

Das Kochfreundrezept des Monats Januar

In diesem Monat möchte ich Euch mit einem Menü erfreuen, daß ich einmal in einem Kochkurs für Männer der Familienbildungsstätte in Bochum mitgekocht habe.

Titel des Kurses: Kochkurs "Der bewegte Mann"

Leitung von Dorothea Thiel

Uns hat es sehr wohl gemundet. Also ran ans Werke (die Teilnehmer waren auch Anfänger)

1. Gang: Französische Zwiebelsuppe
2. Gang: Gemüsepuffer mit Quark-Dip
3. Gang: Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachs
4. Gang: Pflaumengrütze mit Maisgrießflan

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

Französische Zwiebelsuppe

6 Personen

500 g Zwiebeln

60 g Butter

1 EL Mehl

1 l Brühe

Salz

Pfeffer

1 Tasse Weißwein

2 Scheiben Weißbrot

30 g Butter

100 g Käse

Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, die Zwiebeln darin dünsten und mit Mehl bestäuben. Brühe dazu gießen und 10 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwein in die Suppe geben, nicht mehr kochen lassen.

Weißbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Weißbrot darin rösten.

Zwiebelsuppe in Tassen füllen. Weißbrot darauf verteilen. Käse reiben, darüber geben und im Grill überbacken.



Gemüsepudder mit Quark-Dip

4 Personen

1 klein. Möhre
1 klein. Zucchini
1 klein. Kartoffel
1 klein. Stange Porree
1 Ei
2 EL Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat
Curry
100 g Quark
Knoblauch
1 EL Creme fraiche
Öl

Das Gemüse waschen, Kartoffeln schälen und alles raspeln. Das Ei, Mehl, die Gewürze dazu geben und alles miteinander vermengen. Kleine Puffer im heißen Öl braten.

Den Quark mit Creme fraiche aufrühren, Knoblauch fein hacken und mit untermischen.

Als Vorspeise für 4 Personen und als Hauptspeise für 2 Personen.



Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachs

4 Personen

1000 g Kartoffeln

1 Zwiebel

750 g Spinat

50 g Butter

Salz

Pfeffer

Muskatnuß, gerieben

30 g Mehl

1/4 l Gemüsebrühe

125 g Schlagsahne

1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft von

1 Eigelb

500 g Lachsfilet

Fett für die Form

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Spinat verlesen, waschen. Zwiebel in 20 g heißer Butter andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Restliches Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Zitronenschale und etwas Zitronensaft zufügen. Soße würzen, mit Eigelb verfeinern.

Lachs von der Haut lösen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten. Kartoffeln, Spinat und Lachs darin anrichten. Soße drübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C / Gasherd: Stufe 3) 25 Minuten Backen.



Pflaumengrütze mit Maisgrießflan

4 Personen

Pflaumengrütze

1 Becher Pflaumen

1 Becher rote Grützepulver

Maisgrießflan

1 l Milch

3 EL brauner Zucker

100 g Maisgrieß

1 EL Butter

1 TL Zimt

Die Butter in einen Topf geben, den Zucker dazu und mit der Milch auffüllen und zum Kochen bringen. Dann den Grieß einrieseln lassen und kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Bei ausgeschalteter Platte zugedeckt quellen lassen. Zum Schluss den Zimt unterrühren, in kalt ausgespülte Tassen (noch feucht) füllen und kaltstellen.

Pflaumen abgießen und den Saft nach Packungsvorschrift mit dem Grützepulver andicken. Die Pflaumen wieder zugeben, durchziehen lassen und auf Tellern anrichten.

Den Grieß aus den Tassen stürzen und in die Pflaumengrütze setzen.



Das Kochfreundrezept des Monats Dezember

Unsere Serie "Menü des Monats" ist hiermit beendet. Sie haben jetzt die Möglichkeit, aus den rund 50 Rezepten Variationen zu entwickeln, mal das Hauptgericht, mal Vorspeise oder Dessert auszuwechseln. Wer dann noch "fremde" Gerichte einbringt (Saisonangebote berücksichtigen!), wird zum Meister der Komposition.

Das Menü im Dezember

Klare Tomatensuppe mit Käseklößchen
Gebeizte Forelle mit Senfsauce, Toast und Butter
Rehfilet mit Broccoli und Gemüsegratin
Dänisches Kaffee-Gelee

Klare Tomatensuppe mit Käseklößchen

(2-3 Portionen)

*1/2 Bd. Suppengrün oder
1 Pkt. TK-Suppengrün
300 g Kalbsbrust
1 El. Öl
1 Lorbeerblatt
350 g reife Tomaten
1 El. Tomatenmark
Salz
1 Tl. Sojasauce
Pfeffer
1/2 Tl. Zucker
1/2 Bd. Schnittlauch*

Käseklöße:

*30 g Butter oder Margarine
50 g geriebener Käse
1/2 Ei oder 1 Eigelb
30 g Mehl
Salz
Petersilie*

Geputztes Suppengrün grob zerschneiden, Kalbsbrust in gulaschgroße Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Fleisch, Suppengrün und Lorbeerblatt auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 gut anbraten, mit 3/4 l Wasser ablöschen, zum Kochen bringen. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz herausschneiden, zum Fleisch geben, alles 1 Stunde auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 20 Minuten).

Die Tomatenbrühe durch ein Sieb gießen, die Tomaten leicht durchdrücken. Brühe entfetten, Tomatenmark in die Suppe rühren, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zucker abschmecken. Die Suppe in vorgewärmten Tellern servieren, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

* Käseklöße: Fett sahnig rühren, alle Zutaten und gehackte Petersilie zugeben, verrühren. Mit 2 Teelöffeln kleine Klöße abstechen, in siedendem Salzwasser 8 - 10 Minuten garen (dabei nicht kochen lassen).

Hinweis: Kalbfleisch einfrieren und später einmal für Fleischsalat verwenden.

Gebeizte Forelle

(2 Portionen)

1 Forelle (frisch geschlachtet)

weißer Pfeffer

1 Tl. grobes Salz

1 Msp. Zucker

1 Bund Dill

Forelle filieren, halbieren, die Haut muß dranbleiben (evtl. vom Fischhändler machen lassen). Die beiden Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Für das Filet ein Stück Pergamentpapier ca. 24 x 20 cm zurechtschneiden. Filets mit der Hautseite nach unten auf das Papier legen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker bestreuen. Dill feinschneiden und darauf verteilen, die Gewürze gut andrücken. Das Papier von beiden Längsseiten jeweils über das Filet legen, die Kanten gut kniffen. Dann das Filet vom dicken Ende her mit dem Papier fest aufrollen. Die Rollen nebeneinander in eine flache Schüssel legen, mit einem Holzbrett bedecken und ein Gewicht darauflegen, in den Kühlschrank stellen. 12-24 Stunden stehen lassen, in der Zwischenzeit einmal wenden. Die gebeizte Forelle erst kurz vor dem Servieren aus dem Papier nehmen.

Das Fischfleisch in dünne Scheiben flach von der Haut schneiden. Dazu schmecken eine Senfsauce und Toast mit Butter.

Senfsauce

(2 Portionen)

2 El. Mayonnaise

1 Tl. scharfer Senf

2 Tl. süßer Senf

2 Tropfen Tabasco

frisch gem. weißer Pfeffer

Mayonnaise mit Senf und Gewürzen gut verrühren, pikant abschmecken.

Rehfilet mit Broccoli und Gemüsegratin

(2 Portionen)

Gratin:

200 g *Kartoffeln*,
100 g *Möhren*
1/2 B. (100 g) *Sahne*
Salz
Pfeffer

Filet

400 g *Rehfilet*
2 El. *Öl*
400 g *Broccoli*
2 El. *Pinienkerne*
1 El. *Butter oder Margarine*
1/8 l *Rosé Wein*
2 El. *rotes Johannisbeergelee*
1/2 Tl. *Sojasauce*
1 El. *dunkler Soßenbinder*
2 El. *Preiselbeeren (a. d. Glas)*
2 *nicht zu große Birnen (Dose oder Glas)*.

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und mit dem Schnitzelwerk in sehr dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd schuppenförmig in eine kleine flache Gratinform schichten. Sahne mit Salz und Pfeffer würzen, darübergießen und im Backofen garen.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

45-50 Minuten

Das Rehfilet mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 rundherum anbraten, danach zurückschalten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 und weitere 10 Minuten braten, ab und zu wenden.

Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen, mit einer Tasse Salzwasser auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4-5 zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Pinienkerne in heißem Fett rösten, abgetropften Broccoli zufügen und kurz darin schwenken.

Rehfilet aus der Pfanne nehmen, den Fond mit Wein ablöschen, Johannisbeergelee darin erhitzen, Sauce mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken, mit Soßenbinder binden. Das geschnittene Filet mit Gemüse und Gratin anrichten. Die Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und dann servieren.

