

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2004

Januar 2004:	<u>Pastinaken-Flan</u> <u>Schweinerouladen mit Mascarponefüllung</u> <u>Panna cotta mit Zimt</u>
Februar 2004:	<u>Möhren-Bouillon mit Eierstich</u> <u>Krustenbraten mit Rosenkohl</u> <u>Orangen-Quark-Speise</u>
März 2004:	<u>Marinierter Lachs mit Gurken</u> <u>Eingemachtes Kalbfleisch</u> <u>Apfelküchle mit Weinschaum</u>
Ostern 2004:	<u>Erbsensuppe mit Kalbsklößchen</u> <u>Spinatsalat</u> <u>Lammfilet in Sherry-Soße</u> <u>Rhabarberstreusel</u>
Mai 2004:	<u>Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln</u> <u>Gefüllte Mozzarella-Schnitzel</u> <u>Löwenzahnwein-Gelee mit Mandelhippen</u>
Juni 2004:	<u>Kopfsalat mit Erdbeeren</u> <u>Fischauflauf mit Kräutersauce</u> <u>Aprikosengrütze mit Zimtsahne</u>
Juli 2004:	<u>Kalte Melonensuppe</u> <u>Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto</u> <u>Mangohähnchenkeulen</u> <u>Kirsch-Mascarpone-Schichtspeise</u>
August 2004:	<u>Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe</u> <u>Steinbuttfilet mit Basilikumcreme</u> <u>Vanille-Mousse mit Heidelbeeren</u>
September 2004:	Tapas: <u>Pflaumen im Speckmantel</u> <u>Hackfleischbällchen in Tomatensoße</u> <u>Gefüllte Champignons</u> <u>Möhrensalat mit Pinienkernen</u> <u>Artischocken in Tomatensoße</u> Hauptgericht: <u>Paella</u> Dessert: <u>Mandeltorte</u> zum Knabbern: <u>Gesalzene Röstmandeln</u>
November 2004:	<u>Exotische Kürbissuppe</u> <u>Saftschnitzel mit Champignonsauce</u> <u>Kirschenauflauf</u>
Dezember 2004:	<u>Avocado-Krabbensalat</u> <u>Roastbeef mit Pfefferkruste</u> <u>Parfait in Himbeersoße,</u>

Das Kochfreunde-Menü im Januar 2004:

Wie im letzten Jahr wollen wir wieder mit einer feinen gefüllten Rouladen beginnen:

Vorspeise: Pastinaken-Flan

Hauptgericht: Schweinerouladen mit Mascarponefüllung

Dessert: Panna cotta mit Zimt

Unsere Menüs in diesem Jahr

Pastinaken-Flan

4 Personen

Flan:

400 g Brokkoliröschen
Salz
400 g Pastinaken, fein gewürfelt
100 g Sahne
200 ml Milch
6 Eier
Pfeffer
Muskat

Salat und Dressing:

200 g gemischte Blattsalate
4 EL Basilikumblättchen

Dressing:

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 kleine rote Paprikaschote, fein gewürfelt
1 rote Chilischote, fein gehackt
75 ml Weißwein
1 Zitrone, Saft von
2 EL Honig
75 ml weißer Balsamessig
75 ml Olivenöl

1. Brokkoli und Pastinaken getrennt in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen, Brokkoli in eine Pastetenform füllen.
2. Pastinaken, Sahne, Milch und Eier pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Masse auf den Brokkoliröschen verteilen. Ein Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C erhitzen. Form in das Wasserbad stellen, Flan ca. 40 Min. garen.
4. Salate waschen und zerpflücken. Mit zerpflücktem Basilikum vermischen und anrichten.
5. Für das Dressing Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Paprikaschote und Chili mischen. Wein, Zitronensaft, Honig und Essig verrühren. Salzen, pfeffern und Öl unterrühren. Alles vermischen und den Salat damit beträufeln.
6. Flan stürzen, in Scheiben schneiden, noch warm auf dem Salat anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Garzeit: ca. 50 Min.

Pro Portion 531 kcal

reich an Provit. A und Folsäure

Pastinake neu entdeckt & lecker:

Das feine Gemüse wurde schon im Altertum angebaut und war in Mitteleuropa bis zum 18. Jh. sehr beliebt - bis Möhre und Kartoffel es ins kulinarische Abseits drängten. Inzwischen erleben Pastinaken, die übrigens süßer als Möhren schmecken, eine kleine Renaissance. Das freut alle Genießer!

Küchen-Tipps:

- Bei einer Größe von ca. 20 cm schmecken Pastinaken am besten.
- Frischetest: Die Haut muss fest sein und darf auf Druck nicht nachgeben.
- Passende Kräuter und Gewürze: Kerbel, Dill, Petersilie, Curry und Thymian.



Schweinerouladen mit Mascarponefüllung

4 Personen

Rouladen:

4 Schweinerouladen (à 180 g)

Salz

Pfeffer

Füllung:

3 EL Senf

4 Scheiben Kochschinken, dünne

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Schalotte, fein gewürfelt

1 TL Butter

2 Tomaten, gewürfelt

125 g Mascarpone

3 Scheiben Toastbrot

3 Eigelbe

Sauce:

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben

1/4 l Weißwein

1/2 l Fleischbrühe

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

Außerdem:

2 EL Butterschmalz

200 g Mozzarella, in Scheiben

4 EL Pesto

1. Rouladen salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Mit den Schinkenscheiben belegen.
2. Knoblauch und Schalotte in der heißen Butter andünsten. Etwas abkühlen und mit den Tomaten zum Mascarpone geben.
3. Brot entrinden, fein würfeln, mit den Eigelben zum Mascarpone geben. Salzen und pfeffern.
4. Masse auf den Rouladen verteilen, diese zusammenrollen und feststecken.
5. Rouladen in einem Bräter im heißen Butterschmalz anbraten. Zwiebel und Zitrone mitbraten.
6. Wein und Brühe angießen, Rosmarin und Thymian zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 Std. schmoren.
7. Rouladen herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Mozzarella auf die Rouladen legen und unter dem Grill überbacken. Rouladen mit Pesto beträufelt anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.
8. Sauce durch ein Sieb streichen, salzen und pfeffern. Getrennt zu den Rouladen anrichten. Dazu passen geschmorte Kirschtomaten und Butterkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Garzeit: ca. 1 Std.

Pro Portion: 909 kcal

reich an Vit. B1, B6 und Zink

Tipp: Da die Schweinerouladen in der Regel nicht so breit sind und sich somit das Anbraten mit der feinen Füllung schwierig gestaltet, habe wir die Rouladen sofort in die Auflaufform gelegt und mit der Bratautomatik des Backofens gebacken.



