



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2005

Januar 2005:	Käsesuppe mit Spinat Reis-Fisch-Topf Schneeberg
Februar 2005:	Pestoschaumsuppe mit Lachs Poularde mit Oliven Joghurt-Kirsch-Becher
Ostern 2005:	Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette Kaninchen in Basilikumsauce Feine Orangen-Weincreme
April 2005:	Brunnenkressesuppe Kalbsspieße mit Zitronensauce Erdbeeren mit Orangen-Zabaione
Mai 2005:	Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen Finkenwerder Maischolle Rhabarbercreme
Juni 2005:	Melonensalat mit Mozzarella Schweinefilet mit Aprikosen und Tomaten Limettencreme
Juli 2005:	Mozzarella-Salami-Spieße Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln Johannisbeer-Quark-Becher
August 2005:	Brühe mit Brezelnocken Viktoriabarsch mit Kapernsoße Smetana-Creme
September 2005:	Traubensalat mit Linsensprossen Risotto con funghi (Pilzreis) Karamelisierte Ananastarte
Oktober 2005:	
November 2005:	Frisée-Chicorée-Salat mit Feigen-Senf-Soße Geschmorte Putenkeulen Apfelaufauf
Dezember 2005:	Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen Rehrücken mit Walnusskruste Feine Orangen-Weincreme





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#)

Das Kochfreunde-Menü im Januar 2005:

Vorspeise: [Käsesuppe mit Spinat](#)

Hauptgericht: [Reis-Fisch-Topf](#)

Dessert: [Schneeberg](#)

© Lothar Schäfer





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Käsesuppe mit Spinat

4 Personen

30 g *Margarine*
30 g *Mehl*
1 l *Gemüsebrühe*
200 g *Schmelzkäse*
1 Pkg. *TK-Spinat* (450 g)
3 EL *Schlagsahne*
Salz
Pfeffer
1 *Knoblauchzehe*
Paprikapulver

Aus Margarine, Mehl und heißer Brühe eine helle Mehlschwitze bereiten und unter ständigem Rühren den etwas zerkleinerten Käse darin schmelzen lassen. Den angetauten Spinat dazugeben, unter Rühren die Suppe aufkochen lassen und mit Sahne, den Gewürzen und mit durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Die angerichtete Suppe mit Paprika bestäuben. Suppeneinlage: Croutons oder Scheiben von hart gekochten Eiern.

Zubereitungszeit: 30 Minuten





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Reis-Fisch-Topf

4 Personen

600 g *Fischtranchen (Seelachs, Dorsch), in ca. 3 cm großen Würfeln*

2 EL *Zitronensaft*

weißer Pfeffer

1 EL *Oliven- oder anderes Öl*

2 *Knoblauchzehen, gehackt*

1 *Stück frischer Ingwer, fein gehackt, oder*

1 TL *Ingwerpulver*

1/2 TL *Kreuzkümmel*

300 g *Langkornreis*

2 *Fenchel oder Bleichlauch, in Streifen*

9 dl *Hühnerbouillon*

1 *Brieflein Safranpulver*

100 g *Rosinen oder Sultaninen oder gemischt, nach Belieben*

1/2 TL *Salz*

Fischwürfel mit Zitronensaft mischen, pfeffern und zugedeckt ziehen lassen.

Knoblauch im warmen Öl hellbraun braten, Ingwer, Kreuzkümmel, Reis, Fenchel oder Lauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen, Safran, Rosinen und/oder Sultaninen beifügen, Hitze reduzieren und ca. 12 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln. Fischwürfel salzen, zum Reis geben, sorgfältig mischen.

Pfanne vom Feuer nehmen, zugedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Evtl. Fenchel aus dem Tiefkühlvorrat verwenden.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Schneeberg

4 Personen

125 g Löffelbiskuits
5 dl Weißwein
100 g Zucker
4 Eigelb
1 EL Rahm
2 EL Rum oder Cognac
4 Eiweiß
1 Prise Salz
2 EL Zucker
Mandelblättchen
1 EL Zucker



Eine Gratinform mit den Löffelbiskuits auslegen.

Wein, Zucker, Eigelb, Rahm und Rum oder Cognac in einer Chromstahlpfanne mit dem Schwingbesen gut vermischen, dann bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne vom Feuer nehmen und kurz weiterrühren. Die Creme über die Löffelbiskuits gießen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Eiweiß und Salz steif schlagen, Zucker zugeben, kurz weiterschlagen und über die Creme zu einem Berg häufen. Mandelblättchen und Zucker drüberstreuen.

Gratinieren: 3-4 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Falls vom vorweihnachtlichen Besuch in der Pizzeria noch ein kleiner Panettone-Kuchen übrig ist, so kann dieser, klein geschnitten die Löffelbiskuits hervorragend ersetzen!





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#)

Das Kochfreunde-Menü im Februar 2005:

Vorspeise: [Pestoschaumsuppe mit Lachs](#)

Hauptgericht: [Poularde mit Oliven](#) (Dieses Rezept haben wir der Zeitschrift Lisa 2005/01 entnommen.) Hier können Sie einmal Ihren Römertopf wieder einsetzen.