Dänisches Kaffee-Gelee

(2 Portionen)

1/4 l starker Kaffee
1 1/2 El. Zucker
1 El. Vanillezucker
1 Pr. gem. Kardamom
3 Blatt weiße Gelatine
1/2 El. Mokka-Likör
1/2 El. Gammel Dansk Bitter Dram
abgeriebene Schale 1/2 Orange (unbehandelt)
1/4 l Sahne.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den heißen Kaffee mit Zucker, Vanillezucker und Kardamom abschmecken. Gelatine leicht ausdrücken, dann im heißen Kaffee auflösen. Mokka-Likör und

Gammel Dansk hinzufügen. Die Mischung zum Abkühlen in ein Wasserbad stellen. Orange gut waschen. Die Schale fein abreiben.

Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, die Hälfte in den Kühlschrank stellen. Die übrige Sahne mit der Orangenschale vermischen und unter das Kaffeegelee ziehen, sobald es etwas fester zu werden beginnt, d. h. wenn man mit einem Löffel eine "Straße" ziehen kann. Das Gelee in 2 kalt ausgespülte Förmchen füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Servieren stürzen. Die zurückbehaltene Sahne nochmals aufschlagen, in einen Spritzbeutel füllen und das Gelee damit garnieren.

Tip: Man kann das Kaffee-Gelee auch in Sektschalen oder Kelche füllen und darin servieren.

Das Kochfreundrezept des Monats November

Freunde edlen Wildbrets haben im Herbst ihre hohe Zeit. Unser November-Menü trägt dem Rechnung Hauptgang ist ein delikater Hasenrücken in Wildrahmsauce. Vorweg kommen Liebhaber von Meeresgetier auf ihre Rechnung, zum Abschluß alle Leckermäuler bei einem italienischen Dessert.

Das Menü im November

Scampi in Kräuterbutter
Hasenrücken mit Wildrahmsauce,
Birnen mit Preiselbeeren,
Spätzle oder frische Nudeln
Panna cotta

Scampi in Kräuterbutter

(4 Portionen)

400 g rohe, geschälte Scampi (oder TK)

1 El. Zitronensaft

1/4 Tl. Salz

weißer Pfeffer

Margarine oder Butter zum Braten

Kräuterbutter:

60 g Butter

1 Schalotte oder sehr kleine Zwiebel

1 durchgepreßte Knoblauchzehe

1 El. gehackte Petersilie

1/2 El. Kräuter der Provence

wenig abgeriebene Zitronenschale

1/4 Tl. Salz

2 El. trockener Vermouth.

TK-Scampi im Kühlschrank auftauen lassen, im Sieb abspülen, mit Haushaltspapier trocknen, mit Zitronensaft beträufeln. Erst kurz vor dem Braten würzen. Fett in der Pfanne zerlaufen lassen, Scampi auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 unter gelegentlichem Wenden 3-4 Minuten leicht braten. Herausnehmen, warm stellen.

Für die Kräuterbutter das Bratfett aus der Pfanne entfernen. Butter hineingehen, schmelzen lassen, feingeschnittene Schalotte, Knoblauch, Kräuter und Zitronenschale zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, salzen, mit Vermouth abschmecken. Erwärmen, bis die Butter schäumt.

Scampi in die heiße Kräuterbutter geben, mischen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu ißt man frisches Baguette.

Tip: Wenn die Scampi zu stark oder zu lange erhitzt werden, werden sie zäh.

Hasenrücken mit Wildrahmsauce

(4 Portionen)

2 Hasenrücken à 600 g
1 l Buttermilch
2 El. Öl oder Butterschmalz
Salz
Pfeffer

Wildfond:

Hasenrücken-Knochen
1 El. Öl
100 g grobgewürfeltes Gemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
100 - 150 ml Rotwein oder Madeira
3 zerdrückte Wacholderbeeren
1 Msp. Thymian
1 l Wasser

Sauce:

2 El. Weinbrand
4 El. Rotwein
200 g Schmand
1 El. Preiselbeerkonfitüre
Salz
einige Tropfen Tabasco
4-8 halbe Kompottbirnen
4 El. Preiselbeerkonfitüre
4 kleine Zweige Rosmarin.

Vom Hasenrücken die Rückenfilets vom Knochen lösen (evtl. beim Schlachter), einige Stunden in die Buttermilch legen.

Wildfond: Rückenknochen zerkleinern. Öl in einem Schmortopf heiß werden lassen, Knochen und Gemüse auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 sehr gut anbraten. Mit Wein oder Madeira ablöschen, gut einkochen. Wacholderbeeren, Thymian und Wasser zufügen, aufkochen und 1 Stunde auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ohne Deckel kochen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, auf 200 ml einkochen.

Hasenrückenfilets aus der Buttermilch nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen. Den jeweils schlanken Teil des Fleisches so unter den dickeren legen, daß ein gleichmäßig dickes Filet entsteht. Mit Küchenband zusammenbinden. Fett in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch würzen, in 1-2 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 von beiden Seiten anbraten, in eine ofenfeste Form legen, im Backofen sehr langsam garen.

Schaltung:

75-100°, mittlere Schiebeleiste

75-100°, Umluftbackofen

40 - 50 Minuten

Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Weinbrand und Rotwein auflösen. Wildfont, Schmand und Preiselbeerkonfitüre zugeben, gut verrühren, nochmals aufkochen, würzen.

Für die Garnitur die Birnenhälften mit Preiselbeerkonfitüre füllen.

Das Küchenband vom Fleisch lösen, Fleisch in Scheiben schneiden. Wenig Sauce auf die vorgewärmten Teller geben, das Fleisch darauf anrichten. Birnen daneben legen, mit einem Rosmarinweig garnieren. Die restliche Sauce getrennt dazu servieren. Dazu schmecken Spätzle oder frische Nudeln.

Tips: Am Tag zuvor die Hasenrückenfilets in Buttermilch einlegen und den Wildfond bereiten. Als Gemüsebeilage eignen sich zarte Bohnen, Rotkohl oder Broccoll.

Panna cotta

(Ein italienisches Dessert für 4 Portionsschälchen von je ca. 150 ml Inhalt)

400 ml Sahne

200 ml Milch

2-3 El. Zucker

abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Zitrone

1 Zimtstange

4 Blatt weiße Gelatine

2 Beerensaucen:

200 g Himbeeren (TK)

2 El. Puderzucker

200 g Brombeeren (TK)

3 El. Puderzucker

einige Minzeblättchen.

Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Milch, Zucker, Zitronenschale und Zimtstange auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9 oder 12 zum Kochen bringen, auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 3--4 zurückschalten, im offenen Topf in ca. 10 Minuten auf 1/2 1 einkochen lassen. Die Flüssigkeit sofort durch ein Sieb gießen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. In kalt ausgespülte Förmchen oder Schalen füllen, im Kühlschrank während 3-5 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

Einige schöne Himbeeren und Brombeeren für die Garnitur zur Seite stellen. Himbeeren und Brombeeren

getrennt durchs Sieb streichen, jeweils den Zucker zugeben.

Die Förmchen mit dem Rahmdessert kurz in heißes Wasser tauchen, die Speise am Rand mit einem Messer lösen, auf Teller stürzen. Beiden Saucen je zur Hälfte um die Rahmdesserts gießen, mit Beeren und Minzeblättchen garnieren.

Tip: Panna cotta und Saucen schon 1 Tag im voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren.

Das Kochfreundrezept des Monats Oktober

Von der pfiffig-pfeffrigen Vorspeise bis zum fruchtigen Dessert ist alles vom Feinsten, eine Komposition für den Gourmet, mit der Sie garantiert Ehre einlegen. Bei guter Vorbereitung läßt sich das Vier-Gänge-Menü ohne Hektik auf den Tisch zaubern.

Das Menü im Oktober

Kalabrische Peperoni
Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten
Party-Filet mit Reis oder Spätzle
Überbackene Artischockenböden
Melonenkugeln mit Campari

Kalabrische Peperoni

(4 Portionen)

4 verschiedenfarbige Paprikaschoten

Sauce:

*4 El. Oliven- oder Sonnenblumenöl
3 El. Semmelmehl
3 El. Kapern
3-4 Sardellenfilets
1 Bd. Petersilie (gehackt)
1 Tl. Gehackter Oregano
1 Pr. Salz
2 El. Weißweinessig,
2 El. geriebener Pecorino-Käse (oder Parmesan oder Sbrinz)
Pfeffer aus der Mühle.*

Den Backofen auf 220-250° vorheizen. Ganze Paprikaschoten auf ein Backblech legen, in die Mitte des Backofens schieben und in 10 - 15 Minuten leicht bräunen. Dann die Haut abziehen, die Schoten halbieren, entkernen, auf 4 Portionsteller legen.

Öl in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 erwärmen, Semmelmehl zugeben, leicht rösten. Kapern, gehackte Sardellenfilets, Kräuter, Salz und Essig zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 kurz dünsten, danach den Topf von der Kochplatte nehmen. Geriebenen Käse und Pfeffer zufügen, verrühren, alles über die Paprikaschoten geben, mindestens 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Tip: Die warmen Paprikaschoten in ein feuchtes Tuch wickeln, dann läßt sich die Haut besser abziehen.

Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten

40 g *Butter oder Margarine*
4 *kleine Fenchelknollen*
100 ml *Weißwein*
500 ml *Gemüsebouillon (Instant)*
2 *Spritzer trockener Wermut*
200 ml *Sahne*
Salz
Muskatnuß
80 g *Crevetten (Krabbenfleisch)*
Fenchelgrün zum Garnieren.

Vorbereiteten Fenchel in Streifen schneiden, in Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 gut andünsten. Mit Weißwein und Gemüsebouillon ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 weichkochen. Abgekühlt im Mixer pürieren, in den Topf zurückgeben, erhitzen, mit Wermut abschmecken. Die Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig in die Suppe rühren, würzen. Die Krabben in der Suppe erwärmen (nicht kochen), in vorgewärmten Tellern oder Suppentassen anrichten. Kleine Zweiglein Fenchelgrün auf die Suppe legen.

Tip: Anstelle der Krabben kann auch ganz hauchfein geschnittener roher Lachs genommen werden.

Party-Filet

(4 Portionen)

500-600 g *Schweinefilet*
Paprika
Pfeffer
Aromat
1 2 *Streifen dünn geschnittener durchwachsener Speck*
200 ml *Sahne*
1-2 *El. Tomatenketchup*
1 *El. Weinbrand*
Pfeffer

Filet in 12 gleichmäßige Stücke schneiden, würzen. um jedes Filetstück eine Scheibe Speck wickeln, nebeneinander in eine gerettete Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Backofen garen.

Schaltung:

200-220°, 2.Schiebeleiste v.u.

170-190°, Umluftbackofen

20-30 Minuten

Sahne steif schlagen, Ketchup, Weinbrand und Salz unterrühren. Nach beendeter Garzeit auf das Fleisch streichen und servieren. Dazu schmecken körniger Reis oder Spätzle und überbackene Artischockenböden.

Tips: Fleisch zusätzlich mit feingeriebener Zwiebel und durchgepreßter Knoblauchzehe würzen. Anstelle des Schweinefilets, Kalbsfilet oder Rinderfilet verwenden. Die Fleischstücke können mehrere Stunden vorher gewürzt und in der Auflaufform zugedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

Überbackene Artischockenböden

(4 Portionen)

8-12 Artischockenböden (Dose)

75 g geriebener Käse

Butter.

Gut abgetropfte Artischockenböden in eine gerettete Gratin- oder Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen, einige Butterflöckchen aufsetzen, im Backofen überbacken.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

ca. 20 Minuten

Tip: Die Artischocken können gleichzeitig mit dem Party-Filet im Backofen zubereitet werden.

Melonenkugeln mit Campari

(4 Portionen)

1 reife Ogen- oder Cantaloup-Melone

8 cl Campari

1/2 Pkt. Zitronensorbet (250 ml).

Melone halbieren, entfernen, mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen, diese mit Campari übergießen, im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen. Zitronensorbet auf 4 Gläser verteilen, die Melonenkugeln darübergeben und sofort servieren.

Das Kochfreundrezept des Monats September

Die Raffinesse im Detail

Bei unserem September-Menü liegt die Raffinesse wieder einmal im Detail. Sahnequark und Kräutercrêpes geben zum Beispiel der Suppe den letzten Schliff, zum Lamm wird als Gaumenkitzel ein Zwiebelgemüse gereicht, wie es kaum einer kennt. Daß die vier Gänge gut vorbereitet und am Tag des Festmahls relativ schnell zubereitet werden können, erfreut Gastgeber und Gäste.

Das Menü im September

Gemüsebouillon mit Kräuterflädli
Lachs-Salat
Doppeltes Lammkotelett
Saucenzwiebeln à l'orange
Pfirsich Melba mit Vanilleeis

Gemüsebouillon mit Kräuterflädli

(4 Portionen)

1 l Gemüsebouillon (Instant)
2 Möhren
3/4 Sellerieknolle
1 kl. Zwiebel

Kräuterflädli:

60 g Mehl
2 El. Sahnequark
60 g geriebener Emmentaler,
3 Eier
100 ml Mineralwasser
1 1/2 Bd. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, etwas Dill)
30 g Butter oder Margarine zum Braten.

Möhren und Sellerie schälen, mit einem Julienne-Schneider oder Messer in ganz feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Gemüsebouillon aufkochen, die Gemüwestreifen darin bißfest garen.

Alle Zutaten für die Flädli mit dem Handrührgerät zusammenrühren und 30 Minuten quellen lassen. in einer beschichteten Pfanne Fett zerlaufen lassen, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 dünne Crêpes ausbacken. Die einzelnen Kräutercrêpes zusammenrollen und in dünne Scheiben schneiden. Die Flädli in Suppenteller oder -tassen geben, die heiße Gemüsebouillon darübergießen und sofort servieren.

Lachs-Salat

(4 Portionen)

100 g Feldsalat
1/2 K. Friséesalat
1 reife Avocado
200 g geräucherter Lachs (in Scheiben)
8 Wachteleier, (hartgekocht)
100 g Ketakaviar
Salatsauce: 3 El. Limonensaft
1 Tl. Dijonsenf
1 Tl. Akazienhonig
6 El. Öl
Salz,
weißer Pfeffer
1 Pr. Cayennepfeffer
1 Bd. Dill.

Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Lachs in Streifen schneiden, Wachteleier halbieren. Alles mit dem Ketakaviar auf Salattellern anrichten. Für die Sauce Limonensaft, Senf, Honig und Öl verrühren, pikant würzen, über den Salat verteilen, mit Dillspitzen garnieren.

Doppeltes Lammkotelett

(4 Portionen)

4 doppelte Lammkoteletts (ca. 4 cm dick je 120-150 g)

Marinade:

2 El. Olivenöl
1 El. Rotwein
2 El. Sojasauce
2 El. Kräutersenf
1 Knoblauchzehe
3 Zweiglein Thymian
etwas abgeriebene Zitronenschale
Öl oder Butterschmalz zum Braten

Sauce:

1 El. Butter oder Margarine
1 Schalotte oder kl. Zwiebel
2 Zweiglein Thymian
100 ml Rotwein
300 ml Lammfond (aus dem Glas) oder Fleischbrühe
50 g kalte Butter
Salz

Pfeffer

Alle Zutaten für die Marinade verrühren, Koteletts damit bepinseln und zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Den Backofen auf 75' vorheizen, die Fleischplatte darin vorwärmen.

Öl oder Butterschmalz in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen, beidseitig auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 je 1 Minute anbraten. Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen und im Backofen bei 75' ca. 40 Minuten rosa nachgaren lassen.

Bratfett in der Pfanne mit Haushaltspapier abtupfen. Butter oder Margarine in derselben Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 zerlaufen lassen, gewürfelte Schalotte und abgezupfte Thymianblättchen zugeben, andünsten, Rotwein dazugießen, Bratensatz loskochen und zur Hälfte einkochen. Lammfond oder Fleischbrühe zugeben, auch zur Hälfte einkochen. Sauce durch ein Sieb gießen, Schalotte gut ausdrücken. Kurz vor dem Servieren kalte Butterstücke mit dem Schneebesen portionsweise in die heiße, aber nicht mehr kochende Sauce rühren, würzen.

Lammkoteletts auf die vorgewärmte Platte legen, Sauce dazu servieren. Dazu paßt Reis, Nudeln oder frisch aufgebackenes Baguette.

Tips: Beim Nachgaren im Backofen mit Umluftbeheizung die Lammkoteletts mit Bratenfolie abdecken. Die Koteletts können nach abgeschlossenem Garprozeß im nur 50° warmen Ofen bis zu 1 Stunde warmgehalten werden.

Saucenzwiebeln ä l'orange

(4 Portionen)

400 g Saucenzwiebeln (sehr kleine Zwiebeln)

4 El. Puderzucker

2 El. Butter oder Margarine

2-3 unbehandelte Orangen (Saft und dünn abgeschälte in feine Streifen geschnittene Schale)

2 El. Rotwein

Salz

Pfeffer

4 El. Sahne

Wurzelenden der Zwiebeln abschneiden, in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, herausnehmen und sofort aus der Schale drücken.

Puderzucker in einem großen Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 schmelzen, Fett zugeben, warm werden lassen. Topf von der Kochplatte ziehen, Orangensaft und Rotwein dazugießen, aufkochen. Zwiebeln und Orangenschale zugeben, würzen und auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Zwiebeln gar sind (ca. 15 Minuten). Sahne zugeben, sämig einkochen. Saucenzwiebeln heiß zu den Lammkoteletts servieren.

Tip: Saucenzwiebeln können rechtzeitig vorbereitet und später wieder erwärmt werden.