Panna cotta mit Zimt

4 Personen

Panna cotta:

2 Vanilleschoten

1/2 l Sahne

150 g Zucker

2 TL Zimtpulver

6 Blatt weiÙe Gelatine

Orangensalat:

4 Orangen, filetiert

3 EL Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

6 cl Orangenlikör

(ersatzweise klarer Kokoslikör)

1. Vanilleschoten aufschlitzen und Mark herauskratzen. Beides mit Sahne, Zucker und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Dann auf 2/3 einreduzieren lassen und die Vanilleschoten herausnehmen.

2. Gelatine einweichen, ausdrücken und in der Sahne auflösen. Zimtsahne in Förmchen füllen und im Kühlschrank ca. 5 Std. fest werden lassen.

3. Orangenfilets mit Puderzucker, Vanillezucker und Likör abschmecken. Kurz ziehen lassen, dann mit der Panna cotta anrichten. Nach Wunsch mit Cocktailkirschen, Baiserteilchen, Schokoschmetterlingen und Melisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Wartezeit: ca. 5 Std.

Pro Portion: 698 kcal

reich an Provit. A und Vit. C

Gut zu wissen:

Das italienische Dessert "Panna cotta" heißt übersetzt "gekochte Sahne". Und damit wäre die Hauptzutat dieser süßen Sünde auch schon genannt. Wer auf Gelatine verzichten möchte, kann sie durch pflanzliche Geliermittel auf Algenbasis ersetzen. Es gibt sie z. B. bei den Backzutaten im Supermarkt.



Unser Menü im Februar 2004:

Unser Menü im Februar beginnen wir mit einer feinen Möhrensuppe, bevor wir uns dem Herzhaften Scheinebraten zuwenden. Mit einer Quarkspeise beenden wir unser Menü:

Vorspeise: Möhren-Bouillon mit Eierstich

Hauptgericht: Krustenbraten mit Rosenkohl

Dessert: Orangen-Quark-Speise

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Möhren-Bouillon mit Eierstich

4 Personen

2 Eier (Gr. M)

1/8 l Milch

Salz

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuß

Fett für Förmchen od. Form

3 Möhren (ca. 400 g)

1 EL Öl

3 TL Gemüsebrühe oder Fleischbrühe (Instant)

etwas Worcestersoße

2 Stiele Majoran,

Oregano oder Petersilie

Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In gefettete Förmchen oder eine Form gießen. Im heißen Wasserbad zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Minuten stocken lassen. Damit kein Wasser hineinspritzt: Eierstich mit Folie abdecken; das Wasser nur köcheln lassen.

Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Möhren darin kurz andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Möhren ca. 10 Minuten garen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.

Eierstich vom Rand lösen, stürzen und würfeln. Eierstich und Bouillon in 4 Suppenteller verteilen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca. 100 / 420 kj. E 6 g, F 5 g, KH 7 g



Krustenbraten mit Rosenkohl

4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln
1 kg ausgelöster Schweinekotelett-Braten
(mit Schwarte; evtl. beim Fleischer vorbestellen)
Salz
weißer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 Flasche (0,33 l) Malzbier
1/4 l klare Fleischbrühe (Instant)
1 Packung "12 Knödel halb und halb"
(Knödelpulver für 3/4 l Flüssigkeit)
1 kg Rosenkohl
3 EL dunkler Soßenbinder
1/2 Bund Petersilie, ca.
1 EL (20 g) Butter/Margarine

Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Fleisch waschen und trockentupfen. Schwarte rautenförmig oder in Streifen einschneiden; läßt sich später besser in Scheiben teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Fleisch, Zwiebeln und Lorbeerblätter auf die Fettpfanne des Backofens oder in einen flachen Bräter legen. Bier angießen. Fleisch im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) 1 1/2 Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Brühe nach und nach angießen. Braten zwischendurch mehrmals mit Bratenfond beschöpfen.

Für die Knödel Packungsinhalt in 3/4 l kaltes Wasser rühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Rosenkohl putzen und waschen.

Rosenkohl putzen: erst den Strunk abschneiden und dann äußere, unansehnliche Blätter abziehen.

Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen etwa 12 Knödel formen.

Knödel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und darin bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten garen.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratenfond entfetten. Lorbeerblätter entfernen. Bratenfond aufkochen, Soßenbinder einstreuen und die Soße etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen und hacken. Rosenkohl abgießen, Fett in Stückchen zufügen und schmelzen lassen. Alles anrichten. Knödel mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca. 790 / 3310 kj. E 51 g, F 32 g, KH 70 g



Orangen-Quark-Speise

4 Personen

4 Orangen (davon 1 unbehandelte)
2 EL Orangenlikör, evtl.
250 g Dickmilch
250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)
1 Päckchen Vanillin-Zucker
2 EL Zucker
4 rote Belegkirschen
1 EL gehackte Pistazien

Die unbehandelte Orange waschen, 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseite legen. Rest der Orange auspressen. 2 Orangen einschließlich der weißen Haut schälen. In Scheiben schneiden, evtl. mit Likör beträufeln. Übrige Orange halbieren, Saft auspressen.

Dickmilch und Quark cremig rühren. Gesamten Orangensaft und Vanillin-Zucker unterrühren. Mit Zucker abschmecken.

Geschälte Orangenscheiben in 4 Dessertgläser verteilen. Quarkspeise darauffüllen. Kirschen hacken. Quark mit den unbehandelten Orangenscheiben, Pistazien und Kirschen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca. 270 / 1130 kJ. E 10 g, F 11 g, KH 31 g



Unser Menü im März 2004:

In den Mittelpunkt unseres Menü stellen wir ein Gericht aus dem Markgräferland von Wolfgang Trch (Restaurant zum Löwen, Staufen). Entnommen aus der Zeitschrift "Gut schmeckts mit Wein" Nr. 3

Vorspeise: Marinierter Lachs mit Gurken

Hauptgericht: Eingemachtes Kalbfleisch

Dessert: Apfelküchle mit Weinschaum

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Marinierter Lachs mit Gurken

4 Personen

500 g Lachsfilet, küchenfertig vorbereitet

1 unbehandelte Zitrone

1/4 l trockener Weißwein

1/4 l Wasser

6 EL bester Weißweinessig

100 g Zucker

2 Stücke Sternanis

6 Korianderkörner

2 kleine getrocknete Chilischoten

Salz

1 Salatgurke

150g Sahnejoghurt (10 % Fett)

50 g Creme fraîche

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

Zum Garnieren

einige Blätter Kopfsalat

4 zarte Lauchzwiebeln

Die Lachsfilets abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Tranchen schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale hauchdünn abschälen, den Saft auspressen und zugedeckt für die Salatsauce beiseite stellen. Wein, Wasser und Essig mit Zitronenschale, Zucker, Sternanis, Koriander, Chilischoten und etwa 2 TL Salz aufkochen. Die Lachsstreifen einlegen und den Topf sofort vom Herd ziehen. Den Lachs bis zum nächsten Tag in dem Sud marinieren.