Dessert: [Joghurt-Kirsch-Becher](#)





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Pestoschaumsuppe mit Lachs

4 Personen

2 Schalotten

4-5 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

800 ml Gemüsebrühe

1 Bund / Töpfchen Basilikum

Salz

schwarzer Pfeffer

50 g Blattspinat

1 Knoblauchzehe

300 g Schlagsahne

etwas Cayennepfeffer

50 g eiskalte Butter

4 kleine dünne Scheiben Räucherlachs

20 g Parmesanspäne

1 EL Pinienkerne

Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen.

Basilikum waschen. Blättchen, bis auf 8 Stück, abzupfen. Die Stiele zur Brühe geben und alles auf die Hälfte einkochen lassen, würzen. Durch ein Sieb passieren.

Spinat waschen, verlesen und blanchieren. Knoblauch schälen. Basilikum, Spinat, Knoblauch, 3-4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneidstab fein pürieren.

250 g Sahne zur Gemüsebrühe geben und alles nochmals um die Hälfte einkochen. Mit Cayennepfeffer vorsichtig abschmecken. 50 g Sahne steif schlagen. Suppe in einem Mixer oder mit dem Schneidstab aufschlagen. Butter würfeln und nach und nach unterschlagen. Pesto und die Schlagsahne darunter mixen.

Suppe auf 4 Teller verteilen. Lachs zu Rosetten formen und in die Suppe geben. Mit Parmesan, Pinienkernen und Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 500 kc





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Poularde mit Oliven

4 Personen

1 küchenfertige Poularde (ca. 1,2kg)
Salz
4 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Hühnerbrühe (besser weg lassen)
800 g Tomaten (Dose)
Pfeffer
Zucker
1 Bd. Thymian
1 Lorbeerblatt
20 Kirschtomaten
25 g schwarze und
25 g grüne Oliven



Poularde in 8 Stücke teilen, abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz einreiben. Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Spalten teilen, Knoblauch fein hacken. Beides in einer beschichteten Pfanne im erhitzten Öl dünsten. Tomatenmark und Brühe zufügen. Tomaten in der Dose zerkleinern, samt Saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Poulardenstücke in einen gewässerten Römertopf legen. Tomatenmischung darauf geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Hälfte davon mit dem Lorbeer zufügen. Deckel auflegen und den Römertopf in den kalten Ofen stellen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) einstellen, Poularde ca. 1 Std. garen. Danach die Thymianzweige herausnehmen.

Tomaten waschen, übrigen Thymian hacken, mit Oliven unter die Soße rühren. Ohne Deckel ca. 15 Min. weitergaren. Evtl. mit Thymian garnieren.

Dazu passen Bandnudeln oder Reis





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Joghurt-Kirsch-Becher

4 Personen

1 Glas (720 ml) Sauerkirschen
1-2 EL Kirschwasser oder
1-2 Päckchen (8 ml) Kirschwasserback
2 Riegel (ca. 30 g) Zartbitter-Schokolade oder
2-3 EL Raspel-Schokolade
450-500 g Mager- oder Vollmilch-Joghurt
2-3 EL Zucker
100 g Schlagsahne



Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 2-3 EL Kirschsft und Kirschwasser verrühren. Danach über die Kirschen träufeln und zugedeckt mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Von der Schokolade mit einem Sparschäler Schokoröllchen abziehen. Joghurt glatt rühren. Mit Zucker abschmecken. Sahne steif schlagen, unterheben.

Sahne-Joghurt, Kirschen und Schokoröllchen mit der Marinade in Dessertschalen füllen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. (ohne Wartezeit).

Portion ca. 290 kc





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette

6 Personen

250 g Magerquark
 5 g Butter oder Margarine zum Ausfetten
 600 g mittelgroße Tomaten
 8 g schwarzer Sesam (gibt es in Japan- oder Naturkostläden)
 2 Eier
 Salz
 30 g Schalotten
 2 El Öl
 2 El Obstessig
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 2-3 Stiele Basilikum



1. Den Quark in ein Sieb geben und 2-3 Stunden abtropfen lassen. 6 Souffleförmchen (à 1/8 l Fassungsvermögen) dünn mit weicher Butter oder Margarine ausfetten und in den Kühlschrank stellen.
2. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen, kalt abschrecken, häuten und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Die Hälfte der Tomaten in Scheiben schneiden, den Rest vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch würfeln.
3. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rösten. Auf einen Teller schütten und erkalten lassen.
4. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3; Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb und Quark mit Salz (am besten in einem Schneekessel) mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben.
5. Den Quark auf die Souffleförmchen verteilen (max 3/4 voll), die Förmchen in die Saftpfanne des Backofens stellen. Auf der 2. Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und so viel kochendes Wasser einfüllen, daß es bis 3 cm unter den Rand der Förmchen steht. Die Souffles ca. 15 Minuten garen.
6. Die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Das Öl mit Obstessig und 4 El Wasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum von den Stielen zupfen, ein paar Blättchen beiseite legen, den Rest hacken. Die Schalotten- und Tomatenwürfel sowie das gehackte Basilikum unter die Vinaigrette mischen.
7. Zum Servieren die Souffles aus dem Wasserbad nehmen und auf 4 Teller stürzen. Die Tomatenscheiben halbieren und auf die Teller verteilen, die Vinaigrette über die Souffles gießen, den Sesam darüber streuen, die Basilikumblätter dazulegen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne Abtropfzeit für den Quark)