Pfirsich Melba mit Vanilleeis

(4 Portionen)

4 reife Pfirsiche

250 g TK Himbeeren

50 g Puderzucker

1 El. Himbeergeist

100 ml Sahne

2-3 El. geröstete Mandelsplitter

500 g Vanilleeis.

Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Puderzucker verrühren, zur Verfeinerung 1 El. Himbeergeist zugeben. Sahne steif schlagen.

Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen, die Haut abziehen, halbieren. Vanilleeis auf vorgekühlte Dessertteller geben, Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen, Himbeermark über die Pfirsiche verteilen. Mit Sahne und Mandelsplittern garnieren.

Das Kochfreundrezept des Monats August

Menü für die Hundstage

Leicht und locker, gerade richtig für die Hundstage, kommt unser Menüvorschlag für August. Das Mahl beginnt und endet kühl, selbst die Tomaten provencales dürfen zum Chateaubriand lauwarm serviert werden. Alle vier Gänge sind vitaminreich und fettarm - Eigenschaften, die mancher Gast auch zu anderen Jahreszeiten schätzt.

Lachsterrine mit Erbspüree

Mais-Curry-Suppe

Chateaubriand mit Weißweinsauce mit Tomaten provencales und Wild-Reis

Melone mit Zabaione

Lachsterrine mit Erbspüree

(4 Portionen)

150 g Räucherlachs

200 ml Wasser

1 El. Pernod oder trockener Vermouth

2 1/2 Blatt weiße Gelatine

1 Bund Dill oder Kerbel

Erbspüree:

500 g frische oder TK- Erbsen

1/2 l Wasser

6 Blatt weiße Gelatine oder 1 Tüte gem. Gelatine

Pfeffer

Salz

wenig Muskat

1/2 Salatgurke

Dill oder Kerbel.

Eine Kastenkuchen- oder Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Wasser aufkochen, Pernod oder Vermouth zugeben. Blattgelatine in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. Danach ausdrücken, in die heiße Wasser-Pernod-Mischung geben und auflösen. Flüssigkeit 1/2 cm hoch in die Form gießen. Einige Dill- oder Kerbelzweiglein zur Dekoration hineinlegen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Lachs klein schneiden, zur restlichen, etwas abgekühlten Sülzflüssigkeit geben, mischen, auf dem festgewordenen Boden verteilen, in den Kühlschrank stellen.

Für das Erbspüree das Wasser aufkochen, Erbsen hineingehen, etwa 2 Minuten kochen, etwas auskühlen lassen. Alles im Mixer oder mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, durch ein Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, aufkochen. Gelatine quellen lassen, dann in der heißen Erbsenmasse auflösen, würzen, etwas

abgekühlt auf die fest gewordene Lachsschicht geben, glattstreichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Tag fest werden lassen.

Servieren: Klarsichtfolie im Terrinenrand lösen, auf eine Platte stürzen, Folie entfernen. In Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Aus dünnen Gurkenscheiben Herzen und Sterne ausstechen, zusammen mit Dill- oder Kerbelzweiglein als Dekoration zur Lachsterrine legen.

Tip: Die Terrine kann am Tag zuvor zubereitet werden und zugedeckt im Kühlschrank stehen. Sie ist nicht geeignet zum Einfrieren.

Mais-Curry-Suppe

(4 Portionen)

1 El. Butter oder Margarine
5-6 Schalotten oder kleine Zwiebeln
2 Äpfel
2 El. Curry
150 ml Weißwein
700 ml Hühnerbrühe (Instant)
2 Ds. Maiskörner (à 340 g)
250 ml Sahne
etwas Kerbel zum Garnieren.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlaufen lassen, fein geschnittene Schalotten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, einen geschälten, grob geraspelten Apfel zugeben, Curry überstäuben, kurz mit andünsten, mit Weißwein und der Hälfte der Brühe ablöschen, aufkochen. Den Topf zur Seite stellen.

1 1/2 Dosen abgetropften Mais zugeben, mit dem Zerkleinerungsstab oder im Mixer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, restliche Brühe zugeben und 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen. Die restlichen Maiskörner in die Suppe geben, abschmecken.

Sahne steif schlagen, 4 El. voll zur Seite stellen, den Rest unter die Suppe rühren, die Suppe in Suppentassen oder -teller ausfüllen, jeweils 1 El. Sahne auf die Suppe geben, mit Kerbelblättchen belegen, sofort servieren.

Tip: Die Suppe kann ohne Sahne und Garnitur einen Tag im voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren kurz erhitzen und mit Sahne verbessern.

Chateaubriand mit Weißweinsauce

(4 Portionen)

690 g Chateaubriand
Salz
Pfeffer
1 El. Öl

Sauce:

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln
250 ml kräftiger Rotwein
250 ml Rinderfond oder Fleischbouillon
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Das Fleisch erst unmittelbar vor dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne oder einem Bräter heiß werden lassen, das Fleisch hineingehen und auf 1 1/2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 ca. 10 Minuten nicht zu scharf rundum anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen im geschlossenen Bräter weitergaren.

Schaltung:

100°, mittlere Schiebeleiste

100°, Umluftbackofen

ca. 50 Minuten

Vor dem Anschneiden das Fleisch ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Schalotten oder Zwiebeln fein schneiden, im restlichen Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, mit Rotwein ablöschen, bis auf 3 Eßlöffel einkochen. Fond oder Bouillon zugeben, nochmals auf die Hälfte einkochen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren, Sahne zugeben, nochmals aufkochen, gut abschmecken.

Zum Servieren etwas Sauce auf vorgewärmte Teller gießen, Fleisch, in Scheiben geschnitten, darauflegen.

Tip: Chateaubriand ist ein doppeltes Filetsteak aus der Mitte des Rinderfilets geschnitten.

Tomaten provencales

(4 Portionen)

4 Tomaten
Aromat und Salz

Füllung:

1 Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
2 Stengel Petersilie
2 Stengel Thymian

2 Stengel Majoran
2 Stengel Basilikum
2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde (oder 1/2 Brötchen)
25 g Parmesan oder Sbrinz-Käse
1 El. Olivenöl
Salz
Pfeffer

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, die Tomaten mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, mit Aromat oder Salz leicht würzen, in eine gerettete Gratinform stellen. Zwiebel, Knoblauchzehe, Kräuter und Brot fein hacken, geriebenen Käse und Olivenöl zugeben, gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Füllung in die Tomaten füllen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

20-25 Minuten

Tips: Die gefüllten Tomaten kann man 3-4 Stunden im voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Tomaten können heiß oder lauwarm serviert werden.

Sbrinz ist ein würziger Käse, der besonders gut zum Reiben und anschließendem Gratinieren geeignet ist.

Wild-Reis

(4 Portionen)

150 g (1 1/2 Tassen) Wild-Reis
6 Tassen Wasser
Salz
2 El. Butter.

Reis im Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Wasser und Reis aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann zugedeckt auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 etwa 40 Minuten weiterköcheln lassen. Danach das überflüssige Wasser abgießen, den Reis im offenen Topf dämpfen, erst jetzt ein wenig salzen und die Butter kurz unterrühren.

Melone mit Zabaione

(4 Portionen)

1 Honigmelone (oder Netzmelone)

Zabaione:

100 ml Weißwein

2 Eier

3 El. Zucker

150 ml Sahne

etwas Zimt

Minzeblättchen zur Garnitur.

Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, schälen, auf 4 Teller verteilen.

Wein, Eier und Zucker in einen Topf geben, mit einem Schneebesen gut verrühren, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 3-4 so lange schlagen, bis ein fester Schaum entstanden ist. Anschließend Topf in kaltes Wasserbad stellen und noch kurze Zeit weiterschlagen.

Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, unter die abgekühlte Zabaione ziehen, über die Melonenspalten füllen, etwas Zimt darüberstäuben.

Tip: Die Zabaione kann schon 1/2 Tag im voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sahne erst vor dem Servieren darunterziehen.

Das Kochfreundrezept des Monats Juli

Ein leichtes, italienisches Sommermenü

Die Hundstage verheißen auch dem Norden südländische Temperaturen. Die richtige Zeit für leichte vitaminreiche Kost. Zu festlichen Gelegenheiten empfiehlt sich ein italienisches Sommermenü, das das Auge erfreut, ohne den Magen zu belasten. Dazu schmeckt bei Hitze leichter italienischer Wein in Maßen - Säfte und Mineralwasser in Massen.

Das Menü im Juli

Marinierte Auberginen
Breite Nudeln mit Gorgonzolasauce
Minestrone
Vitello tonnato
Zucchinisalat
Marsala-Birnen mit Eis

In Italien gedeihen viele und ausgezeichnete Gemüse. Die Italiener wissen das zu schätzen und räumen ihnen in ihrem Speisezettel einen großen Platz ein. Bereits bei den Vorspeisen (Antipasti) verlocken die Salate und eingelegten Gemüse. In der heißen Jahreszeit sind besonders die kalten Fleischgerichte sehr beliebt. Wie in diesem Fall das Vitello tonnato.

