abspülen und mit Mais abtropfen lassen, beides zum Chili con Carne geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zwischenzeitlich Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und die Chili con Carne vor dem Servieren damit bestreuen.

Zutaten:

- 650 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 Spitzpaprika rot
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Brühe
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 2 Dosen Kidneybohnen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 Stiele Petersilie
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Dorade

mit Rosmarinkartoffeln:

- 1 Dorade (à ca. 300–400 g)
- 4 EL Olivenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch
- 300 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Zitrone
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- Fischbräter
- Grillpfanne oder Alufolie

Zutaten Grillgemüse-Salat:

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- Meersalz grob
- 1 grüne und 1 gelbe Zucchini
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 8 EL Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Zucker
- 80 g Ciabatta
- 4 Stiele Basilikum
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Parmesan (gehobelt)

Tipp: Vor der Zubereitung sollte der Fisch auf Schuppen überprüft werden. Sind noch Schuppen vorhanden, diese mit einem Messer unter fließendem Wasser entfernen.

An die Roste, fertig, los...

...die Tage werden wieder länger, die Luft wärmer und es zieht uns mehr und mehr nach draußen. Die Garten- und Balkonmöbel werden aus ihrem Winterschlaf befreit und herausgeputzt, es wird gepflanzt, geschnitten und gesät. Dieses typische Flirren wabert so langsam wieder durch alle Lüfte und es durchziehen Rauchschwaden mit den köstlichsten Röstaromen die Gärten, Balkone und Grillplätze unserer schönen Region. Ja, die Grillsaison ist hiermit offiziell eröffnet und ich habe Euch in dieser Ausgabe meine liebsten Rezepte für die Roste mitgebracht.

Dorade mit Rosmarinkartoffeln & Grillgemüse-Salat

1. Dorade mit kaltem Wasser abwaschen, mit einer Schere die Flossen abschneiden und mit einem scharfen Messer den Fisch auf beiden Seiten je 3–4 Mal im Abstand von ca. 3 cm schräg einschneiden, von den Kiemen bis hin zur Schwanzflosse.
2. Den Fisch von innen und außen mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, einen Rosmarinzwig und eine angedrückte Knoblauchzehe in die Bauchhöhle legen, die Dorade in einen Fischbräter spannen und bei mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten grillen.
3. Währenddessen Rosmarin fein hacken, Kartoffeln waschen, abtrocknen und mit Olivenöl, Rosmarin und Salz/Pfeffer aus der Mühle vermengen. In einer Grillschale oder einem Päckchen aus Alufolie auf dem Grill ca. 10–15 Minuten garen.
4. Gemüse putzen, Aubergine und Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, auf ein Gitter setzen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten stehen lassen, Paprika vierteln, Zwiebel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und beides nebeneinander auf ein Blech mit 4 EL Öl beträufeln, mit Salz/Pfeffer würzen, abgezupfte Thymianblätter darüberstreuen und 30 Minuten stehen lassen.
5. Aubergine gut trocken tupfen, Gemüse auf den heißen Grill legen, alles unter Wenden 3–5 grillen, anschließend in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, restlichem Öl, etwas Salz/Pfeffer und 1 TL Zucker mischen.
6. Brot würfeln, auf dem Grill von beiden Seiten kurz rösten. Basilikum und Petersilie grob zerzupfen. Brot und Kräuter unter das Gemüse mischen, evtl. mit Salz/Pfeffer nachwürzen und mit Parmesan bestreut servieren.