Kurz vor dem Servieren die Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Dann in feine Streifen schneiden oder raspeln. Mit etwas Salz vermischt 15 Minuten ziehen lassen. Joghurt und Creme fraîche mit dem Zitronensaft schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Gurkenstreifen in einem Sieb gründlich abtropfen lassen, leicht ausdrücken und unter die Joghurtsauce heben.

Die Lachsstreifen aus dem Sud heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Gurkensalat anrichten. Beliebig mit gewaschenen Kopfsalatblättern und geputzten Lauchzwiebeln garnieren.

Dazu Toastbrot und eventuell eine Knoblauchmayonnaise reichen.



Eingemachtes Kalbfleisch

4 Personen

750 g Kalbsschulter
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
10 schwarze Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
1 kräftiger Schuss Weißweinessig
Salz
2 junge Möhren, etwa 80 g
1 Stück Knollensellerie, etwa 100 g
1 dünne Stange Lauch (Porree)
1/2 Bund Schnittlauch
60 g Butter
40 g Mehl
300 ml Kalbsfond
200 ml trockener Weißwein (z.B. Cutedel)
100 g süße Sahne
1 Prise Zucker
weißer Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss (nach Belieben)

Das Kalbfleisch waschen, trockentupfen und in 12-16 gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen, die Zwiebel und die Gewürze zufügen. Das Wasser mit Essig und Salz würzen. Die Fleischstücke einlegen und zugedeckt bei milder Hitze in 25 bis 30 Minuten garziehen, nicht kochen lassen.

Möhren und Sellerie waschen und schälen. Den Lauch putzen, abspülen und nur die hellen Teile ebenso wie Möhren und Sellerie in streichholzgroße Streifen (Julienne) schneiden. Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einrühren und hell anschwitzen lassen. Mit Kalbsfond und Wein ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit Salz, Zucker, Pfeffer und beliebig etwas Muskatnuss abschmecken. Die Sauce heiß halten. Gemüsejulienne in etwas Kochbrühe in etwa 2 Minuten bissfest kochen.

Die Fleischwürfel aus der Brühe heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen, mit abgetropften Julienne garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu als Beilage in Butter geschwenkte Bandnudeln reichen.

Tipp: Die Fleischwürfel in 1/2 l Wein samt Zwiebel und Gewürzen über Nacht marinieren. In der Marinade und 1/4 l Wasser wie beschrieben garziehen lassen. Die Brühe um ein Drittel einkochen lassen und die Sauce damit bereiten. Mit Sahne verfeinern.

Bei Regionalküche sollte man auch die regionalen Weine vorziehen. Hierzu passt ein trockener Gutedel oder, wer's kräftiger mag,, ein Grauburgunder. In der Stufe Classic findet man solche Weine heute überall auch im Lebensmittelhandel. Ein trockener Spätburgunder-Weißherbst oder Rotwein (kein Barrique) harmoniert auch.



Apfelküchle mit Weinschaum

4 Personen

Für den Weinschaum:

4 Eigelbe

60 g Zucker

1/8 l lieblicher Weißwein (z.B. Ruländer)

Für die Apfelküchle

2 kleine Eier

75 g Mehl

1 TL feines Pflanzenöl

8 EL trockener Weißwein

2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)

Zitronensaft

Butterschmalz oder Frittierfett zum Ausbacken

1 winzige Prise Salz

Mehl zum Bestäuben

Zimt-Zucker zum Bestreuen

Für den Weinschaum die Eigelbe mit dem Zucker in einer Metallschüssel cremig rühren. In ein warmes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Nach und nach den Wein einlaufen lassen. Dabei kräftig schlagen und das Wasserbad langsam erhitzen, es darf aber auf keinen Fall aufkochen. Der Weinschaum sollte das doppelte Volumen erreichen. Im Wasserbad warm halten.

Für die Apfelküchle die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Öl und Wein zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und die Kerngehäuse herausstechen; dann quer halbieren und von jeder Hälfte zwei knapp 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Sofort mit Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden.

Butterschmalz oder Frittierfett in einem weiten Topf auf 175 - 180 Grad erhitzen. Eiweiß mit Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Die Apfelscheiben dünn mit Mehl bestäuben und durch den Backteig ziehen. Ein bis zwei Küchlein zusammen im heißen Fett schwimmend auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf einer dicken Lage Küchenpapier Fett ablaufen lassen.

Den Weinschaum nochmals kurz aufschlagen. Mit den Küchlein auf vorgewärmten Tellern servieren.

Unsere Weinempfehlung

Die süßen Apfelküchle vertragen keinen trockenen Wein. Gut wäre dazu eine süße Auslese oder Beerenauslese vom Weißburgunder oder Ruländer. Um wieder geschmacklich auf „Normal Null“ zu kommen könnte man zum Abschluss einer Mahlzeit einen halbtrockenen Gutedel oder Nobling-Sekt versuchen.



Unser Ostermenü im April 2004:

Suppe: Erbsensuppe mit Kalbsklößchen

Salat: Spinatsalat

Hauptgericht: Lammfilet in Sherry-Soße

Dessert: Rhabarberstreusel

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Erbsensuppe mit Kalbsklößchen

4 Personen

1 Bd. Suppengrün
2 EL Öl
1 l Rinderbrühe
300 g TK-Erbesen
2 Kalbsbratwürstchen
60 g Kartoffelpüreepulver
1 Pk. 8-Kräuter-Mischung (TK)
Muskatnuß
Salz
25 g Röstzwiebeln



Suppengrün putzen. Zuerst in schmale Streifen, dann in möglichst feine Würfel schneiden. Auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im Öl anrösten.

Brühe und Erbsen zugeben. 10 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 ziehen lassen.

Kalbsbrät aus den Würsten drücken und zu Klößchen rollen 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Die Suppe mit dem Püreepulver binden, Kräuter unterrühren. Mit Muskat und Salz würzen, mit den Röstzwiebeln garnieren.



Spinatsalat

4 Personen

250 g junger Frühlingspinat

Sauce

1/2 TL Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Bohnenkraut
1 Msp. Thymian
2 EL Obstessig
3 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen oder einige
Bärlauchblätter nach Belieben



Die Spinatblätter waschen, grobe Stiele entfernen. Für die Salatsauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Zwiebel gehackt und nach Belieben Knoblauch gepresst oder Bärlauchblätter in feine Streifen geschnitten in die Sauce geben. Ganz kurz vor dem Essen mit den Spinatblättern mischen. Wird der zarte Spinat zu früh mit der Sauce gemischt, fällt er zusammen und wird unansehnlich.



Lammfilet in Sherry-Soße

4 Personen

500 g Lammfilet
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 TL Zimt
200 g Creme fraîche
6 EL trockener Sherry
1 TL grüner Pfeffer



Fleisch waschen und trockentupfen. In ca. 4cm lange Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Würzen, in Alufolie wickeln. Creme fraîche und Sherry in den Bratfond rühren, aufkochen, abschmecken. Grünen Pfeffer unterrühren. Fleisch mit Bratensaft wieder zugeben.