Eigentlich sollten in keinem italienischen Menü Nudeln fehlen. Meist werden Nudelgerichte als Vorspeise gereicht, aber beliebt sind sie auch als Beilage zu anderen Speisen.

Dolce heißt auf italienisch sowohl Dessert als auch süß. Und italienische Desserts sind Tafelfreuden in voller Süße.

Marinierte Auberginen

Melanzane

(4-6 Portionen)

*3 Auberginen (ca. 750 g)
ca. 1 1/2 El. Salz
Öl zum Braten*

*100 ml Weißwein- oder Kräuternessig
2 Knoblauchzehen
1 kl. Pfefferschote
Pfeffer
1 Lorbeerblatt*

Schnittlauch

Basilikum

Oregano

Auberginen waschen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte auslegen, mit Salz bestreuen und ca. 1/2 Stunde stehen lassen; dann die entstandene Flüssigkeit mit Küchentuch abtupfen. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Auberginen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 portionsweise beidseitig leicht braten, wieder auf der Platte auslegen.

Essig und durchgepreßte Knoblauchzehen aufkochen. Entkernte, in Streifen geschnittene Pfefferschote, Pfeffer und Lorbeerblatt zugeben, heiß über das Gemüse gießen, zugedeckt ca. 1/2 Tag kühl stellen. Schnittlauch, Basilikum und Oregano fein schneiden.

Auberginenscheiben auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreut als Vorspeise servieren.

Minestrone

(4 Portionen)

2 Tomaten

200 g Sellerieknolle

1/2 Stange Staudensellerie

1 kl. Rote Paprikaschote

1 Möhre

1 Zwiebel

1 kl. Zucchini

1 Kartoffel

1 kl. Knoblauchzehe

2 El. Öl

50 g durchw. Speck

1 1/2 l heiße Fleischbrühe

2-3 El. Reis

1 Tasse TK-Erbsen

Salz

Pfeffer

1 Pr. Majoran

geriebener Parmesankäse

Tomaten in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abziehen, vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch kleinschneiden. Sellerie, Möhre und Kartoffel schälen, kleinwürfelig schneiden, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen, klein würfeln, Zucchini würfeln, Knoblauchzehe durchpressen.

Öl in einem großen Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, den in Würfel geschnittenen Speck in dem Öl ausbraten. Das Gemüse und Knoblauch zugeben, alles unter Rühren einige Minuten andünsten, mit heißer Brühe ablöschen, die Suppe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 10 Minuten kochen.

Den Reis einstreuen, umrühren und alles weitere 15 Minuten kochen lassen. Danach die tiefgefrorenen Erbsen zufügen und 6 Minuten in der Suppe garen. Die Suppe gut abschmecken, mit reichlich Parmesankäse servieren.

Tip: Die Suppe kann schon einige Stunden vorher zubereitet werden und braucht dann nur noch kurz erhitzt zu werden.

Nudelteig

Grundrezept

(4 Portionen)

*300 g Mehl
3 Eier, (180 g mit der Schale gewogen)
evtl. etwas Olivenöl oder Wasser.*

Eier unbedingt wiegen, fehlendes Gewicht mit Öl oder Wasser ergänzen.

Mehl in eine Schüssel geben, verschlagene Eier und evtl. etwas Flüssigkeit zum Mehl geben, mit den Knetwendeln rühren, bis der Teig zusammenhält. Dann aus der Schüssel nehmen (er sollte sich weich anfühlen), von Hand so lange kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Eine Schüssel darüberstülpen, bei Zimmertemperatur 1/2-1 Stunde ruhen lassen.

Teigkloß in 4 Teile teilen und jedes Teil auf dem leicht bemehlten Tisch dünn ausrollen. Dabei den Teig immer wieder vorn Tisch lösen, auf dem Tisch liegend etwas antrocknen lassen, leicht bemehlen. In 1-1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Nudelstreifen, leicht bemehlt auf Tüchern ausbreiten, bis sie gekocht werden sollen.

Breite Nudeln mit Gorgonzolasauce

Pappardelle al gorgonzola

(4 Portionen als Vorspeise)

250 g frische (evtl. gekaufte) Nudeln

Gorgonzolasauce:

*100 ml Sahne
50 ml Milch
75 g Gorgonzola
1 El. Parmesan
Pfeffer
wenig Salz
1 kl. Msp. Muskat.*

Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 al dente kochen (d. h. bißfest); gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Sahne und Milch kochen, den in kleine Stücke geschnittenen Gorgonzola zugeben und glattrühren, mit Parmesan, Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Mit den heißen Nudeln mischen und servieren.

Tip: Die Gorgonzolasauce kann schon Stunden vorher zubereitet und später wieder erwärmt werden.

Vitelle tonnato

Kalbfleisch an Thonsauce

(4 Portionen)

700 g Kalbsbraten

Sud:

750 ml Hühnerbrühe (Instant)

200 ml Weißwein

Saft 1 Zitrone

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

4 Pfefferkörner

1 Nelke

1 Möhre

1 Stück Stangensellerie

Thonsauce:

1 Dose Thon (Thunfisch) in Olivenöl

1/8 l Sahne

1/8 l Olivenöl

4 Anchovisfilets

1 El. Kapern

1 Zitrone

1/2 Tasse Kalbfleischbrühe

Pfeffer

Salz

Zum Garnieren:

Schwarze Oliven

Kapern

Petersilie

Zitronenscheiben.

Alle Zutaten für den Sud aufkochen, Kalbfleisch zugeben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 das Fleisch ca. 1 Stunde langsam kochen lassen, dann den Topf von der Kochplatte nehmen und das Fleisch im Sud auskühlen lassen. Später in sehr dünne Scheiben schneiden, auf einer großen Platte auslegen.

* Für die Sauce: Thunfisch, Sahne, Öl und Anchovisfilets mit dem Zerkleinerungsstab oder im Mixer pürieren, mit Kalbsbrühe verlängern, Kapern unterziehen, gut abschmecken. @einen Teil der Sauce auf die Kalbfleischscheiben geben, mit Oliven, Kapern, Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Die restliche Thonsauce extra dazu reichen. Dazu schmeckt frisches italienisches Fladenbrot.

Tip: Das Kalbfleisch schon am Tag zuvor kochen. Die Brühe für die Minestrone verwenden. Auch die Thonsauce lässt sich schon einige Stunden vorher zubereiten.

Zucchini-Salat mit Pinienkernen

(4 Portionen)

*250 g Broccoli
Salzwasser*

*1/2 Kopf Salat
350 g kleine Zucchini
2-3 El. Pinienkerne*

Sauce:

*1-2 El. Weinessig
3-4 El. Zitronensaft
1/2 Tl. Salz
Pfeffer
3 El. Oliven- oder Sonnenblumenöl
Basilikumblätter.*

Broccoli in kleine Röschen teilen. Stiele evtl. schälen und in Scheibchen schneiden. Röschen und Stiele 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen.

Kopfsalatblätter waschen, gut trocknen, halbieren oder vierteln, 4 Salatteller damit auslegen. Zucchini mit dem Schnitzelwerk in sehr feine Scheibchen schneiden, mit dem Broccoli auf den Salatblättern verteilen. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten, darüberstreuen.

Für die Salatsauce alle Zutaten gut verrühren, über dem Salat verteilen. In Streifen geschnittene Basilikumblätter darüberstreuen.

Tip: Rechtzeitig Broccoli blanchieren, damit er gut auskühlt. Pinienkerne anrösten und Salatsauce zubereiten (evtl. schon am Vortag).

Marsala-Birnen mit Eis

Pere al Marsala con gelato

(4 Portionen)

*4 reife Birnen
6 El. Zucker
6 El. Wasser
250 ml süßer Marsala
500 g Vanilleeis
2 El. Amaretto (Mandellikör)
2 Msp. Zimt
Minzeblättchen.*

Vanilleeis leicht antauen lassen, mit Amaretto und Zimt verrühren, wieder einfrieren.

Birnen schälen, halbieren. Zucker und Wasser auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-12 aufkochen, unter Rühren weiterkochen, bis der Zucker hellbraun ist. Topf von der Kochplatte ziehen, mit Marsala ablöschen, aufkochen, bis sich der Karamelzucker aufgelöst hat. Birnenhälften hineinlegen, im geschlossenen Topf weichkochen, einmal wenden, herausnehmen. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen, auskühlen lassen.

Je 2 Birnenhälften auf Dessertteller legen, diese mit dem Karamelsirup beziehen, 2 Vanilleeiskugeln dazusetzen, zwei Minzeblättchen an den Rand legen.

Das Kochfreundrezept des Monats Juni

Für jeden Gast eine Karte

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude, das gilt auch für Speis und Trank. Die Menükarte, auf der die Gänge spezifiziert und auch die Getränke aufgeführt sind, ist bei festlichen Essen in Restaurants selbstverständlich, entlockt schon manches "Ah" und "Oh" im Vorwege, wird gern zur Erinnerung an einen schönen Tag mitgenommen. Warum zu Hause darauf verzichten? In vielen Familien ist ein Computer verfügbar, mit dessen Hilfe sich eine solche Karte in Nullkommanichts zusammenstellen und in beliebiger Zahl ausdrucken läßt. Wer Zeit und Phantasie hat, kann die einzelnen Exemplare noch mit Illustrationen und persönlichen "Daten" für jeden Gast anreichern.