Gefüllte Aubergine mit Focaccia

1. Auberginen waschen, trocken tupfen und mittig längs ein-, aber nicht durchschneiden, das Innere mit je 1 EL Olivenöl einpinseln, die Schale mehrfach einritzen und die Aubergine auf dem heißen Grill geschlossen 30 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.
2. Währenddessen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit 1 TL Salz in einem Mörser grob zerstoßen, Knoblauch fein hacken und mit Chili zum Sesam geben. Butter mit restlichem Olivenöl in einem Topf zerlassen, Rosmarinnadeln fein hacken, hinzugeben und 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
3. Tomaten in Scheiben schneiden und auf einer Platte verteilen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Limettensaft, Sojasauce und Schnittlauch zur Butter geben und mit Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Gegrillte Auberginen auf die Tomaten setzen und mit der Buttersauce beträufeln.
5. Für die Focaccia in einer Rührschüssel Hefe mit Zucker im Wasser auflösen. Das Mehl darüberstreuen, mit dem Kneten des Teiges beginnen und so lange weiter kneten, bis er glatt und geschmeidig wird, anschließend in einer gefetteten Auflaufform eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Nach Ablauf der Zeit den Backofen auf 250 °C vorheizen und aus Wasser und Olivenöl eine Emulsion herstellen.
7. Nun die Hände einfetten und mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen in den Teig drücken, mit grobem Salz und Rosmarin bestreuen, 10 min in den Ofen geben, dann die Oberfläche der Focaccia mit der Emulsion bestreichen und nochmals 10 Minuten im Ofen backen.

Grillkäse gibt jedem Fleisch- oder Gemüse-Spieß einen besonderen Twist

Zutaten Focaccia:

- 400 g Mehl Typ 00
- 30 g Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 30 ml Olivenöl + etwas zum Einfetten
- 50 ml Wasser
- Grobes Salz
- Rosmarin

Zutaten Aubergine:

- 4 Auberginen
- 8 EL Olivenöl
- 40 g Sesam
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chili-Flocken
- 2 Zweige Rosmarin
- 40 g Butter
- 500 g Tomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- Saft von 1 Limette
- 4 EL Sojasauce
- Zucker
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Schoko-Cheesecake mit gegrillten Pfirsichen

1. Für den Schoko-Cheesecake Cookies fein zerkleinern, mit der Butter vermengen, in hitzebeständige Gläser füllen, leicht andrücken und 15 Minuten kaltstellen.
2. Frischkäse, Quark und Ei verrühren, Zucker, Vanillezucker und Mehl hinzugeben.
3. Schokolade grob hacken, schmelzen lassen und Sahne nach und nach einrühren. Ganache grob unter die Frischkäsemasse ziehen, anschließend in die vorbereiteten Gläser füllen und diese in eine Auflaufform stellen.
4. Grill vorheizen, Auflaufform auf das Rost stellen, drei Viertel hoch mit heißem Wasser füllen und bei geschlossener Grillhaube 15–20 Minuten backen.
5. Währenddessen die Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen, an der Schnittstelle mit Zitronensaft beträufeln und mit der Schnittstelle nach unten auf das Grillrost legen (alternativ können Sie auch auf ein mit Öl bepinseltes Stück Alufolie gelegt werden), ca. 4–5 Minuten garen und anschließend mit Honig bestreichen.
6. Sobald der Cheesecake fertig ist, Beeren verlesen, auf die lauwarm abgekühlten Cheesecakes geben und mit gegrillten Pfirsichspalten servieren.

Zutaten Pfirsiche:

- 3 Pfirsiche
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Öl (nach Belieben)
- 1 EL Honig

Außerdem:

- 6 hitzefeste Weck-Gläser, große Auflaufform

Zutaten Schoko-Cheesecake:

- 75 g Schokoladen-Cookies
- 20 g Butter (weich)
- 200 g Frischkäse
- 150 g Quark
- 1 Ei
- 60 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 EL Mehl
- 50 g Zartbitterschokolade
- 4 EL Schlagsahne
- heißes Wasser
- 250 g Beeren (gemischt)

Diese kleinen Küchlein sind ein echter Hingucker! Zur Dekoration kann hier jedes beliebige Obst verwendet werden

Zutaten Garnelen:

- 1 PK Riesengarnelen (ca. 300 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Avocado-Dip:

- ½ Avocado
- Saft ½ Limette
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- ½ TL Avocado-Gewürz
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Kartoffelrösti:

- 2 große Kartoffeln
- ½ TL Salz
- 4 EL Öl

Außerdem:

- Eine Hand voll Basilikumblätter zum Garnieren
- Spieße zum Fixieren

Garnelen mit Avocado-Dip auf Kartoffelrösti

1. Garnelen ggf. auftauen, vom Darm befreien, mit Salz/Pfeffer sowie dem Avocado-Gewürz würzen, mit Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Chili waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden, Avocado schälen und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken, mit Chili, Limettensaft, Salz/Pfeffer und Avocado-Gewürz abschmecken und beiseitestellen.
2. Für die Kartoffelrösti die Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben, in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit dem Salz vermengen.
3. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelraspel zu kleinen Haufen in die Pfanne geben, von beiden Seiten goldbraun ausbacken und anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
4. Für die Garnelen, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten von allen Seiten durchgaren.
5. Nun etwa 1 EL des Avocado-Dips auf einem Kartoffelrösti geben, Garnele aufrecht daraufsetzen, mit Hilfe eines Spießes fixieren und mit etwas Basilikum und Avocado-Gewürz ausgarnieren.

Wer keine Avocados mag,
kann den Dip auch super
durch Kräuterquark
ersetzen

Jubiläum...

...darunter versteht man gemeinhin ja das feierliche Begehen eines erfreulichen Ereignisses. In unserem Fall ist es in dieser Ausgabe der zweite Geburtstag unseres Gastro-Newsletters „HAZ geschmeckt?!“! Und da solch ein Jubeltag auch etwas Besonderes aus der kulinarischen Schatzkiste bedarf, habe ich mich für die nachfolgenden Rezepte etwas in der sogenannten „Pinzettenküche“ umgeschaut und euch meine drei Favoriten für ein feierliches Fingerfood-Buffer mitgebracht.

Zutaten Erbsenstampf:

- 300 g Erbsen (TK)
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Hand voll Spinat
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Msp. Muskat
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- Je 1 EL Milch und Sahne

Zutaten Lammfilet:

- 2–3 Lammfilets
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Öl

Außerdem:

- 90 g Parmesan, gehobelt
- Sesambohnen, Brechbohnen und Kresse zum Garnieren
- Bresaola oder anderer Schinken
- 1 PK Wachteleier
- Backblech mit Backpapier
- etwas Meerrettich aus der Tube



Lammfilet auf Erbsenstampf & Parmesanchip

1. Zunächst Parmesan auf dem Backblech zu ca. 6 cm breiten Häufchen verteilen, die etwas Abstand zueinander haben, da der Käse verläuft und im Backofen ein paar Minuten goldgelb backen. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und die Chips auskühlen lassen, damit sie fest werden.
2. Für den Erbsenstampf die Kartoffeln schälen, vierteln, waschen und garkochen, die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl kurz glasig anschwitzen, Erbsen mit Gemüsebrühe und etwas Wasser begeben und alles erhitzen, sobald das Wasser kocht Spinat hinzugeben und zerfallen lassen, dann alles durch ein Haarsieb abgießen und mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Kartoffeln nach der Garzeit zerstampfen, mit dem Erbsenragout vermengen und mit Milch, Butter, Muskat, Salz/Pfeffer und Sahne ggf. abschmecken.
3. Währenddessen das Öl in der Pfanne erhitzen, die Lammfilets darin von allen Seiten scharf anbraten und gemeinsam mit geschälten und angedrückten Knoblauchzehen sowie Rosmarinzweigen in ein Päckchen aus Alufolie legen und bei 120 Grad ca. 15 Minuten im Ofen ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Enden der Bohnen abschneiden, in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, Wachteleier in kochendem Wasser für 5 Minuten garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vorsichtig halbieren
5. Zum Anrichten die Lammfilets zu Medaillons schneiden und etwas austropfen lassen. Jeweils ca. 1 EL des Erbsenstampf auf einen Parmesanchip geben, mit einem zweiten Chip bedecken und erneut mit etwas Stampf und einem Klecks Meerrettich abschließen. Zwei Lammmedaillons daraufsetzen, mit Bohnen, Edamame und Kresse ausgarnieren und mit Wachtelei-Hälften servieren