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Kaninchen in Basilikumsauce

6 Personen

1 Kaninchen von etwa 2 kg
(vom Händler in Portionsstücke teilen lassen)
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Olivenöl
1 Knolle(n) Knoblauch (evtl. weniger)
250 ml Sahne
125 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
1 Zweig(e) Rosmarin
(oder 2 Teel. getrocknete Nadeln)
100 g Oliven schwarze
2 Bd. Basilikum
6 Wacholderbeeren
6 Pimentkörner



1. Das Kaninchen kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kaninchenstücke darin goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
3. Die Knoblauchknolle abbrausen, trockentupfen und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Im Olivenöl goldbraun braten und die Kaninchenstücke wieder hineinlegen. Mit der Sahne aufgießen und das Lorbeerblatt, zerdückte Wacholderbeeren und Pimentkörner mit dem Rosmarin dazulegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten schmoren. Nach etwa 30 Minuten die Oliven hinzufügen.
4. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Kleine Blätter ganz lassen, große in schmale Streifen schneiden. Alle bis auf einige schöne Blättchen etwa 5 Minuten vor Garzeitende in den Topf streuen.
5. Die Sauce abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Mit den restlichen Basilikumblättchen bestreuen. Das Gericht am besten gleich im Topf zu Tisch bringen, weil's sehr schön aussieht und wunderbar duftet.
6. Das Kaninchen mit kleinen Semmelknödelchen, Ofenkartoffeln oder einfach Brot servieren. Dazu passt bunter Salat.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Feine Orangen-Weincreme

6 Personen

8 Blatt weiße Gelatine

4 frische Eier (Gr. M)

75-100 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

2-3 Orangen

200 ml Weißwein

3 EL Orangenlikör

200 g Schlagsahne

evtl. 20 g Vollmilch-Schokolade

zum Verzieren

evtl. unbehandelte Orangenschale

Orangenscheiben und

Melisse

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker ca. 5 Minuten hellcremig schlagen.

Orangen auspressen und 175 ml Saft abmessen. Saft erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Wein und Likör in die Gelatine rühren. Unter die Eicreme heben. Ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Creme heben. In eine Schüssel füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Von der Schokolade mit einem Sparschäler Röllchen abziehen. Orangencreme damit bestreuen. Mit Orangenschale, -scheiben und Melisse verzieren.

Tipp: Wenn's ohne Alkohol sein soll, können Sie Wein und Likör ohne Weiteres gegen Orangensaft austauschen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Wartezeit: mind. 4 Std.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Brunnenkressesuppe

4 Personen

300 g *Kartoffeln*
40 g *Butter oder Margarine*
2 *Zwiebeln*
1/2 l *Gemüsebrühe*
1 *Bund Brunnenkresse*
1/8 l *Schlagsahne*
30 g *Pinienkerne*
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
Muskatnuß (gerieben)

Kartoffeln schälen, würfeln und in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Zwiebeln würfeln, zugeben und Kurz andünsten.

Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt 15 Minuten garen. Brunnenkresse von den Stielen schneiden und in der Sahne pürieren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Brunnenkresse-Sahne-Gemisch unterrühren und mit Pinienkernen bestreuen.

Zeit: 35 Min.

Pro Port. 285 kcal





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Kalbsspieße mit Zitronensauce

4 Personen

4 dünne Kalbsschnitzel (à 100 g)

2 Zitronen

2 Zwiebeln (80 g)

2 Knoblauchzehen

3 El Öl

600 g Blattspinat (TK)

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

8 grüne Oliven (gefüllt)

300 ml klare Brühe

2 Tl dunkler Saucenbinder

Jedes Schnitzel in 3 Stücke teilen, zwischen Folie legen und flach klopfen. 1 Zitrone auspressen. Fleisch mit 2 El Saft beträufeln.

Zwiebeln und Knoblauch hacken, in 1 Tl Öl andünsten. Spinat und 200 ml Wasser dazugeben und nach Packungsanweisung garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abtropfen lassen. 200 g Spinat hacken.

Fleisch trocken tupfen, mit gehacktem Spinat belegen, aufrollen, mit den Oliven auf Spieße stecken. Im restlichen Öl rundherum ca. 8 Minuten braten. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden, kurz mit braten. Mit Salz und Pfeifer würzen. Fleisch und Zitrone aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Den Bratsatz mit Brühe ablöschen, mit Saucenbinder aufkochen und eventuell nachwürzen. Restlichen Spinat zu Kugeln zusammendrücken, in der Sauce erwärmen und mit den Spießen anrichten. Mit Baguette servieren.