Das Menü im Juni

Möhrenschaumsuppe

Seeteufel mit Spinat und Buttersauce

Kalbsfilet mit Kräuterkruste, Stangenspargel, Basilikumkartoffeln

Mascarpone-Erdbeer-Creme

Möhrenschaumsuppe

(4 Portionen)

200 g Möhren

20 g Butter oder Margarine

1 kl. Zwiebel

1 Zweig Thymian

300 ml Gemüsebrühe

wenig frisch geriebener Ingwer

1 Pr. Salz

Pfeffer

50 ml Sahne.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlaufen lassen, feingeschnittene Zwiebel und abgezupfte Thymianblättchen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, geschälte, in Scheiben geschnittene Möhren zugeben, mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf weichkochen, mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes pürieren, evtl. anschließend noch durch ein Sieb streichen. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken, nochmals aufkochen. Sahne steif schlagen, unmittelbar vor dem Servieren unter die Suppe ziehen, oder als Haube obenauf setzen.

Tip: Die Suppe kann evtl. schon am Tag zuvor zubereitet werden (Kühlschrank). Die Sahne auch dann erst kurz vor dem Servieren unter die heiÙe Suppe ziehen.

Seeteufel mit Spinat und Buttersauce

(4 Portionen)

*80 g Butter
500 g Blattspinat (küchenfertig)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
600 g Seeteufelfilets
4 El. WeiÙwein
2 Tomaten
einige Blättchen Estragon.*

Spinat waschen, in feine Streifen schneiden, in eine gerettete Form geben. Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, auf dem Spinat verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, auf dem Spinat anrichten, WeiÙwein zugeben und den Fisch zugedeckt im Mikrowellengerät (600 Watt) 12-15 Min. garen. Fisch und Spinat aus der Form nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Den Kochfond und 20 g Butter 2 Min. mit 600 Watt einkochen. Restliche Butter in Flöckchen mit dem Schneebesen unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehacktem Estragon bestreuen. Tomaten enthäuten, vierteln, Kerne herausdrücken und in Würfel schneiden, auf dem Fisch verteilen und nochmals 1 Min. bei 600 Watt zugedeckt im Mikrowellengerät erwärmen. Dazu schmeckt Baguette.

Tip: Der Spinat kann schon rechtzeitig vorbereitet werden.

Kalbsfilet mit Kräuterkruste

(4 Portionen)

*800 g Kalbsfilet
Salz
Pfeffer
2 El. sÙer Senf
2 El. Butterschmalz
1 B. Sahne*

*1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel
1 Bund Sauerampfer
1 El. sÙer Senf*

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Senf bestreichen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Filet von allen Seiten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen weitergaren.

Schaltung:

180-200°, 2. Schiebeleiste v. u.

160-180°, Umluftbackofen

25-30 Minuten

Danach das Fleisch in Alufolie wickeln und warmhalten. Bratenfond mit Sahne ablöschen, unter Rühren etwas einkochen lassen, abschmecken. Kräuter waschen, trockentupfen, fein hacken. Das Filet aus der Folie nehmen, nochmals mit Senf bestreichen. Kräuter darüberstreuen, gut andrücken. Fleisch in Scheiben schneiden, zusammen mit Stangenspargel auf einer großen Platte anrichten.

Tip: Der Spargel kann schon mehrere Stunden vor dem Kochen geschält werden. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, in der Gemüseschale des Kühlschranks bleibt er frisch.

Basilikumkartoffeln

(4 Portionen)

600-800 g kleine neue Kartoffeln

2 El. Butter

Salz

3 Stengel Basilikum.

Kartoffeln waschen, gut abbürsten, mit 3 Tassen Salzwasser garen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Kartoffeln auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz darin braten. Mit Salz und in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen würzen.

Mascarpone-Erdbeer-Creme

(4-6 Portionen)

250 g Erdbeeren

250 g Mascarpone

50 g Zucker

1 Vanillestange

Saft und Schale 1 unbehandelten Zitrone

200 ml Sahne

300 g Erdbeeren

Zitronenmelisse

Erdbeeren waschen und putzen. 250 g Erdbeeren mit dem Schnellmixstab oder im Mixer pürieren.

Mit dem Handrührgerät Mascarpone, Zucker, ausgeschabtes Vanillemark, Zitronensaft und -schale verrühren, zum Schluß pürierte Erdbeeren und die steifgeschlagene Sahne unterziehen.

Die restlichen Erdbeeren vierteln, einige zur Verzierung beiseite stellen, die anderen unter die Creme mischen. Die Creme mit Erdbeerstückchen und Blättchen der Zitronenmelisse garnieren.

Tip: Dieses Dessert kann schon einige Stunden vor dem Servieren zubereitet werden.

Das Kochfreundrezept des Monats Mai

Auf die Temperatur kommt es an

Römer und andere farbige, facettenreiche Gläser sind zwar hübsch anzusehen, Kenner bevorzugen jedoch das klare Weinglas ohne Schliff und Tönung, damit das Auge den Wein auf Reinheit und Farbe prüfen kann. Während früher das Weißweinglas größer war als das Rotweinglas, wird es heute umgekehrt empfohlen: Weiß- und Roséweine werden in kleineren, sich nach oben verjüngenden "Tulpen" kredenzt. Sie konzentrieren die Duftstoffe, die geringere Menge sorgt dafür, daß der Wein nicht zu lange steht und warm wird. Weißwein soll eine Trinktemperatur von 7 bis 11°C, Rose von 6 bis 8°C haben. Den Roten trinkt man aus bauchigen Gläsern. Durch die große Oberfläche kommt er mit der Luft in Berührung, wird milder und samtiger. Rotweinflaschen sollten aus demselben Grund schon eine Stunde vor dem Ausschanken geöffnet werden. Mittelschwerer Rotwein hat bei 16 bis 18°C die ideale Trinktemperatur, vollreifer bei mindestens 20°C.

Das Menü im Mai

Walliser Tomatensuppe
Garnelen asiatisch
Roastbeef mit Yorkshire-Pudding
Erdbeeren mit Pernod

Walliser Tomatensuppe

(4 Portionen)

20 g *Butter oder Margarine*
1 Tl. *Curry*
1 kl. *Ds. Aprikosen (210 g)*
1 *Ds. Tomatencremesuppe*
1 *Ds. Wasser*
etwas Aprikosensaft
Sherry
1 Tl. *Honig.*

Fett im Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 heiß werden lassen, Curry kurz darin anschwitzen. Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Aprikosen, Tomatencremesuppe und 1 Dose Wasser dazugeben, aufkochen lassen. Die Suppe mit Aprikosensaft, Sherry und Honig abschmecken.

* Tip: Diese Suppe einige Stunden vorher oder schon am Tag zuvor zubereiten und kurz vor dem Essen nur noch erhitzen.

Garnelen asiatisch

(4 Portionen)

1 P. TK King-Prawns-Riesengarnelen

10 g getrocknete Mu-err-Pilze

150 g Sojasprossen

150 g Bambussprossen

150 g Porree

150 g Chinakohl

4 El. Öl

4 El. Sojasauce

3 El. Austernsauce

125 ml Reiswein oder trockener Sherry

2 Tl. Gustin

3 El. Reiswein

Salz

Pfeffer

Zucker

20 g Butter

Salz

Pfeffer

King-Prawns-Garnelen auftauen lassen, vorsichtig trockentupfen, evtl. halbieren. Getrocknete Pilze mit heißem Wasser übergießen, 3-4 Stunden quellen lassen. Sojasprossen auf einem Sieb kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Bambussprossen und Porree in streichholzfeine Streifen schneiden, vorbereiteten Chinakohl in Streifen schneiden. Das Gemüse mit 1 El. Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 etwa 2 Minuten andünsten.

Öl, Sojasauce, Austernsauce und Reiswein verrühren, auf 3 oder Automatik-Kochplatte 5-6 erhitzen. Gustin mit Reiswein anrühren, in die aufkochende Flüssigkeit einrühren, Gemüse in diese Sauce geben, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. King-Prawns in Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse anrichten.

Tip: Einige Stunden vorher die Garnelen auftauen, Gemüse zubereiten. Kurz vor dem Essen in die vorbereitete Sauce geben und erhitzen. Garnelen braten.

Roastbeef

(4 Portionen)

1 kg Roastbeef

Salz

Pfeffer

4 Tomaten

1 Tl. Öl.

Die Fettseite des Fleisches mit einem scharfen Messer karoartig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Braten mit der Fettseite nach oben auf den Rost legen, Fettpfanne darunter schieben, braten.

Schaltung:

160-180°, 2. Schiebeleiste v. U.