Zutaten Mille Feuille:

- 1 PK Strudelteig
- 2–3 EL Butter (flüssig)

Außerdem:

- Sprossen-Mix
- Granatapfelkerne
- Essbare Blüten
- Backblech mit Backpapier

Zutaten Schafkäsecreme:

- 1 PK Schafkäse
- 1 PK Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Avocadoöl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Oregano

Zutaten Grillgemüse:

- 2 japanische Auberginen
- 1 Zucchini
- 2 große Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Möhren
- Je 1 rote 6 gelbe Paprika
- 1–2 Große Champignons (Portobello)
- Oregano
- Thymian

Die übriggebliebenen Strudelteig-Blätter werden mit etwas gesüßtem Quark und Obst zu einem leckeren Dessert



Mille Feuille mit Grillgemüse & Schafkäsecreme

1. Zunächst den Strudelteig ausrollen, in ca. 8 x 12 cm große Rechtecke schneiden und jeweils 2–3 übereinander gestapelt nebeneinander auf dem Backblech verteilen. Die Oberseiten der Stapel dünn mit Butter bestreichen, im Backofen bei 160 Grad (Umluft) ca. 12–15 Minuten goldbraun backen und anschließend zum Abkühlen beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit, Zucchini, Champignons, Tomaten, Auberginen und Fenchel waschen und an der größten Seite in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden, Möhren schälen und längs in Scheiben schneiden.
3. Das geschnittene Gemüse jeweils in eine eigene Schale geben, mit Olivenöl, Thymian, Oregano und Salz/Pfeffer marinieren, anschließend nebeneinander auf Backblechen verteilen und ca. 15–20 Minuten bei 180 Grad (Umluft) im Backofen garen.
4. Währenddessen den Schafkäse mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, Frischkäse, Öl, Zitronensaft, Salz/Pfeffer und Oregano hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.
5. Sobald das Gemüse fertig ist, kann mit dem Stapeln der Mille Feuilles begonnen werden. Hierzu das erste Blatt mit ca. 1 TL Schafkäsecreme bestreichen, das zweite Blatt darauf geben und mit einer Gemüsesorte belegen, so immer im Wechsel zwischen Schafkäse und Gemüse weiter verfahren, bis jede Gemüsesorte verwendet wurde. Abschließend mit Sprossen, Granatapfelkernen und essbaren Blüten ausgarnieren



Impressum

Herausgeber: Gebrüder Gerstenberg GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Daniel Gerstenberg, Max Hase

Redaktionell verantwortlich: Sarah Puzik

Set & Fotos: Sarah Puzik

Layout und Gestaltung: Vincent Koppe

Verlagsleitung Lesermarkt: Christin Himmelmann

Verlag: Gebrüder Gerstenberg GmbH & Co. KG

Postfach 100 555, 31105 Hildesheim

Rathausstraße 18–20, 31134 Hildesheim

Telefon (0 51 21) | 06-0, Telefax (0 51 21) | 06-2 17

E-Mail: marketing@hildesheimer-allgemeine.de

Internet: www.hildesheimer-allgemeine.de

Die Verlagsbeilage ist in all ihren Teilen urheberrechtlich geschützt.

Ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen diese Verlagsbeilage oder einzelne in ihr enthaltene Beiträge und Abbildungen weder vervielfältigt noch verbreitet werden. Dies gilt ebenso für die digitalisierte Verbreitung, die Aufnahme in elektronische Datenbanksysteme und die Vervielfältigung auf CD-ROM oder anderen Datenträgern.

Erfüllungsort und Gerichtsstand: Hildesheim