Zeit: 40 Min., 1 Port. = 327 kcal





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Erdbeeren mit Orangen-Zabaione

4 Personen

500 g Erdbeeren

1 Ei

2 Eigelb

6 El Orangensaft

1 El Zitronensaft

2 El Zucker

1 Orange in Scheiben

Erdbeeren waschen, große Früchte halbieren. Ei, Eigelb, Orangensaft, Zitronensaft und Ursüße in einem Topf bei mittlerer Hitze bis kurz vorm Kochen zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Erdbeeren auf Tellern verteilen und mit der Orangen-Zabaione servieren. Mit halbierten Orangenscheiben dekorieren.

Zeit: 20 Min., 1 Port. = 124 kcal





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen

4 Personen

750 g grüner Spargel

Salz

250 g Shiitake-Pilze

2 Zwiebeln

1 groß. Knoblauchzehe

2 EL Walnußöl

2 EL Balsamessig

3 EL Weißweinessig

Pfeffer

200 g Blattspinat

50 g Walnußkerne

Von den Spargelstangen am unteren Ende etwas abschneiden. Stangen halbieren und in reichlich Salzwasser 5 - 6 Minuten blanchieren. Shiitake-Pilze trocken abbürsten. Pilze in Scheiben, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pellen, durchpressen und im Öl glasig dünsten. Pilze und Zwiebeln dazugeben, dünsten, mit beiden Essigsorten ablöschen und würzen. Abgetropften Spargel und gewaschenen Spinat unter die Pilze mischen und abgedeckt durchziehen lassen. Auf Portionstellern anrichten und mit gehackten Walnußkernen bestreut servieren.

Beigabe: Baguette

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Finkenwerder Maischolle

4 Personen

*4 klein. Maischollen (Goldbutt),
küchenfertig, je 300-400 g
2 EL Weißweinessig
1 EL Margarine oder Gourmetbutter
125 g Speckwürfelchen
1 TL Salz
wenig Mehl
1 Bd. Petersilie
1 Zitronen, in Scheiben, evtl. mehr*

Fisch marinieren: Fische innen und außen mit kaltem Wasser spülen, mit Haushaltspapier trocknen. Dann innen und außen mit dem Essig beträufeln. Zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Speck: Speckwürfelchen in der warmen Margarine oder Butter braten, bis diese knusprig sind. Ohne Fett herausnehmen, warm stellen. Braten: Fische salzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Rest gut andrücken. Im massig heißen Speckfett bei Mittelhitze beidseitig je 5-6 Minuten braten (mit 2 Bratschaufeln wenden).

Anrichten: Fische auf eine vorgewärmte Platte anrichten, Speckwürfelchen darüber verteilen, mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Dazu passt Kopfsalat oder Petersilienkartoffeln mit Gurkensalat.

Problemlos ist die Zubereitung dieses Gerichts mit Fischfilets. Die Bratzeit ändert sich je nach Dicke der Filets geringfügig.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Rhabarbercreme

4 Personen

600 g Rhabarber

1 Pkg. Vanillezucker

125 g Zucker

250 ml Apfelsaft

7 Blatt weiße Gelatine

200 ml Schlagsahne

Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit Zucker und Apfelsaft in einen Topf geben und bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Der Rhabarber muss zerfallen sein. Dann die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine unterrühren und abkühlen lassen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterziehen. Die Creme in Portionsschälchen verteilen und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Melonensalat mit Morzarella

4 Personen

50 g Mandelstifte
500 g Wassermelone
500 g Netzmelone
250 g Morzarellakäse

Sauce

2 EL heißes Wasser
4 EL Zucker
3 EL Obstessig
Salz
1/2 TL Sambal Oelek
6 EL Öl
1 Bd. Schnittlauch

Mandelstifte in einer trockenen Pfanne auf kleiner Gasflamme goldbraun rösten. Wassermelone in Spalten schneiden, entkernen, schälen und quer in Scheiben schneiden. Netzmelone halbieren, entkernen, in Spalten und quer in Scheiben schneiden. Morzarellakäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Melonen- und Käsescheiben auf Tellern anrichten. Für die Sauce Wasser mit Zucker, Essig, Salz, Sambal Oelek und Öl verrühren, auf die Melonen träufeln.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Mandelstiften über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Schweinefilet mit Aprikosen und Tomaten

4 Personen

1 Zwiebel

1/2 EL Rosmarinnadeln

1 Dos. Tomaten, geschälte (800 g)

1 Dos. Aprikosen (425 g)

3 EL Öl

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

2 Schweinefilets (à ca. 300 g)

1 TL Soßenbinder, heller

Zwiebel pellen und fein würfeln. Rosmarin hacken. Tomaten und Aprikosen abgießen, die Säfte anderweitig verwenden. Tomaten vierteln, Aprikosenstücke halbieren.