160-180°, Umluftbackofen

pro cm Höhe 8 - 10 Minuten

Tomaten kreuzweise oben einschneiden, mit Öl bepinseln und in den letzten 10 Minuten neben den Braten auf das Rost legen.

Das Roastbeef vor dem Aufschneiden zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Tomaten dazu stellen.

Yorkshire-Pudding

(4 Portionen)

2 Eier

1/4 Tee]. Salz

100 g Mehl

1/4 l Milch

35 g Rinderfett oder 3 El. Öl.

Eier und Salz mit dem Handrührgerät verschlagen, danach Mehl und nach und nach Milch zugeben. Teig 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In einer Pieform Rinderfett oder Öl erhitzen, den nochmals gut durchgeschlagenen Teig hineingießen und im Backofen knusprig braun backen.

Schaltung:

200-225°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Tip: Bei der gleichzeitigen Zubereitung mit dem Roastbeef den Yorkshire-Pudding 15 Minuten vor Ende der Bratzeit neben den Braten schieben, wenn dieser herausgenommen wird, die Temperatur des Backofens um 50° erhöhen.

Erdbeeren mit Pernod

(4 Portionen)

200 g Sahne

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g Erdbeeren,

2-3 El. Pernod

2-3 El. Zucker

Sahne mit dem Handrührgerät nicht ganz steif schlagen, in 4 Dessertschalen verteilen. Etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen. Gewaschene und geputzte Erdbeeren halbieren, auf die Sahne geben. Pernod über die

Früchte träufeln und mit Zucker bestreuen, sofort servieren.

Tip: Sahne rechtzeitig schlagen. Evtl. schon mit Pfeffer und Erdbeeren in Schälchen füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren erst Pernod und Zucker zugeben.

Das Kochfreundrezept des Monats April

Wie das Salz an die Suppe gehört der Wein zu einem festlichen Menü. Aber welcher wird wann und wie wozu gereicht? Da sind einige Grundregeln zu beachten: Stets mit leichten Weinen beginnen und die Qualität steigern. Weißwein wird vor Rotwein getrunken, da die Herbe des Roten den Weißweingeschmack beeinträchtigt. Zur Begrüßung der Gäste kann ein fruchtiger Rosé ausgeschenkt werden. Zu würzig-pikanten Gerichten wie Braten oder gegrilltem Fleisch wird, je nach Geschmack, entweder ein eher lieblicher Weißwein oder ein bukettreicher, trockener Roter getrunken, zu zartem Fisch ein fruchtiger halbtrockener Weiß- oder Roséwein. Zum Käse bieten Sie vielleicht einen vollmundigen Rotwein (trocken oder halbtrocken) an, zum Abschluß des Mahls vielleicht noch einen hochwertigen vollreifen Roten mit samtig-fruchtigem Bukett.

Das Menü im April

Cremesuppe »Bijon«

Spargelsalat

Lachsforelle, heiße Butter mit Thymianblättchen, Reis

Beeren auf Zitronenschaum

Zeitplan

* Am Tag vorher:

Für die Suppe das Ochsenbein kochen

* Einige Stunden vorher:

Spargel schälen, Salatsauce zubereiten.

Cremesuppe Bijon- zubereiten.

Paprikagemüse vorbereiten.

* 1-2 Stunden vorher:

Beeren auftauen, Zitronenschaum zubereiten.

Lachsforelle vorbereiten.

Spargelsalat zubereiten.

* Vor und während des Essens:

Suppe erwärmen (nicht kochen lassen).

Lachsforelle und Paprikagemüse zubereiten.

Beeren auf Zitronenschaum anrichten.

Creemesuppe»Bijon«

4 Personen

250 g *Ochsenbein*
1 l *Wasser*
1 *Zwiebel*
Salz
25 g *Butter oder Margarine*
25 g *Mehl*
Currypulver nach Geschmack
 $\frac{3}{4}$ l *Ochsenbeinbrühe*
2 kl. *Scheiben Zitrone*
4 El. *Sherry*
 $\frac{1}{8}$ l *Sahne*
Salz
Pfeffer
Aromat
1 *Eigelb*
30 g *ingelegter Ingwer*.

Ochsenbein mit Wasser, Zwiebel und Salz auf 3 zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 1 Stunde garen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 20 Minuten), dann durch ein Sieb gießen.

Fett, Mehl und Curry auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz anschwitzen, mit Brühe ablöschen. Zitronenscheiben zugeben, aufkochen, die Scheiben wieder herausnehmen, mit Sherry und Sahne verfeinern, mit Gewürzen gut abschmecken. Eigelb in einer Tasse verschlagen, nach und nach 2-3 El. heiße Suppe dazurühren, dann alles in die Suppe zurückgeben, nicht mehr kochen. Ingwer in feine Würfel schneiden, in die Suppe geben.



Spargelsalat

4 Personen

*400 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel
1/2 Tl. Salz
1/2 Tl. Zucker
2-3 El. Weißweinessig
1 Msp. Senf
weißer Pfeffer
4 El. Öl
1 Bd. Kerbel
1 hartgekochtes Ei.*

Weißer Spargel schälen, beim grünen Spargel die Stangen nur unten schälen, die Enden abschneiden. Alle Spargelstangen halbieren. Weißer Spargel mit 1 Tasse Wasser, Salz und Zucker auf 3 zum Kochen bringen, ca. 6 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen, dann den grünen Spargel dazugeben und weitere 6 Minuten kochen, danach abgießen. Kerbel waschen, trocknen, die Hälfte fein hacken. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl gut verrühren, den gehackten Kerbel zugeben. Den warmen Spargel auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen. Das Ei pellen, fein hacken, über den Spargel streuen, mit dem restlichen Kerbel garnieren. Dazu schmeckt gebutterter Toast oder Blätterteiggebäck.



Lachsforelle mit Paprika-Thymian-Gemüse

4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln
1 Tl. Butterschmalz
1 küchenfertige Lachsforelle (ca. 1 kg)
1/2 Zitrone
Salz
Pfeffer
1 Stengel frischer Thymian
1/2 Tasse trockener Weißwein
2 gelbe Paprikaschoten
2 grüne Paprikaschoten
Salz
Pfeffer
4 Stengel Thymian
1/2 Tasse Brühe (instant)

Zwiebeln schälen, fein würfeln, im heißen Butterschmalz auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Fisch säubern, säuern, salzen und pfeffern. Thymian waschen, Blättchen abzupfen, mit der Hälfte der andünsteten Zwiebelwürfel vermischen und in die Bauchhöhle der Forelle streichen. Die Forelle in einen ovalen Bräter oder Glastopf stellen, 1/2 Tasse Weißwein angießen, mit dem Deckel verschließen. Oder einen Bogen Alufolie aufs Backblech geben, Forelle in die Mitte setzen, die Folie an den Seiten leicht hochziehen und 1/2 Tasse Weißwein angießen. Folie locker über den Fisch ziehen und rundherum fest verschließen. Im Backofen garen.

Schaltung:

160-180°, 2. Schiebeleiste v. u.

160-180°, Umluftbackofen Minuten

50 - 60 Minuten

Vorbereitete Paprika in Rhomben schneiden, zu den restlichen Zwiebeln geben und andünsten, mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. im geschlossenen Topf garen.

Forelle und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dazu schmecken Reis und heiße Butter mit Thymianblättchen.



Beeren auf Zitronenschaum

4 Personen

*400-500 g TK-Beeren
(Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren,
Himbeeren usw.)
200 g Zucker*

Zitronenschaum:

*50 ml Wasser
2 El. Zucker
1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
2 Eiweiß
100 ml Sahne*

TK-Beeren mit Zucker mischen und auftauen lassen. Für den Zitronenschaum Wasser, Zucker, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 im offenen Topf bis auf ca. 3 Eßlöffel einkochen, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen. Eiweiß zugeben, die Schüssel in ein knapp siedendes Wasserbad stellen, mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis ein fester Schaum entsteht. Danach die Schüssel ins kalte Wasser stellen, weiterschlagen, bis der Schaum abgekühlt ist. Sahne steif schlagen, unter den Schaum ziehen. Den Zitronenschaum auf 4 Teller verteilen, die Beeren daraufgeben, sofort servieren.

Tip: Der Zitronenschaum ohne Beeren kann gut eine Stunde im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Unser Menü für den März:

Im März beginnen wir unser Menü mit einem frischen Salat, gefolgt von einem feinen Lammrücken und runden alles ab mit einer feinen Himbeercreme.

Vorspeise: Gemischter Salat mit Garnelen

Hauptgericht: Lammrücken A La Provencale

Dessert: Himbeer-Creme

Gemischter Salat mit Garnelen

4 Personen

400 g küchenfertige Garnelen
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
10 EL Olivenöl
1 TL Thymian
Salz
Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten
2 Zucchini
1 Bataviasalat
3 EL weißer Balsamiko-Essig
4 EL Apfelsaft
2 TL gemischte Salatkräuter
Paprikapulver
1 Prise Zucker



1. Garnelen abbrausen, trockentupfen. Knoblauch schälen, durchpressen. Chilischote abbrausen, putzen, entkernen, in feine Ringe teilen. Mit Knoblauch, 6 EL Öl, Thymian verrühren, Garnelen darin 2 Std. einlegen.