Dazu: Rösti und Prinzessbohnen mit Speck.



Rhabarberstreusel

4 Personen

500 g Rhabarber, gewürfelt
4 EL Zucker oder Rohrzucker
1/4 TL Zimt
50 g Rosinen oder Sultaninen

Streusel

75 g Margarine oder Butter
75 g geschälte Mandeln, gemahlen
75 g Mehl
75 g Zucker



Rhabarber: Diesen mit Zucker, Zimt und Rosinen oder Sultaninen in eine gefettete Auflaufform füllen.

Streusel: Margarine oder Butter in der Bratpfanne schmelzen, Mandeln, Mehl und Zucker begeben, unter Wenden leicht rösten, bis die Masse in Klümpchen zusammenhält. Über den Rhabarber verteilen.

Backen: 30-35 Minuten auf der zweituntersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Für alle die die Kalorien nicht scheuen, darfs es auch ein bisschen Sahne dazu geben!



Unser Menü im Mai 2004:

Wir wollen einmal in unseren Garten gehen und uns dort die Zutaten für unsere Vorspeise und unser Dessert suchen. Unser Hauptgericht entnahmen wir der Zeitschrift kochen&genießen 5/04 und das Dessert der Zeitschrift Lisa 5/04, weil uns diese besonders gut gefielen. Bei dem ungewohnten Dessert mussten wir doch einige Überzeugungsarbeit leisten:

Vorspeise: Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln

Hauptgericht: Gefüllte Mozzarella-Schnitzel

Nachspeise: Löwenzahnwein-Gelee mit Mandelhippen

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln

4 Personen

*2 Eier
250 g zarte Löwenzahnblätter oder Brunnenkresse
1 EL Rotweinessig, evtl. mehr
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
5 EL Walnussöl
2 Scheib. Weißbrot (ohne Rinde)
50 g Butter oder Margarine
100 g Bacon (dän. Frühstücksspeck)*

Die Eier mit 1 Tasse Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ankochen und 10 Min. auf 0 ausgaren; dann pellen und hacken. Die Löwenzahnblätter putzen, waschen und trockenschleudern.

Für die Soße den Essig mit durchgedrücktem Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann erst das Öl unterrühren.

Das Brot fein würfeln und in Butter oder Margarine auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 knusprig rösten. Den Speck in Streifen schneiden und anbraten.

Den Salat in einer Schüssel mit der Soße begießen. Speck und Speckfett aus der Pfanne, Croutons und gehackte Eier daraufgeben. Den Salat 5 Min. stehen lassen, dann vorsichtig umrühren und servieren.



Gefüllte Mozzarella-Schnitzel

4 Personen

4 dünne Schweineschnitzel
(à ca. 125g)
125 g Mozzarella-Käse
4 Stiele Basilikum
Salz
weißer Pfeffer
2 EL Öl
250 g Kirsch- od. kl. Tomaten
200 g Zuckerschoten
oder TK-Erbisen
10 EL Schlagsahne
1 TL Gemüsebrühe
3 EL heller Soßenbinder
einige Spritzer Zitronensaft
evtl. unbehandelte Zitrone und
Basilikum zum Garnieren
Holzspießchen



Schnitzel waschen, trockentupfen. Evtl. etwas flacher klopfen. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Schnitzel auf einer Seite würzen, mit je 2 Scheiben Mozzarella und Basilikum belegen, überklappen und feststecken.

Schnitzel im heißen Öl pro Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Bei mäßiger Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten weiterbraten. Würzen.

Tomaten waschen und halbieren bzw. vierteln. Zuckerschoten putzen, waschen. In ca. 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt 3-5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Schnitzel warm stellen. Tomaten im Bratfett schwenken. 1/4 l Gemüsewasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, mit Soßenbinder binden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuckerschoten darin erhitzen. Alles anrichten und garnieren.

Dazu schmeckt Reis oder Ciabatta.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Extra-Tipp:

Besonders zum Füllen oder Panieren sollten Schnitzel schön dünn sein. Sonst sind sie außen schon braun, aber innen noch halb roh. Daher vorm Braten evtl. flach klopfen. Am besten unter Klarsichtfolie, damit die zarte Fleischfaser nicht zerstört wird.



Löwenzahnwein-Gelee mit Mandelhippen

4 Personen

Für den Löwenzahnwein

1 Hand voll abgebrauste, abgezupfte
Löwenzahnblütenblätter (ca. 25 g)
40 g Zucker
1/2 Zitrone, Saft von
1/4 TL gemahlener Ingwer
250 ml Weißwein

Für das Gelee

5 Blatt weiße Gelatine

Für die Mandelhippen

125 g Puderzucker
40 ml Milch
100 g Butter
40 g Marzipanrohmasse
120 g gem., geschälte Mandeln
100 ml steif geschlagenen Sahne



Löwenzahnwein und Gelee:

Blütenblätter mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und 20 Min. ziehen lassen. Abseihen. Zucker, Zitronensaft, Ingwer und Weißwein einrühren. Über Nacht kalt stellen.

Gelatine in Wasser ca. 5 Min. einweichen. Ausdrücken, mit etwas Löwenzahnwein erwärmen, auflösen. Restlichen Wein angießen. Gelee auf 4 Gläser verteilen, 60 Min. kühlen.

Fertigstellung:

Puderzucker, Butter, Milch, Marzipan in einem Topf unter Rühren erwärmen, nicht kochen. In eine Schüssel geben, Mandeln einrühren. Masse zugedeckt 60 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Teigmasse teelöffelweise daraufgeben und dünn verstreichen (läuft stark auseinander). Bei leicht geöffneter Ofentür so lange backen, bis der Teig leicht Farbe angenommen hat. Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Ein 2. Mal backen, bis der Teig goldbraun ist (lieber etwas dunkler als hell). Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Gebäck kurz abkühlen lassen.

Das Löwenzahn-Gelee mit Sahne garnieren und mit den Mandelhippen servieren.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Kühlen: ca. 9 Std.



Unser Menü im Juni 2004:

Beim unserm Monatsmenü widmen wir uns natürlich auch den Erdbeeren, die wir in unserer Vorspeise servieren.

Als Hauptgericht wählten wir eine einfachen Fischauflauf.

In unserem Dessert kommt eine meiner liebsten Obstsorten zur Geltung: die Aprikose.

Vorspeise: **Kopfsalat mit Erdbeeren**

Hauptspeise: **Fischauflauf mit Kräutersauce**

Dessert: **Aprikosengrütze mit Zimtsahne**

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Kopfsalat mit Erdbeeren

4 Personen

2 Orangen

1 Kopfsalat

250 g Erdbeeren

150 g Vollmilchjoghurt

Salz

Pfeffer

Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen.