Zwiebeln und Rosmarin in 1 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Tomaten und Honig dazugeben, 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Filets in je 6 Medaillons schneiden, salzen und pfeffern. In 2 EL Öl von jeder Seite 2 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten.

3 Min. vor Ende der Garzeit die Aprikosen zu den Tomaten geben, mit dem Soßenbinder aufkochen. Zu den Medaillons servieren. Dazu passen Kroketten.

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion 325 kcal / 1300 kJ





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Limettencreme

6 Personen

2 Limetten
4 Blatt weiße Gelatine
4 Eigelb
90 g Zucker
1 Pkg. Vanillin
200 ml Sahne
2 Eiweiß

Zum Garnieren

100 ml Sahne
Zitronenmelisse
Pistazien

Limetten heiß waschen und abtrocknen. Schale von einer Limette fein abreiben, von beiden Limetten den Saft ausfressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker und Vanillin sehr schaumig schlagen, dann Limettensaft und -schale dazugeben. Gelatine tropfnaß auf kleiner Gasflamme auflösen und unterrühren. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Limettencreme heben. In eine Schüssel füllen und kalt stellen. Mit Sahnetupfen, Melissenblättchen und gehackten Pistazien garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Mozzarella-Salami-Spieße

4 Personen

12 Kirschtomaten oder 6 kleine Tomaten

1 Packung (125 g) Mozzarella-Käse

12 dünne Scheiben Pfeffer-Salami

1-2 EL Weißwein-Essig

Salz

Zucker

2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl)

evtl. grober Pfeffer und

Basilikumblättchen zum Garnieren

12 Holzspieße

1. Kirschtomaten bzw. kleine Tomaten putzen, waschen und trockentupfen (kleine Tomaten halbieren). Mozzarella gut abtropfen lassen. Anschließend in 4 dicke Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben dritteln.

2. Auf jeden Holzspieß eine Tomate, ein Stück Käse und eine gefaltete Scheibe Salami stecken.

3. Für die Marinade Essig, Salz und etwas Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Öl mit einem Schneebesen kräftig darunterschlagen.

4. Je 3 Mozzarella-Salami-Spieße auf einem Teller anrichten. Mit der Marinade beträufeln. Nach Belieben mit etwas grobem Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot. Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln

4 Personen

800 g *Kartoffeln* (-1 kg)

4-5 EL Öl

3 mittelgroße *Zwiebeln*

2-3 *Zucchini* (ca. 600 g)

Salz

weißer Pfeffer

3 Stiele *Thymian*

4 *Schweinekoteletts* (à ca. 180 g)

Rosenpaprika

1-2 EL *Mehl*

4 *Scheiben* (à ca. 10g) *Kräuterbutter*

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten.

2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zucchini zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und zugeben.

3. Koteletts abspülen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite 5-6 Minuten braten.

4. Koteletts mit je 1 Scheibe Kräuterbutter belegen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Getränk: Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Johannisbeer-Quark-Becher

4 Personen

300 g rote Johannisbeeren

1 EL (10 g) Speisestärke

200 ml roter Johannisbeersaft

50 g + 2 EL (40 g) Zucker

75 g Löffelbiskuits

1 EL (10 g) Butter

400 g Speisequark (20 %)

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

evtl. Zitronenmelisse, zum Verzieren

1. Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. 4 Rispen zum Verzieren beiseite legen. Übrige Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen.
2. Stärke und 5 EL Johannisbeersaft glattrühren. Rest Saft und 50 g Zucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, kurz aufkochen. Johannisbeeren unterheben und kurz ziehen lassen. Auskühlen lassen.
3. 3-4 Löffelbiskuits fein zerbröseln. Butter erhitzen. Brösel darin unter Wenden leicht anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Quark, 2 EL Zucker und Vanillezucker verrühren. Übrige Löffelbiskuits 1 x durchbrechen und in 4 Gläser verteilen. Johannisbeeren darübergeben. Quark darauf verteilen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.
5. Kurz vor dem Servieren mit den Biskuitbröseln bestreuen. Mit den übrigen Johannisbeeren und evtl. Melisse verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Wartezeit: mind. 1 Std.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Brühe mit Brezelnocken

4 Personen

6 Laugenbrezeln vom Vortag

2 Zwiebeln

75 g Räucherspeck

1 EL Öl

1 Bd. Petersilie

200 ml Milch

2 Eier

2 Eigelb

Salz

Pfeffer

1 TL Speisestärke

200 g Knollensellerie

400 g Möhren

1 Stange Porree

1.5 l Fleischbrühe (Instant)

Die Brezeln in Scheiben teilen. Zwiebeln schälen und wie den Speck würfeln. Beides im Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Die Milch erhitzen. Mit der Speck-Zwiebel-Mischung, Petersilie, Eiern und Eigelben zu den Brezeln geben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und 30 Min. ruhen lassen. Die Speisestärke unterziehen.