2. Die Garnelen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in 1 EL Öl rundum braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Tomaten abbrausen, putzen, in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Stifte teilen. Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern, in Stücke zupfen.

4. 3 EL Öl, Essig, Apfelsaft, Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen. Salat mit Garnelen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Pro Person etwa 390 kcal, E 22 g, F 32 g, KH 4 g

Quelle: Lisa - Kochen & Backen 2 / 2001



Lammrücken A La Provencale

6 Personen

1 schöner Lammrücken von ca. 2 kg
4 El. Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Selleriestängel
5 Schalotten oder Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Thymianzweige
1/4 Rotwein
1/4 l Lammfond; evtl. Fertigprodukt
1 El. Honig

Würzpaste

75 g Getrocknete Tomaten
4 Rosmarinzweige
1 Bd. Glatte Petersilie
2 Anchovisfilets
50 g Semmelbrösel
3 El. Olivenöl



Am besten bereits den Metzger bitten, den Lammrücken küchenfertig zubereiten: die gesamte dicke Fettschicht sorgfältig abtrennen. Falls er das noch nicht erledigt hat, müssen Sie mit einem langschneidigen, scharfen Messer genau zwischen Fettschicht und Fleisch stechen und mit beherztem Schnitt ablösen. Das geht ganz einfach, weil das Fleisch noch mit einer dünnen Sehnenschicht geschützt ist, auf der das Fett gar nicht allzu fest aufsitzt. Den Lammrücken sodann mit der Oberseite nach unten in einem großen Bräter zunächst kräftig anbraten, dabei die Knochenseite schon mal salzen und pfeffern.

Das Fleischstück mit einer Fleischgabel und einem Kochlöffel festhalten und langsam drehen, damit es tatsächlich rundum schön angebraten wird. Den Rücken schließlich auch auf der Knochenseite anbraten, geduldig, damit tatsächlich auch die Hitze durch die Knochen nach oben dringen kann.

Für die Würzpaste sollte man die Tomaten bereits einige Stunden zuvor mit etwas heißem Wasser bedecken und einweichen. Die Rosmarinnadeln mit einem großen Messer schön fein hacken. Auch die Petersilienblätter und die Anchovisfilets, schließlich auch die eingeweichten Tomaten fein hacken. Wer mag, kann alle Zutaten auch gleich in den Mixer füllen und zerkleinern. In jedem Fall mit den Semmelbröseln und dem Olivenöl und soviel Einweichflüssigkeit wie nötig zu einer streichfähigen Paste mischen. Diese Paste auf dem Lammrücken verteilen, dabei mit den Händen gut festdrücken. Schließlich den Bräter in den Ofen stellen, und zwar in dem Moment, in dem die Hitze soeben auf 150 Grad heruntergeschaltet wurde. Einfach unter den Rost mit dem Kartoffelgratin auf den Backofenboden stellen.

Nach 30 Minuten den Bräter wieder aus dem Rohr holen. Den Lammrücken auf einem doppelt gelegten

Stück Alufolie, diesmal auf den Rost, zurück in den Backofen stellen. Nach weiteren 10 bis 15 Minuten den Ofen ausschalten, den Braten aber unbedingt noch mindestens zehn Minuten ausruhen und nachziehen lassen. Das Kartoffelgratin übersteht diese Zeit zusammen mit dem Braten im Backofen auch jetzt noch mühelos - sollten Sie fürchten, er könnte zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.

Unterdessen den Bratenfond im Bräter mit dem Rotwein ablöschen und loskochen, den Fond angießen und jetzt die gesamte Flüssigkeit auf starkem Feuer rasch etwa um die Hälfte einkochen. Die eingekochte Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, dabei den Honig zum Abschmecken gleich hinzufügen.

Zum Servieren dann die Rückenfilets vom Knochen lösen: zunächst mit einem scharfen Messer das Rückgrat entlang abschneiden, dann mit dem Messer unter das Fleisch fahren und auch dort vom Knochen trennen. Die Fleischstücke auf dem Arbeitsbrett schräg in nicht zu dicke Scheiben schneiden und wieder in ihrer Form zurück auf das Knochenbett setzen. Den Rücken auf einer Platte zu Tisch bringen, die Sauce in einer Sauciere auftragen und den Auflauf in seiner Form.

Quelle: Martina Meuth/Bernd Neuner-Duttenhofer



Himbeer-Creme von frischen Früchten

4 Personen

*500 g frische Himbeeren
1/2 l Schlagsahne
100 g Puderzucker
10 Blatt Gelatine
1/2 Tasse halbtrockener Weißwein
etwas abgeriebene Zitronenschale*

Die Himbeeren werden mit dem Pürierstab fein püriert und anschließend durch ein Haarsieb gestrichen.

Schlagsahne wird mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale steif geschlagen.

Die eingeweichte Gelatine wird mit dem Weißwein zum Kochen gebracht, bis sie restlos aufgelöst ist. Auf Zimmertemperatur abgekühlt wird die gelöste Gelatine zum Himbeerpüree gegeben und gut verrührt.

Nun wird die steifgeschlagene Sahne vorsichtig untergehoben, bis alles gut vermischt ist.

In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form wird die Creme recht kaltgestellt.

Schon nach etwa einer Stunde lässt sie sich stürzen.

Mit einem Tupfer Sahne und einigen übriggelassenen Himbeeren garniert, ist die Creme ein leckeres Dessert.



Unser Menü für den Februar:

Für den Februar haben wir uns aus unserer Sammlung einmal ein herzhaftes Fischgericht ausgewählt. Dazu servieren wir als Vorspeise eine Möhrencremsuppe und als Dessert eine feine Quark-Brombeer-Creme.

Vorspeise: Möhrencremesuppe

Hauptgericht: Rotbarsch mit Schinkenhaube

Dessert: Quark-Brombeer-Creme

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

Möhrencremesuppe

4 Portionen

1 kg Möhren
2 EL Butter oder Margarine
Salz
Zucker
1 TL Currypulver
650 ml Gemüsebrühe, (Instant)
150 g Creme fraîche
Pfeffer
Zitronensaft zum Abschmecken

Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem hohen Topf erhitzen, Möhrenwürfel darin andünsten.

Möhren mit Salz, 1 Prise Zucker und Curry würzen. Gemüsebrühe angießen und alles 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe im Mixer pürieren. Suppe in den Topf zurückgießen und 100 g Creme fraîche einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in 4 Suppentassen geben. Jeweils einen Klecks Creme fraîche daraufsetzen und mit einem Holzstäbchen schlierenartig durchziehen.

Pro Portion: 305 kcal / 1280 kJ



Rotbarsch mit Schinkenhaube

4 Portionen

4 Rotbarschfilets (à 180g)
1 EL Zitronensaft
2 Scheiben gekochter Schinken (60 g)
2 EL Semmelbrösel
5 EL Öl
2 Eier
50 g geriebener Hartkäse (z.B. Emmentaler)
Salz
Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
500 g Zucchini
150 g Schnellkochreis
1 Zwiebel
1 Packung passierte Tomaten (500 g)
Zucker
1 Bund Dill

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schinken klein würfeln. Die Semmelbrösel in einer Pfanne in 1 EL Öl anrösten. Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brösel mit Schinken, Käse, Eigelben und Eischnee vermischen, salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform fetten. Filets hineinsetzen. Bröselmasse darauf verteilen. Brühe angießen. Im Ofen' bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen die Zucchini waschen, in 2 cm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zucchini unter Rühren andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze gar ziehen lassen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zwiebel abziehen und kleinwürfeln. Im restlichen Öl andünsten. Tomatenpüree dazugeben, ein paar Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den Dill waschen, hacken, unter das Zucchini Gemüse geben.

Die Fischfilets mit Tomatensauce, Zucchini Gemüse und Reis auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3700 kJ



Quark-Brombeer-Creme

4 Portionen

300 g tiefgekühlte Brombeeren

2 EL Puderzucker

100 ml Schlagcreme mit Pflanzenfett

250 g Magerquark

60 g Zucker

1 Pck. Vanillizucker

1 TL Zitronensaft, evtl. mehr

Brombeeren antauen lassen. Einige zum Garnieren beiseite legen. Die anderen mit Puderzucker kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Schlagcreme steif schlagen. Den Quark mit Zucker und Vanillinzucker cremig rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Die Schlagcreme unterziehen.

Quarkcreme und Brombeerpüree in 4 Dessert-schälchen füllen, mit einer Gabel schlierenartig durchziehen, so daß es leicht marmoriert aussieht. Mit Brombeeren und nach Belieben noch mit Minze-blättchen verzieren.

Pro Portion: 290 kJ, 1210 kcal.