Den Kopfsalat in einzelne Blätter zerteilen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen, trockentupfen und vierteln.

Den Vollmilchjoghurt mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalatblätter mit Orangenspalten und den Erdbeeren anrichten, mit der Joghurtsoße begießen.

Unser Tip: Diesen erfrischenden Salat kann man selbstverständlich auch mit anderen Obstsorten zubereiten - je nachdem, was gerade Saison hat. Besonders gut harmonieren mit dem Kopfsalat und den Orangen frische Himbeeren, Aprikosen oder Pfirsichen.



Fischauflauf mit Kräutersauce

4 Personen

500 g Kartoffeln
250 g Mohrrüben
Salz
Pfeffer
300 g Erbsen, tiefgekühlt
700 g Fischfilet
(z.B. Kabeljau, Seelachs- und Rotbarschfilet)
2 EL Zitronensaft
Salz
3 Eier
1 Becher Sahne (250 g)
100 ml Gemüsewasser
1/4 TL Salz
1 EL gehackte Petersilie
70 g geriebener mittelalter Gouda

Kartoffeln und Mohrrüben schälen, in dünne Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren lassen. Das Gemüsewasser aufheben. Kartoffeln und Mohrrüben in eine große gerettete Auflaufform geben. Tiefkühl-Erbsen darüber verteilen.

Fischfilet waschen, säuern, salzen, in große Stücke schneiden und auf die Erbsen legen. Mit Käse bestreuen. Eier, Sahne, Gemüsewasser, Salz, Petersilie verrühren und den Auflauf mit der Sauce übergießen.

Fischauflauf zur Mitte in den Backofen einschieben und backen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)

Backzeit: ca. 30 Minuten



Aprikosengrütze mit Zimtsahne

4 Personen

1 kg reife Aprikosen
1 Zitrone
1/4 l Weißwein
80 g Zucker (evtl. mehr)
6 Blatt weiße Gelatine
4 cl Aprikosenlikör
250 g Sahne
1 TL gem. Zimt
1 EL Zucker (evtl. mehr)

Aprikosen halbieren, entkernen, die Hälfte davon mit Weißwein und Zucker in einen Topf geben, auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 zum Kochen bringen, dann ausschalten, ausgaren, danach den Saft 1 Zitrone zufügen. Die restlichen Aprikosen vierteln. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die gekochten Aprikosen mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren in dem heißen Aprikosenpüree auflösen, die Aprikosenviertel und Likör untermischen. Die Grütze in eine Glasschüssel füllen und kalt stellen.

Sahne steif schlagen, nach und nach Zimt und Zucker hinzufügen. Die Zimtsahne zur Aprikosengrütze reichen.



Unser Menü im Juli 2004:

Vorspeise: **Kalte Melonensuppe**

Salat: **Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto**

Hauptgericht: **Mangohähnchenkeulen**

Dessert: **Kirsch-Mascarpone-Schichtspeise**

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Kalte Melonensuppe

4 Personen

*1 Ogenmelone (600 g)
1/2 Salatgurke (250 g)
250 g Tomaten
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
1 Bd. Dill
Paprikapulver*

Melone vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Stücke schneiden. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten vierteln und mit der Hälfte des Melonenfleisches und den Gurken in einer Schüssel mit dem Schnellmixstab pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Restliche Melonenstücke und den grob geschnittenen Dill in die kalte Suppe geben, mit Paprikapulver bestäuben.

Tipp: Ogenmelone ist eine israelische Kreuzung aus Netzmelone und Kantalup-Melone, leicht oval, mit gelb- und grüngefleckter Schale und weichem, sehr süßem Fruchtfleisch.



Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto

4 Personen

3 klein. Zucchini (ca. 300 g)

750 g Tomaten

2 Zwiebeln

2 Mozzarella (à 125 g)

1 Bd. Basilikum

2 EL Balsamessig (Aceto balsamico)

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

4 EL Olivenöl

Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Für das Pesto: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, im Universalzerkleinerer grob hacken und mit Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser und Olivenöl mit dem Schnellmixstab des Handrührgeräts fein pürieren. Tomaten, Zucchini und Mozzarella dachziegelartig auf Tellern anrichten, mit Zwiebelwürfeln bestreuen und mit dem Pesto servieren.



Mangohähnchenkeulen

4 Personen

4 Hähnchenkeulen à 250 g
2 EL Öl

Für das Kräuteröl

3 Schalotten
1 Bd. Koriandergrün
etwas Salz
4 EL Öl

Für die Paste

4 EL mildes Mangochutney
1/2 TL gehackter Ingwer
1/2 TL Currypulver
Salz
weißer Pfeffer
1/2 Zitrone, Saft von
1 EL Öl

Die Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. Die Schalotten schälen. Das Koriandergrün waschen. Koriander und Schalotten fein hacken und mit etwas Salz sowie 4 EL Öl verrühren.

Mit den Fingern vorsichtig unter die Haut der Keulen gehen, diese etwas lösen und das Kräuteröl mit einem Pinsel unter die Haut streichen. Die Keulen salzen und mit 2 EL Öl bestreichen.

Das Mangochutney zusammen mit frischem Ingwer, Currypulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 EL Öl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Paste in Schüsselchen geben und zum Grillen bereitstellen.

Die Hähnchenkeulen etwa 25 Minuten grillen. Sie öfter wenden. Kurz vor Ende der Grillzeit die Hähnchenkeulen von allen Seiten mit der Mangopaste bestreichen. Die Keulen weitergrillen, bis sie knusprig sind.

Mit Reis oder Baguette servieren.



Kirsch-Mascarpone-Schichtspeise

6 Personen

400 g Sauerkirschen (*entsteint*)

200 ml Kirschsafte

20 g Zucker

1 EL Speisestärke

1/8 l Vanillesoße (*Glas*)

500 g Mascarpone

2 P. Vanillezucker

12 Löffelbiskuits

6 EL Amaretto (*italienischer Mandellikör*)

Kirschen mit dem Kirschsafte und dem Zucker mischen und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einmal aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, zu den Kirschen geben und unter Rühren nochmals aufkochen. Kirschkompott kalt werden lassen.

Inzwischen die Vanillesoße mit Mascarpone und dem Vanillezucker glattrühren. Die Hälfte der Masse in eine Form oder eine Schüssel streichen. Löffelbiskuits mit dem Amaretto tränken und auf die Mascarponeschicht legen. Das kalt gewordene Kirschkompott gleichmäßig darüber verteilen.

Restliche Mascarponecreme mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle gitterartig auf das Kompott spritzen. Dessert mindestens 30 Min. im Kühlschrank durchkühlen lassen.