Gemüse abrausen, putzen bzw. schälen. Sellerie in Stifte, Möhren in Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Brühe aufkochen lassen und das Gemüse darin ca. 10 Min. garen.

8-12 Nocken von der Brezelmasse abstechen, in Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 8 Min. ziehen lassen. Herausheben und in der Brühe anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Damit die Nocken beim Garen nicht zerfallen, dürfen sie nur in leise simmerndem Wasser ziehen. Am besten ist es, das Wasser aufkochen zu lassen und dann die Hitze um die Hälfte zu reduzieren.

Ruhen: ca. 30 Min.

Garen: 18 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 770 kcal; E 39 g, F 23 g, KH 98 g





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Viktoriabarsch mit Kapernsoße

4 Personen

800 g *Victoriabarschfilet*
Salz
Pfeffer
2 EL *Zitronensaft*
2 EL *Mehl*
2 EL *Butter*
2 *Knoblauchzehen*
3 *Sardellenfilets*
2 EL *Kapern*
8 EL *Olivenöl*
3 EL *Rotweinessig*
250 g *gemischter Blattsalat*
4 *Tomaten*
2 EL *Weiß-Weinessig*
1/2 TL *Senf*
1/2 TL *Zucker*

Fisch abbrausen, trockentupfen und in 4 Stücke teilen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butter erhitzen und Fisch darin je Seite in 4-5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, warm stellen.

Knoblauch abziehen und hacken. Sardellen kurz wässern, trockentupfen, wie die Kapern fein hacken. Knoblauch, Sardellen und Kapern in 4 EL Öl anbraten, mit Rotweinessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat putzen, abbrausen, in Stücke zupfen und trockenschleudern. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Weißweinessig, Senf, Salz, Pfeffer und Zuckerverrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Mit den Salatzutaten vermengen.

Den Victoriabarsch mit Kapernsoße und Salat anrichten.

Tipp:
Die Kapernsoße erhält geschmacklich eine noch frischere Note, wenn Sie eine unbehandelte Zitrone oder Orange abbrausen, trockentupfen, danach die Schale abreiben und in die Soße geben.

Zubereitung: 30 Min.
Pro Person: 410 kcal; E 41 g, F 22 g, KH 11 g, BE 0





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Smetana-Creme

4 Personen

1/2 l Schlagsahne

60 g Zucker

150 g Erdbeeren

150 g Pflaumen, etwa (a. d. Glas, abgetropft)

8 Mandelmakronen

1 EL Likör (z. g. Cointreau)

100 g halbbittere Kuvertüre

1 EL Schokoraspel

Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und kalt stellen. Etwa 50 g Erdbeeren mit dem Schnellmixstab pürieren. Pflaumen ebenfalls pürieren und mit den zerdrückten Makronen mischen. Mit dem Likör beträufeln.

Die Kuvertüre kleinschneiden und im Wasserbad schmelzen.

Ein Drittel der Sahne mit dem Schneebesen unter das Erdbeerpüree ziehen, das zweite Drittel unter die Pflaumen mischen. Das letzte Drittel mit dem Schneebesen schnell unter die geschmolzene Kuvertüre rühren. Alle Mischungen 20 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

Die Pflaumen-Sahne in 4 Portionsschalen verteilen, darüber die Schokoladen-Sahne und zum Schluß die Erdbeer-Sahne schichten, mindestens 1 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen halbierten Erdbeeren und den Schokoraspeln garnieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion 697 kcal / 2924 kJ





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Traubensalat mit Linsensprossen

4 Personen

300 g Trauben, blaue

300 g Trauben, grüne

200 g Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel, rote

3 El. Balsamessig

Salz

Pfeffer

7 El. Traubenkernöl

100 g Linsensprossen

4 Kaninchenrückenfilets (à 100 g)

2 El. Öl

Trauben waschen, halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, die rote Zwiebel fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und Traubenkernöl verrühren. Alles mit den Sprossen mischen und 20 Min. ziehen lassen.

Fleisch salzen und pfeffern. Im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 auf jeder Seite 3 - 4 Min. braten. In Scheiben geschnitten mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit 50 Minuten

Pro Portion 448 kcal / 1882 kJ





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Risotto con funghi (Pilzreis)

4 Personen

1 TL Margarine

250 g Reis (Vialone oder Arborio)

1 Zwiebel, sehr fein gehackt

1 dl Rotwein oder Weißwein

1 Msp. Safran

1 EL Steinpilze, getrocknet

(in wenig Wasser kurz eingeweicht)

3/4 l Fleischbouillon

3 EL Parmesan

1 TL Margarine

Margarine warm werden lassen, Reis und Zwiebeln beifügen und auf kleinem Feuer dünsten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Mit dem Wein ablöschen, einkochen lassen. Safran, Pilze mit dem Einweichwasser sowie Bouillon beifügen. Unter öfterem Umrühren ca. 15 bis 20 Minuten kochen. Vor dem Servieren Parmesan und Margarine darunterühren.