Unser Menü im August 2004:

Vorspeise: **Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe**

Hauptgericht: **Steinbuttfilet mit Basilikumcreme**

Dessert: **Vanille-Mousse mit Heidelbeeren**

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe

4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
1 l Buttermilch
Salz
Pfeffer
4 reife Tomaten
2 EL Olivenöl
8 Scheib. Toast
50 g Mayonnaise
100 g ger. Gouda
3 Zweige Petersilie

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und in feine Würfel teilen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Buttermilch dazugeben und ca. 3 Min. erhitzen (Achtung - sie darf nicht kochen, weil sie sonst gerinnt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten abbrausen und am Blütenansatz kreuzweise einritzen. Anschließend in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten mit dem Öl pürieren. In die Suppe rühren und diese ca. 3 Std. kaltstellen.

Toastscheiben diagonal in Dreiecke teilen. Mayonnaise mit Käse verrühren, auf die Brotstücke geben. Unter dem Grill überbacken.

Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen. Die Suppe auf Teller verteilen. Mit Käsetoast und Petersilie anrichten.

Extra-Tipp

Ein Klecks italienisches Pesto (fertig gekauft) sorgt bei der erfrischenden Buttermilchsuppe für ein noch raffinierteres Aroma und einen mediterranen Touch. Statt mit Petersilie dann mit Basilikum garnieren.



Steinbuttfilet mit Basilikumcreme

4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligkochende

50 g Schalotten

5 EL Öl

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

100 ml Schlagsahne

1/2 Bd. Basilikum

Salz

Pfeffer

600 g Steinbuttfilet

1 Zitrone, ausgepresste

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten pellen und in Streifen schneiden.

2 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Schalotten dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen, 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen.

Basilikumblätter waschen, zupfen, in den Topf geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Fischfilets säubern und in breite Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne in 3 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 von jeder Seite 4-5 Min. braten. Mit der Basilikumcreme servieren.



Vanille-Mousse mit Heidelbeeren

4 Personen

4 Blatt Gelatine, weiße
4 Vanilleschoten, Mark aus
100 g Zucker
4 Eigelb
1/8 l Milch
250 ml Schlagsahne
1 P. Vanillinzucker
150 ml Wasser
50 ml Cassislikör
4 EL Zitronensaft
1 EL Zitronenschale (unbeh., fein abger.)
300 g Heidelbeeren

Gelatine kalt einweichen. Vanillemark, 50 g Zucker, Eigelb und Milch verrühren. Mit dem Handrührgerät auf kleinster Einstellung im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erhitzen, bis die Creme dicklich wird. Gelatine ausdrücken, in der Creme auflösen, kalt stellen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und unterheben. In Förmchen füllen, 2 Std. kalt stellen und auf Teller stürzen.

150 ml Wasser mit Cassis, Zitronensaft, -schale und 50 g Zucker sirupartig auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einkochen. Die Heidelbeeren dazugeben und aufkochen. Kalt zur Mousse servieren.



Unser Menü im September 2004:

Für den September haben wir uns einmal einen Spanischen Abend gegönnt. In den Mittelpunkt haben wir eine wunderschöne Paella gestellt, die wir mit einigen Tapas und einer feinen Mandeltorte garniert haben.

Zu Tapas zitiere ich aus dem Buch "*Das Teubnerbuch der Antipasti, Snacks und Tapas*":

Es sind kleine, schmackhafte Gerichte wie diese Fleischbällchen, die als Appetithappen zu einem Glas Sherry oder Wein verzehrt werden. »Tapa« bedeutet auf spanisch »Deckel«, und als solche wurden die unter diesem Namen bekannten kleinen Brotscheiben ursprünglich auch verwendet. Sie deckten das Glas Wein oder Sherry ab und verhinderten so, dass sich Fliegen in das Getränk verirren konnten. Heute wird eine Vielzahl von kleinen herzhaften Gerichten unter diesem Begriff zusammengefasst.

- Tapas:
 - Pflaumen im Speckmantel
 - Hackfleischbällchen in Tomatensoße
 - Gefüllte Champignons
 - Möhrensalat mit Pinienkernen
 - Artischocken in Tomatensoße
- Hauptgericht: Paella
- Dessert: Mandeltorte
- zum Knabbern: Gesalzene Röstmandeln

Weitere Tipps zu Tapas finden Sie hier:

www.tapas.de

[ServiceZeit Essen und Trinken - 30. Dezember 2002: Tapas - Pfiffige Kleinigkeiten auf spanische Art](#)

und natürlich auch in der [Kochfreunde-Rezeptdatenbank](#)

[Unsere Menüs in diesem Jahr](#)

Pflaumen im Speckmantel

*12 Kurpflaumen, entsteint
12 Scheib. Frühstücksspeck
1/4 l Rotwein
1/4 l Portwein*



Die Pflaumen in eine Schüssel geben, Wein darübergießen. 24 Std. marinieren. Dann herausnehmen, trockentupfen. Die Pflaumen einzeln mit Speck umwickeln und mit Zahnstochern feststecken. In einer Pfanne kurz und kräftig anbraten.

Die Pflaumen können kalt oder warm serviert werden.



Fleischbällchen in Tomatensauce

4 Personen

6 EL Olivenöl
80 g fein gehackte Zwiebeln
750 g Fleischtomaten
1 Lorbeerblatt
1/8 l Fleischbrühe
500 g Hackfleisch, halb Rind, halb
Schwein
1 geschälte Knoblauchzehe
1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt
2 Eier
3 EL Semmelbrösel
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Paprikapulver (Rosenpaprika)



Für die Tomatensauce 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Tomaten blanchieren, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Lorbeerblatt zufügen und die Brühe aufgießen. Langsam alles zum Kochen bringen und die Tomatensauce zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Das gemischte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Hälfte der Petersilie mit den Eiern und den Semmelbröseln zufügen und alles gut vermengen. Den Fleischteig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Die Hände mit Wasser befeuchten und den Fleischteig zu kleinen Bällchen formen. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und in einen Topf umfüllen. Die Fleischbällchen vorsichtig einlegen und 10 Minuten bei schwacher Hitze in der Sauce ziehen lassen. Das Gericht vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Tipp:

Die Fleischbällchen in Tomatensauce lassen sich einen Tag vorher sehr gut vorbereiten. Sie schmecken warm oder kalt, auf Zahnstocher gespießt und nochmals in der Tomatensauce gedreht. Auf dem Tapas-Büffet harmonieren sie gut mit Oliven und den scharfen Peperoni, sowie in Stücke geschnittenem frischen Brot. Dazu passt ein kühler spanischer Landwein, rot oder weiß.



Gefüllte Champignons

*2 möglichst große, feste Champignons
(Pro Person)
Spanische Hartwurst (Chorizo)
Schalotte
Glatte Petersilie
Olivenöl
Knoblauch
Pfeffer
Salz*



Die Pilze reinigen, Stiele ausbrechen. Die Köpfe noch mit einem Ausstecher nacharbeiten. Stiele mit Wurst und Schalotte klein hacken. In Olivenöl braten, pikant würzen. In die Köpfe füllen, auf einer feuerfesten Platte arrangieren, mit Olivenöl beträufeln und 15 Minuten bei 200 Grad garen.