Tipp:

Es lohnt sich, den Risotto gut zu überwachen, um ihn noch recht feucht und "al dente", das heißt nicht allzu weich, servieren zu können.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Karamelisierte Ananastarte

8 Personen

100 g Mehl

Salz

175 g Zucker

1 Eigelb

125 g Butter

1 Ananas (1 kg)

Mehl, 1 Prise Salz, 25 g Zucker, Eigelb und 50 g weiche Butter mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten, 30 Min, bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Ananas vierteln, Schale und Strunk entfernen. Die Ananas längs in Scheiben schneiden.

150 g Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 karamelisieren, 75 g Butter darin schmelzen.

In eine Tarteform (28 cm ø) gießen, die Ananas darauf verteilen.

Teig in Formgröße ausrollen, über die Ananas legen, den Rand in die Form drücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen, backen.

Schaltung:

180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u.

160 - 180°, Umluftbackofen

35 - 40 Minuten

Auf eine Platte stürzen, mit Schlagsahne servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 302 kcal / 1266 kJ





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Frisée-Chicorée-Salat mit Feigen-Senf-Soße

4 Personen

1 kl. Frisée

1/2 Bd. Petersilie

3 Chicorée

50 g Feigen, getrocknete

2 El. Senf, kerniger

150 ml Wasser

5 El. Öl

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

1 Chilischote, rote (sehr fein gewürfelt)

Zucker

Frisée putzen, waschen und trockenschleudern. Petersilienblätter von den Stengeln zupfen. Chicorée putzen, der Länge nach vierteln, dann in Streifen schneiden.

Feigen würfeln, mit Senf und Wasser mischen und mit dem Schnellmixstab pürieren. 3 EL Öl unterrühren. Zwiebel pellen und würfeln. Frisée, Petersilienblätter, Chicorée und Zwiebelwürfel mit dem restlichen Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat anrichten, mit Chiliwürfeln bestreuen. Feigensoße mit Zucker abschmecken, wenn nötig, mit etwas Wasser glattrühren und über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit 35 Minuten

Pro Portion 178 kcal / 747 kJ





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Geschmorte Putenkeulen

4 Personen

2 Putenunterkeulen (etwa 1,8 kg)
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Mehl
400 g Möhren
4 EL Olivenöl
4 Stangen Staudensellerie
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter
1/2 TL getr. Thymian
1/2 TL getr. Majoran
1/2 TL getr. Oregano
1/4 l Weißwein (oder Brühe mit Zitronensaft)
1/8 l Geflügelbrühe
1 Dos. Pizzatomen (Füllmenge 400 g)
1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie

Putenkeulen abspülen, häuten und würzen. Mehl auf einen Teller geben und damit panieren.

Möhren und Zwiebeln würfeln. Sellerie in 2 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen.

Öl erhitzen und Fleisch anbraten; herausnehmen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln kurz anbraten.

Knoblauch dazupressen. Lorbeerblätter, Kräuter, Wein, Brühe zugeben. Fleisch auf Gemüse geben.

Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Std. zugedeckt schmoren.

Für die Würzmischung Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Knoblauch fein hacken.

Petersilie säubern, Blättchen abzupfen und bis auf einige für die Garnitur hacken. Mit Zitronenschale und Knoblauch mischen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten zum Fleisch geben, kurz aufkochen lassen und dann fertig schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Baguette, Fladenbrot, Reis oder Kartoffeln.

Zubereitungszeit: 2 Std.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Apfelauflauf

4 Personen

12 Scheib. Modelbrot oder etwa

16 Scheib. Zwieback

500 g Äpfel, gescheibelt

50 g Zucker

1 Msp. Zimt

1 Zitrone, Schale und Saft

Guss

1 Pkg. Speisequark (250g)

2 dl Kaffeerahm

2 Eier

50 g Zucker

Vanillinzucker, nach Belieben

2 Äpfel, in Ringe geschnitten

2 EL Zucker

Margarineflöckli

Die Auflaufform leicht einfetten. 4 Scheiben Brot auf dem Formenboden verteilen. Die Hälfte der gescheibelten, mit Zimtzucker und Zitrone vermischten Äpfel darauf verteilen.

Für den Guss alle Zutaten gut verrühren, die Hälfte davon über die Äpfel gießen. Mit einer weiteren Lage Brot bedecken. Restliche Äpfel und Guss darübergeben. Alles mit dem Brot zudecken. 2 Äpfel in dicke Ringe schneiden, darauf verteilen, Zucker und Margarineflöckli darüberstreuen.

Backen: 30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen



Äpfel (z. B. Delicious) schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Rohrzucker mit Butteröl schmelzen und darin die Apfelspalten karamellisieren. Walnusskerne klein hacken.

Feldsalat waschen und mit Küchentuch abtupfen, anschließend auf Teller verteilen.

Apfel-Balsamessig mit Honigsenf, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle glatt rühren. Walnussöl in etwa gleicher Menge wie Essig zugeben und mit einem kleinen Schneebesen aufschlagen.