Möhrensalat mit Pinienkernen

*500 g Karotten
2 Orangen
2 Knoblauchzehen
3 EL Sherry-Essig
4 EL Olivenöl
1 EL Oregano
Pinienkerne
Paprikapulver
Weißer Pfeffer*



Orangensaft von 2 Orangen auspressen und mit der Schale einer Orange in einen Topf geben.

Karotten (500g) schälen in dicke Rädchen schneiden und mit dem Orangensaft aufkochen - 10 Minuten garen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 3 EL Sherry-Essig und Salz verrühren, 4 EL Olivenöl, 1 EL Oregano, weißen Pfeffer und 1/2 TL Paprikapulver zugeben.

Die Karotten abgießen und noch warm mit der Soße vermengen. 1 Stunde ziehen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.



Artischocken in Tomatensauce

Artischockenherzen aus der Dose (ca. 18 St.)

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Sherryessig

40 ml trockner Sherry

4 EL Olivenöl

1/2 Tasse

Kräutermischung

(Basilikum, Majoran, Oregano,

Petersilie, Thymian)

1 Prise Zucker

1 Prise Cayennepfeffer

Schwarzer Pfeffer aus

der Mühle

Salz



Die gut abgetropften Artischocken halbieren und beiseite stellen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln hinzufügen. Knoblauch klitzeklein schneiden, dazugeben und glasig anbraten.

Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten schmoren. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Sherryessig und Sherry mischen, das Olivenöl langsam dazu geben und in die Tomatensauce einrühren, die gehackten Kräuter zugeben und mit den Gewürzen und dem Zucker gut abschmecken. Ein wenig einköcheln lassen.

Die Artischockenherzen in einer flachen Form anrichten und mit der Tomatensauce übergießen, 2-3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.



Paella Mixta

12 Personen

Picada

Olivenöl
2 Bd. Petersilie
1 Knoblauchknolle
100 g Mandeln

Sofrito

Olivenöl
1 kg geschälte Tomaten
Zwiebeln
2 Rosmarinzweige
3 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer

Fumet

400 g Fischstücke
1,5 l Wasser oder Fischfond

Paella

400 g Hühnchen
400 g Schweinefilet
3 grüne Paprikaschoten
200 g Tintenfisch
evtl. Erbsen
Zwiebeln
1 Dos. Muscheln
1 Dos. Garnelen
750 g Reis

Vorher zu vorbereiten:

- **Picada:** Eine Mischung von rohen Olivenöl, klein gehackter Petersilie, klein gehackten Knoblauch und klein gehackte Mandeln.
- **Sofrito:** In eine Pfanne mit Olivenöl, bei kleinen Feuer, geschälte rote Tomaten (klein geschnitten) und Zwiebeln (klein geschnitten) so lange braten, bis man eine dunkelrote Farbe hat und dann Rosmarinzweige und Lorbeerblätter entfernen und pürieren. (Salz und Pfeffer nach Geschmack).
- **Fumet:** Mit verschiedenen Fischstücken eine Fischbrühe mit viel Wasser kochen. (Salz und Pfeffer nach Geschmack).

Die Paella:

Zuerst in eine große Bratpfanne (Paellera) Olivenöl vorwärmen und das Fleisch braten, bis es eine schöne Farbe hat. Kurz bevor das Fleisch fertig gebraten ist müssen Sie schon die grüne Paprikaschoten, klein geschnitten, dazu geben.

Wenn das Fleisch und die Paprikaschoten fast fertig sind, die Tintenfische in Stücke geschnitten auch dazu geben.

Nach 4-5 Min. fügen Sie die rohe Reiskörner dazu und mischen das Ganze mit einen Holzlöffel. (3 Min. so lassen bis der Reis Geschmack bekommt). Anschließend den "Sofrito" einschütten und zusammen mischen und kurz danach den "Fumet" und kochen lassen.

Während die Paella kocht (20 Min.) ein bisschen "Picada" zufügen und zuletzt die Garnelen auf die Oberfläche dazulegen. Um die Paella schöner zu machen, kann man auch rote Paprikaschoten dazulegen (aus Dose geschält und gekocht).

Mit den Tapas vornweg sollte man mit der Paella etwas später beginnen, da sie im Wesentlichen nur die Anbratzeit und die Garzeit des Reises benötigt.



Ganz ideal mit der richtigen Pfanne im Garten zubereitet! (Aber wer hat sie schon)



Mandeltorte

*1 Netzmelone
2 EL Zucker
1/2 TL Zimt
1 Glas Portwein
125 ml Sahne
1 EL Puderzucker*



Melone waschen, halbieren, die Kerne entfernen, mit einem Kartoffelausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen und in eine Schüssel geben. Zucker und Zimt, vermischen, über die Melonen streuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Portwein begießen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Zum Servieren in Gläser füllen und mit Schlagsahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Gesalzene Röstmandeln

ungeschälte Mandeln
etwas Olivenöl
Salz

Mandel mit heißem Wasser überbrühen, pellen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Mandeln in Olivenöl über mittlerer Hitze hellbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und abgekühlt servieren.



Unser Menü im November:

Vorspeise: Exotische Kürbissuppe

Hauptgericht: Saftschnitzel mit Champignonsauce

Dessert: Kirschenauflauf

Unsere Menüs in diesem Jahr

Exotische Kürbissuppe

4 Personen

700 g Kürbis
80 g weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Karotten
1 rote Chilischote
10 g frische Ingwerwurzel
2 EL Erdnussöl
1 l Gemüsesuppe
1 TL mildes Currypulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle
120 g rote Paprikaschote
100 ml Schlagsahne



Den Kürbis halbieren, mit einem scharfkantigen Esslöffel die Kerne und das faserige Innere herauschaben. Kürbis schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Ingwer schälen und klein schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis und Karotten mitschwitzen. Die Gemüsesuppe zugießen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Mit dem Mixstab pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb passieren.

In Suppentellern anrichten, das Schlagobers dekorativ einfließen lassen und mit in Rauten geschnittenem Paprika garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Saftschnitzel mit Champignonsauce

4 Personen

4 Schweinschnitzel à 180 g
120 g Zwiebeln, fein gehackt
200 g Champignons (oder andere Pilze
der Saison),
blättrig geschnitten
1/4 l Suppe, evtl. mehr
1/8 l Schlagsahne
1 EL Mehl
2 TL Petersilien, feingehackt
Salz
Pfeffer
Öl



Schnitzel auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der anderen Seite kurz in Mehl legen.

In erhitztem Fett beidseitig - zuerst auf der bemehlten Seite - anbraten. Durch kräftiges Anbraten schließen sich die Fleischsporen sofort, der wertvolle Fleischsaft bleibt erhalten und die Schnitzel bleiben saftig.

Beidseitig angebratene Schnitzel aus der Pfanne heben und in einen geeigneten Topf zum Dünsten legen.

Bratrückstand mit ca. 1/8 l Suppe ablöschen, vom Pfannenboden loskochen, etwas einkochen lassen und durch ein Sieb über die Schnitzel gießen.

In der Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen, Champignons beigegeben und weichdünsten. Gehackte Petersilienblätter zugeben und mit Mehl bestreuen. Mit restlicher Suppe aufgießen und etwas einkochen. Sahne zugießen und gut einrühren. Die Sauce über die Schnitzel gießen.

Langsam (ca. 1 Std.) weichdünsten, abschmecken, servieren.

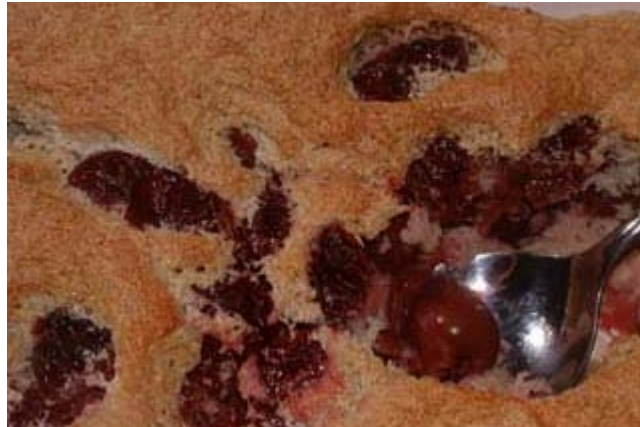
Beilagenempfehlung: Kartoffeln mit Petersilie



Kirschenauflauf

4 Personen

*4 Eier
4 TL Mehl
4 TL Zucker
1 EL Semmelbrösel
1 kg Kirschen*



Die Kirschen waschen und gut abtropfen lassen. Eier trennen, Eiklar schlagen und mit dem löffelweise zugegebenen Zucker nochmals steif schlagen. Das Mehl und die kurz verschlagenen Eidotter sehr vorsichtig hineinrühren.

Eine Auflaufform gut fetten und mit Bröseln bestreuen. Die Hälfte der Masse in die Form geben, einige Kirschen darauf verteilen und die restliche Masse darüber geben. Die übrigen Kirschen über die Masse geben.

Den Auflauf bei ca. 125° C etwa eine Stunde backen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 1 Stunde



Unser Weihnachtsmenü 2004:

Das Weihnachtsmenü wollen wir mit Avocado-Krabbensalat beginnen.

Als Hauptgericht haben wir Roastbeef mit Pfefferkruste ausgewählt.

Schliessen wollen wir unser Menü mit einem Parfait in Himbeersoße, das sich auch gut vorbereiten läßt.

Gedacht ist dieses Menü für 6 Personen

Unsere Menüs in diesem Jahr



Avocado-Krabbensalat

6 Personen

*1 Zitrone, unbeh.
1 Becher Creme fraîche (150 g)
1 Becher Vollmilch-Joghurt (150 g)
1 Tl geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
Salz
weißer Pfeffer
1 große, reife Avocado
1 Dose (425 ml) Ananasringe
250 g Feldsalat
150 g Nordsee-Krabbenfleisch
grober Pfeffer*

Für die Creme Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen, Schale abraspeln. Zitrone auspressen. Creme fraîche, Joghurt, 2 Eßlöffel Zitronensaft und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, Stein entfernen. Kugeln (mit einem Ausstecher) aus dem Fruchtfleisch herauslösen und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Ananas abtropfen, in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Mit vorbereiteten Salatzutaten und Krabben anrichten. Einen dicken Creme-Klecks daraufgeben und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Portion ca. 1210/290 Kalorien.



Roastbeef mit Pfefferkruste

6 Personen

1,5 kg Roastbeef
Salz
50 g Butterschmalz
4 Gemüsezwiebeln
200 g geräucherter, durchwachsener Speck
3 El bunte Pfefferkörner
2 Stiele Petersilie
3 El grober Senf
6 El Weinbrand
1 kg Broccoli
1 Glas (580 ml) Pfifferlinge
1 kg Champignons
3 El Butter oder Margarine
2 El Zitronensaft
1 Becher Schlagsahne (200 g)
2 El dunkler Soßenbinder
weißer Pfeffer



zum Garnieren

Zitronenrädchen und Petersilie

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz einreiben. Auf den Rost des Backofens legen und die Fettpfanne darunter schieben. Mit heißem Butterschmalz übergießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225° C/Gasherd: Stufe 4) ca. 45 Minuten braten.

Zwiebeln schälen. Die Hälfte grob würfeln und mit 100 g Speck nach 15 Minuten Bratzeit auf die Fettpfanne geben.

Für die Kruste eine Zwiebel und restlichen Speck fein würfeln. Pfefferkörner zerstoßen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Vorbereitete Zutaten und Senf verrühren und nach der Hälfte der Bratzeit das Roastbeef damit einstreichen. Kurz vor Ende der Bratzeit mit 1/4 Liter Wasser und 5 Eßlöffel Weinbrand ablöschen.

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Pfifferlinge abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen, halbieren. Restliche Zwiebel hacken. Im heißen Fett andünsten. Pilze zufügen und darin 10 Minuten mitbraten. Broccoli darin schwenken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef herausnehmen und in Folie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne zufügen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Weinbrand abschmecken. Alles auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenrädchen und Petersilie garniert servieren.

Soße extra reichen.

Dazu schmecken Mandelbällchen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunde.

Portion ca. 3690 Joule/880 Kal.



Parfait in Himbeersoße

6 Personen

1/4 l Milch
4 Limetten, unbeh.
3 Eigelb
120 g Zucker
1 Becher Schlagsahne (200 g)
1 Packung tiefgefrorene Himbeeren
(300g)

zum Verzieren
Minze und Puderzucker



Milch erwärmen. Limetten heiß abwaschen, trockentupfen. Von einer Limette die Schale abraspeln und eine weitere Frucht in 6 dünne Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Eigelb und 100 g Zucker cremig rühren. Fruchtsaft zugeben. Die warme Milch nach und nach zufügen und so lange rühren, bis die Creme dicklich wird. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. In eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) füllen und im Gefrierschrank über Nacht fest werden lassen. Himbeeren auftauen lassen und, bis auf einige Beeren zum Verzieren, mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit restlichem Zucker abschmecken. Kastenform kurz in warmes Wasser stellen, Parfait stürzen und in Scheiben schneiden. Püree auf Teller geben und Parfait mit Limettenraspel und -Scheibe darauf anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit).

Portion ca. 1800 Joule/430 Kal.