Das fertige Dressing auf den mit den Apfelspalten garnierten Feldsalat geben und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Als besonderes Highlight; dünn aufgeschnittene geräucherte Gänsebrust mit frischem Vollkorn-Baguette dazu.





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Rehrücken mit Walnusskruste

6 Personen

Sauce

4 El Öl
 500 g Wildknochen
 (vom Händler in walnussgroße Stücke gehackt)
 300 g Röstgemüse
 (Sellerie, Möhre und Zwiebel in kleinen Stücken)
 1 El Tomatenmark
 300 ml Rotwein
 5 Gewürznelken
 1 Lorbeerblatt
 1 El Pfefferkörner
 250 ml Schlagsahne
 5 fein gehackte Wacholderbeeren
 1 Tl Speisestärke

Kruste

80 g Butter
 3 Eigelb (Kl. M)
 100 g grob gehackte Walnusskerne
 60 g Semmelbrösel
 1/2 Tl Zimt
 1 El Honig
 1 Tl fein gehackte Thymianblättchen
 Salz
 Pfeffer

Fleisch

1,2 kg Rehrücken(am Knochen, küchenfertig)
 Salz
 Pfeffer
 2 El Öl
 3 Zweige Rosmarin
 50 g Butter

Rehrücken

Das Öl im Bräter erhitzen, Knochen darin bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten rösten. Gemüse zugeben und 5 Minuten mit rösten. Tomatenmark einrühren, mit Wein ablöschen und bei starker Hitze völlig einkochen lassen. Nelken, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. 1,5 l kaltes Wasser zugießen. Diesen Fond bei mittlerer Hitze offen etwa 1 1/2 Stunden einkochen lassen. Dabei immer wieder die Trübstoffe abschöpfen.

Etwa 500 ml des Fonds durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit der Sahne auffüllen. Wacholderbeeren zugeben. Fond in 30 Minuten um die Hälfte einkochen lassen und beiseite stellen.

Für die Kruste Butter sehr schaumig schlagen. Eigelb nach und nach unterrühren. Walnüsse und Semmelbrösel unterheben. Mit Zimt, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in Klarsichtfolie einrollen und beiseite legen.

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Rehrücken zuerst mit der Fleischseite, dann mit der Knochenseite anbraten. Rosmarin zugeben. Butter in Stückchen auf der Fleischseite verteilen.



Geschmelzter Mandel-Broccoli

50 g Mandelblättchen
 700 g Broccoli
 Salz
 150 g Butter
 50 g Semmelbrösel

Rehrücken im 200 Grad heißen Backofen (Gas 3, Umluft 20-25 Minuten bei 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Rehrücken aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie zudecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Alufolie entfernen. Backofengrill einschalten. Walnussmasse auf den beiden Rückensträngen verteilen und andrücken. Rehrücken auf der untersten Schiene 5-8 Minuten gratinieren.

Inzwischen die Wildsauce einmal aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit leicht binden. Rehrücken aus dem Backofen nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zum Servieren die beiden Rückenstränge mit einem scharfen Messer rechts und links entlang dem Rückgrat vom Knochen lösen. Dann in Medaillons schneiden. Mit Spätzle und Mandel-Broccoli servieren.

Zubereitungszeit: 3 Stunden

Pro Portion 43 g E, 47 g F, 15 g KH = 662 kcal (2770 kj)

Geschmelzter Mandel-Broccoli

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Broccoli putzen, waschen und abtropfen lassen. In Röschen teilen und diese in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Mandeln und Semmelbrösel einrühren. Die Broccoliröschen kurz darin schwenken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion 5 g E, 26 g F, 8 g KH = 282 kcal (1183 kj)





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2005](#) » [Menü](#)

Feine Orangen-Weincreme

6 Personen

8 Blatt weiße Gelatine
 4 frische Eier (Gr. M)
 75-100 g Zucker
 1 Päckchen Vanillin-Zucker
 2 Orangen (-3)
 200 ml Weißwein
 3 EL Orangenlikör
 200 g Schlagsahne
 evtl. 20 g Vollmilch-Schokolade

zum Verzieren

evtl. unbehandelte Orangenschale
 Orangenscheiben und Melisse



Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker ca. 5 Minuten hellcremig schlagen.

Orangen auspressen und 175 ml Saft abmessen. Saft erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Wein und Likör in die Gelatine rühren. Unter die Eicreme heben. Ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. (Wichtig: sie sollte schon etwas fester sein, da sie sich sonst am Boden absetzen könnte!)

Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Creme heben. In eine Schüssel füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Von der Schokolade mit einem Sparschäler Röllchen abziehen. Orangencreme damit bestreuen. Mit Orangenschale, -scheiben und Melisse verzieren.

Wenn's ohne Alkohol sein soll, können Sie Wein und Likör ohne Weiteres gegen Orangensaft austauschen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Wartezeit: mind. 4 Std.

Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ

