



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2007

Januar 2007:	Feldsalat tricolore Rigatoni mit Hähnchenragout Joghurtschaum mit Preiselbeeren
Februar 2007:	Gemischter Salat mit French-Dressing Lachsfilet mit Kressesoße Wintergratin
März 2007:	Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen Lasagne alla Bolognese Capuccino-Mousse
Ostern 2007:	Spinatsuppe Kalbfleisch à la chinoise Panna cotta mit Rhabarberkompott
Mai 2007	Artischockenböden "Surprise" Medaillons mit Spargel an Whisky-Sauce Quarkauflauf mit Erdbeeren und Rhabarber
Juni 2007	Sopa de ajo - Knoblauchsuppe Tumbet - Sommer-Gemüsepfanne Flan - Pudding mit Karamelloße
Juli 2007	Joghurt-Krabben-Suppe Seeteufel mit Tomatensoße Soufflierte Aprikosen
August 2007	Avocado-Brokkoli-Süppchen Gefüllte Auberginen Brombeer-Joghurteis
September 2007	Gazpacho Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gorgonzola-Sesam-Kruste Quarkmelone
Oktober 2007	Eichblattsalat mit Sellerie-Chips Reh-Medaillons mit Rosenkohl Schokolade-Pudding mit 2 Soßen
November 2007	Gemüsesalat Schweinemedallions mit Kapernsoße Mandelparfait mit Aprikosensoße
Dezember 2007	Rüeblisuppe à l'orange Rheinischer Sauerbraten Lebkuchen-Tiramisù





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im Januar 2007:

Vorspeise: [Feldsalat tricolore](#)

Hauptgericht: [Rigatoni mit Hähnchenragout](#)

Dessert: [Joghurtschaum mit Preiselbeeren](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Feldsalat tricolore

4 Personen

*100 g Feldsalat
100 g frische Champignons
1 klein. Knollensellerie
1 klein. rohe Rote Bete*

MARINADE

*2 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
1/3 TL Streuwürze*

SALATSAUCE

*1 TL milder Senf
1 Schalotte, fein gehackt
1 Msp. Curry
2-3 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle*

Was Sie vorbereiten können:

Feldsalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in feine Stängel schneiden, mit der Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Rote Bete in feine Stängel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren:

Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Rote Bete) abtropfen lassen und mit dem Feldsalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Rote Bete über den Salat streuen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Rigatoni mit Hähnchenragout

4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 groß. rote Paprikaschote
4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (je etwa 200 g)
400 g Rigatoni
etwas Salz
200 g grüne TK-Erbesen
1 EL Butterschmalz
200 ml Geflügelbrühe
1 EL körniger Senf
200 g saure Sahne
1/2 Bd. Pfefferminze

Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Die Paprika putzen, vierteln und quer in Streifen schneiden. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und würfeln.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und alles aufkochen lassen. Nudeln und Erbsen zu Ende garen, abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen das Butterschmalz zerlassen und das Fleisch darin rundum anbraten. Salzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten.

Brühe, Senf und saure Sahne verrühren. Die Mischung zum Hähnchenfleisch geben und alles aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten offen kochen lassen.

Die Pfefferminze waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Die Nudeln zum Hähnchenfleisch geben. Pfefferminze unterheben und servieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Joghurtschaum mit Preiselbeeren

6 Personen

3 Blatt Gelatine, weiße

450 g Vollmilchjoghurt

1 Eigelb

3 EL Zitronensaft, evtl. mehr

50 g Puderzucker

1/8 l Schlagsahne

350 g Wildpreiselbeeren in Sirup (Glas)

2 cl Kirschwasser

Minzeblätter

12 Stücke Borkenschokolade (ca. 120 g)

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, Den Joghurt mit Eigelb, Puderzucker und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 auflösen und unter die Creme rühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die halbfeste Joghurtmasse heben. Die Masse in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen oder Kaffeetassen (ca. 1/8 l Inhalt) füllen und 3 - 4 Std. kalt gestellt gelieren lassen.

Die Preiselbeeren mit dem Kirschwasser verrühren. Die Formen kurz in heißes Wasser tauchen. Den Joghurtschaum auf Teller stürzen und mit den Preiselbeeren anrichten.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im Februar 2007:

Vorspeise: [Gemischter Salat mit French-Dressing](#)

Hauptgericht: [Lachsfilet mit Kressesoße](#)

Dessert: [Wintergratin](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Gemischter Salat mit French-Dressing

4 Personen

4 Blätter Eisbergsalat

1/2 K. Radicchio

50 g Feldsalat

Dressing

2 -3 El. Weinessig

2 Tl. Dijonsenf

1 Schalotte oder

1/2 kl. Zwiebel

Salz

Pfeffer

1/2 Tl. Zucker

4 El. Öl

Salatzutaten gut waschen und abtropfen lassen. Eisbergsalat und Radicchio in 1 cm breite Streifen schneiden. Alle Zutaten für den French-Dressing gut verrühren, Schalotte oder Zwiebel ganz fein geschnitten zugeben, abschmecken und über die gemischten oder getrennt angerichteten Salatzutaten gießen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Lachsfilet mit Kressesoße

4 Personen

160 g Naturreis

350 ml Wasser

Salz

30 g Butter oder Margarine

15 g Mehl

125 ml Geflügelfond (a. d. Glas)

50 ml Weißwein

250 ml Milch

Pfeffer

1 TL Zitronensaft

4 Lachsfilets (ohne Haut, à 125 g)

2 EL Öl

1 Beet Kresse

Reis in 350 ml gesalzenes, kochendes Wasser geben, ca. 40 Min. zugedeckt auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 kochen lassen.

Fett in einem kleinen Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 zerlassen, Mehl einrühren. Mit Geflügelfond, Weißwein und Milch auffüllen und 8 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Lachsfilets entgräten und die dunklen Stellen wegschneiden. Filets salzen, pfeffern und mit der Grätenseite zuerst in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 von jeder Seite 3 Min. braten.

Kresse vom Beet schneiden, 4 EL davon beiseite stellen, restliche Kresse unter die Soße heben.

Lachs mit Reis und Soße auf Tellern anrichten, Reis mit Kresse bestreuen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Wintergratin

4 Personen

3 Blutorangen

3 Mandarinen

1 Grapefruit

100 ml Orangensaft

2 EL Cointreau

1 EL Zucker

2 Eiweiß

1 Prise Salz

3 EL Zucker

1 Msp. Safran

etwas abgeriebene Orangenschale

1 EL Marinierflüssigkeit

Orangen, Mandarinen und Grapefruit schälen, die Fruchthäutchen gründlich entfernen, Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden, in eine Gratinform geben. Orangensaft, Cointreau und Zucker vermischen, über die Früchte gießen, ca. 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Eiweiß und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät ganz steif schlagen, dann den Zucker langsam dazugeben, kurz weiter schlagen. Etwas Safran, Orangenschale und Marinierflüssigkeit unter die Baisermasse rühren, sofort über die Früchte verteilen, im Backofen gratinieren, bis eine leichte Bräunung entstanden ist. Sofort servieren.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

180 - 200°, Umluftbackofen

10-15 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im März 2007:

Vorspeise: [Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen](#)

Hauptgericht: [Lasagne alla Bolognese](#)

Dessert: [Capuccino-Mousse](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Roter Salat mit Äpfeln und Walnüssen

4 Personen

2 Köpfe Radicchio
2 grüne Äpfel
1 Zitrone, Saft von
10 Walnüsse

Für die Vinaigrette:

4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Joghurt
Salz
Pfeffer

Salat waschen, schleudern, um alles Wasser zu entfernen, dann zerpfücken oder in 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Walnüsse schälen und Kerne grob hacken, zu dem Salat geben. Äpfel mehrmals unter kaltem Wasser waschen, abtrocknen und mit Schale in Würfel schneiden, Kerngehäuse entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Für die Vinaigrette: In einer Schüssel Öl, Essig, Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Apfel vom Zitronensaft abtropfen lassen, dann zum Salat geben. Mit der Vinaigrette anmachen, gut umrühren und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Lasagne alla Bolognese

4 Personen

FRISCHER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT)

200 g Mehl (Type 405) und
Etwas Mehl zum Bestäuben
2 Eier, leicht verquirlt
Salz

BECHAMEL-SAUCE (GRUNDREZEPT)

50 g Butter
30 g Mehl
500 ml Milch
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss (nach
Belieben)
Salz und Pfeffer

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

3 EL Olivenöl
1 Karotte, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
300 g Hackfleisch
100 ml trockener Weißwein
250 ml passierte Tomaten
25 g Butter und etwas Butter zum Einfetten
1 Portion frischer Nudelteig
(siehe **FRISCHER NUDELTEIG**
(**GRUNDREZEPT**))
1 Portion Bechamel-Sauce
(siehe **BECHAMEL-SAUCE (GRUNDREZEPT)**)
65 g frisch geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer



Nudelteig:

Mehl mit 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Eier hineingeben. Die Zutaten mit den Händen vermengen und etwa 10 Minuten durchkneten, Ist der Teig zu weich, etwas Mehl zugeben. Ist er zu fest, etwas Wasser zufügen. Den Teig zur Kugel formen und 15 Minuten ruhen lassen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu Lasagne-Blättern, Bandnudeln oder anderen Formen schneiden. Alternativ eine Nudelmaschine verwenden.

Bechamel-Sauce:

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen. Die Milch unter ständigem Rühren zugießen. Weiterrühren, bis die Sauce zu kochen beginnt. Salzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren mindestens 20 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce sollte nicht nach Mehl schmecken. Den Topf vom Herd nehmen, Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Muskatnuss abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Milch unterrühren. Ist sie zu dünn, den Topf wieder auf den Herd stellen und etwas Butter, mit derselben Menge Mehl verknetet, unter Rühren darin zerlassen.

Bechamel-Sauce mit ihren unzähligen Variationsmöglichkeiten gehört zum Einmaleins der Kochkunst. Für eine reichhaltigere Sauce, die Hälfte der Milch durch Sahne, für eine leichtere Variante durch Wasser ersetzen.

Lasagne:

Das Öl in einem Topf erhitzen, Karotte und Zwiebel zufügen und bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten andünsten. Das Fleisch zugeben und anbräunen. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen, Mit Salz abschmecken, die passierten Tomaten zufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Den Nudelteig ausrollen, in 10 cm große Quadrate schneiden und portionsweise in einem Topf mit Salzwasser einige Minuten vorkochen. Abgießen und nebeneinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Den Boden der vorbereiteten Form mit einer Schicht Lasagne-Blättern auslegen. Etwas Fleischsauce darauf verteilen, darüber Bechamel-Sauce geben. Mit etwas Parmesan bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen, Die restlichen Zutaten genauso schichten. Mit Bechamel-Sauce abschließen. 30 Minuten backen.

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Capuccino-Mousse

6 Personen

250 g weiße Schokolade, geschmolzen

125 g weiche Butter

2 Eier, leicht geschlagen

3 Tl. Gelatine

315 ml Sahne

3 Tl. Instantkaffee

Schokolade, Butter und Eier in einer Schüssel glattrühren. 2 EL Wasser in eine kleine feuerfeste Schüssel geben. Gelatine gleichmäßig darauf verteilen und quellen lassen. Einen großen Topf mit ca. 4 cm Wasser füllen. Zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, die Schüssel vorsichtig hineinstellen. Gelatine unter Rühren auflösen, leicht abkühlen lassen. In die Schokoladenmischung geben. Gut verrühren, abdecken und 30 Minuten kühlen, bis die Mischung fest wird.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü zu Ostern 2007:

Vorspeise: [Spinatsuppe](#)

Hauptgericht: [Kalbfleisch à la chinoise](#)

Dessert: [Panna cotta mit Rhabarberkompott](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Spinatsuppe

4 Personen

*500 g frischer Spinat
1 TL Margarine oder Butter
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 dl Weißwein
7 dl Gemüsebouillon
wenig Muskat
Pfeffer*

Vorbereiten: Gewaschenen Spinat tropfnass in eine große Pfanne geben, zugedeckt zusammenfallen lassen. Abtropfen, grob hacken.

Suppe: Margarine oder Butter in der Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch begeben, andämpfen. Spinat beifügen, kurz mit dämpfen. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugießen, 2-3 Minuten köcheln, würzen.

Tipps:

- Nach dem Ablöschen mit Weißwein alles im Mixer pürieren.
- Mit wenig Curry würzen.
- Rahm oder sauren Halbrahm daruntermischen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Kalbfleisch à la chinoise

4 Personen

400 g Kalbfleisch,
in 1/2 cm breiten Streifen
Öl oder Bratbutter zum Braten

MARINADE

1 EL Sojasauce
1 EL Weißwein oder Fleischbouillon
wenig Pfeffer

GEMÜSE

1 Bd. Frühlingszwiebeln, in Streifen
2 Möhren, in Scheibchen
1 Paprikaschote, in Streifen
200 g feine Zuckerschoten
1/3 Chinakohl (ca. 200 g), in Streifen
10 g getrocknete Mu-Err-Pilze, in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft
2 1/2 dl Gemüsebouillon
2 TL Maizena, angerührt mit 1 El Wasser
1/2 TL Zucker
1-2 EL Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Cayennepfeffer

Vorbereiten: Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren, Fleisch darin mindestens-30 Minuten marinieren, bis die ganze Marinade aufgesogen ist. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen.

Zubereiten: Öl oder Bratbutter im Wok oder Brattopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise begeben, unter Wenden kurz anbraten, herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Gemüse in derselben Pfanne unter Rühren 2-3 Minuten braten. Mit der Bouillon ablöschen. Angerührtes Maizena begeben , 2 Minuten köcheln, würzen. Fleisch dazugeben, nur noch heiß werden lassen. Mit Reis servieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Panna cotta mit Rhabarberkompott

6 Personen

500 ml Schlagsahne
1 Vanilleschote
75 g Zucker
3 Bl. weiße Gelatine
400 g Rhabarber
200 ml Johannisbeersaft
2 TL Vanillepuddingpulver
2 EL Mandellikör (Amaretto)
2 EL gehackte Pistazien



Sahne, aufgeschnittene Vanilleschote und 50 g Zucker aufkochen, 10 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 ziehen lassen. Schote entfernen, Sahne etwas abkühlen lassen.

Gelatine einweichen, ausdrücken, im Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 auflösen und abgekühlt in die Sahne rühren. Creme in eine mit Folie ausgelegte kleine Kastenform (1/2 l) füllen und 5 - 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rhabarber putzen, in Stücke schneiden, im heißen Saft mit dem restlichen Zucker auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 dünsten, mit der Schaumkelle herausheben.

Puddingpulver und Likör glattrühren. Den Rhabarbersaft damit kurz aufkochen und abkühlen lassen. Den Rhabarber untermischen. Die Creme aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden, mit dem Kompott und den Pistazien anrichten.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im Mai 2007:

Vorspeise: [Artischockenböden "Surprise"](#)

Hauptgericht: [Medaillons mit Spargel an Whisky-Sauce](#)

Dessert: [Quarkauflauf mit Erdbeeren und Rhabarber](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Artischockenböden "Surprise"

4 Personen

1 Dos. Artischockenböden

1 Kopf grüner Salat

4 hartgekochte Eier

1 Dos. Thunfisch

125 g Mayonnaise

1/2 Becher Joghurt

1/2 Zitrone, Saft von

Zucker

Salz

Pfeffer

1 Bd. gehackter Dill

Die Artischockenböden auf den vorbereiteten Salatblättern anrichten. Eier fein hacken, Thunfisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen, schichtweise auf die Artischockenböden geben und mit der Dillmayonnaise überziehen.

Dafür Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Dill unterheben. Mit Toast als Vorgericht reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Medaillons mit Spargel an Whisky-Sauce

4 Personen

*1 Schweinsfilet (500-600 g)
Öl zum Anbraten
1/2 Tl Salz
Pfeffer aus der Mühle*

SPARGEL

*500 g grüner Spargel
1 Liter Wasser
1 Tl Butter oder Margarine
1 Tl Salz
1 Prise Zucker*

WHISKY-SAUCE

*1 Schalotte, fein gehackt
1 El Butter oder Margarine
1 1/2 dl Whisky
2 dl Spargelsud
2 dl Doppelrahm
1/2 El grobkörniger Senf
1/4 Tl Salz
Pfeffer aus der Mühle*

Vorbereiten: Ofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte zum Vorwärmen hineinstellen.

Schweinsfilet: in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden, mit Haushaltspapier trockentupfen. Medaillons im heißen Öl beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen, würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. fertig garen.

Spargel: Stielenden wegschneiden, unteres Drittel evtl. schälen, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Zucker, Butter oder Margarine sowie Salz beifügen. Spargeln 10-15 Min. knapp weich garen, herausnehmen, gut abtropfen, Sud beiseite stellen.

Whisky-Sauce: Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Mit dem Whisky ablöschen, auf die Hälfte einkochen. 2 dl Spargelsud absieben, zugeben, nochmals auf die Hälfte einkochen. Rahm beifügen, aufkochen. Senf darunterühren, würzen.

Servieren: Medaillons und Spargeln auf vorgewärmter Platte oder Tellern verteilen, Sauce separat servieren.

Dazu passt: Reis oder Nudeln.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Quarkauflauf mit Erdbeeren und Rhabarber

4 Personen

250 g *Erdbeeren*

350 g *Rhabarber*

3 *Eier*

50 g *Butter*

100 g *Zucker*

500 g *Speisequark (20 % F. i. Tr.)*

3 *EL Sonnenblumenkerne (feingemahlen)*

Erdbeeren waschen, putzen evtl. halbieren oder vierteln. Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Butter und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren, den Quark zugeben und gut verrühren. Die Sonnenblumenkerne, Erdbeeren und Rhabarber unter die Quarkmasse rühren, Eiweiß unterheben und in eine gefettete Auflaufform füllen, goldbraun backen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen

50 - 60 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)



In Erinnerung an eine wunderschöne Wanderwoche im Gebirge um Soller (das Bild zeigt die Bucht von Port de Deja) wählen wir unser Menü aus der mallorcinischen Küche. Als Quelle diente uns: "Mallorca - Das Handbuch für den optimalen Urlaub":

Vorspeise: [Sopa de ajo - Knoblauchsuppe](#)

Hauptgericht: [Tumbet - Sommer-Gemüsepfanne](#)

Dessert: [Flan - Pudding mit Karamellsoße](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Sopa de ajo - Knoblauchsuppe

4 Personen

4 EL Öl

4 Weißbrotscheiben

5 Knoblauchzehen

3/4 l Brühe

2 Eier

Salz

Pfeffer

Knoblauch im Öl leicht bräunen, herausnehmen. Brot in Würfel schneiden und im Knoblauchöl goldgelb rösten, dann die heiße Brühe zugießen, würzen und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Eier hineinschlagen. Wenn das Eiweiß fest genug ist, wird die leicht verdauliche Suppe aufgetragen. Man kann sie zusätzlich mit frisch gehacktem Knoblauch bestreuen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Tumbet - Sommer-Gemüsepfanne

4 Personen

*Gebratenes Fleisch von einem Hähnchen
(oder entsprechende Menge anderes Fleisch- oder Fischfilet)
6 mittelgroße Kartoffeln
2 Auberginen
2 Paprikaschoten
1 Zucchini
8 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
Petersilie
Salz
Pfeffer
Olivenöl
1 Prise Oregano
1 Prise Safran*

Das Tumbet ist ebenfalls ein typisches Sommergericht. Man reicht dazu Bauernbrot und roten Landwein.

Kartoffeln, Auberginen, Zucchini, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in etwa fingerdicke Scheiben bzw. Streifen schneiden und einzeln in Öl braten. Mit den Zutaten würzen. Schichtweise in eine feuerfeste Form geben. Das (vorgebratene!) Hähnchenfleisch bzw. das Filet oder den filetierten Fisch auf die Gemüselagen geben und alles noch 5-10 Minuten im Backofen oder auf dem Feuer durchziehen lassen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Flan - Pudding mit Karamellsoße

4 Personen

4 Eier

4 EL Zucker

1/2 l Milch

2 EL Rum oder Brandy

1 Zitronenschale

Karamellsoße

Flan ist auf Mallorca das beliebteste Dessert.

Milch mit Zucker und Zitronenschale kurz aufkochen - abkühlen lassen. Eier aufschlagen und in die wieder kalte Milch geben. Zitronenschale herausnehmen. Den Rum bzw. Brandy dazugeben. Feuerfeste Puddingformen mit Karamellsoße bestreichen und mit Puddingmasse füllen. Im Backofen 20-30 Minuten im Wasserbad erhitzen, bis die Masse fest wird. Abkühlen lassen und stürzen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im Juli 2007:

Vorspeise: [Joghurt-Krabben-Suppe](#)

Hauptgericht: [Seeteufel mit Tomatensoße](#)

Dessert: [Soufflierte Aprikosen](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Joghurt-Krabben-Suppe

4 Personen

1 kl. Zwiebel

1 Fleischtomate

1 EL Öl

1 TL Zucker

125 ml Kalbsfond (Glas)

3 Becher Magerjoghurt

125 ml Schlagsahne

Pfeffer

Salz

1 gr. Bd. Dill

150 g Krabbenfleisch

1 EL Zitronensaft

einige Tropfen Tabasco

4 TL Creme fraîche

einige Dillspitzen zum Garnieren

Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate waschen und in große Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten, Tomatenstücke dazugeben, mit Zucker würzen und mit dem Kalbsfond ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein feinmaschiges Sieb streichen und abkühlen lassen.

Joghurt, Sahne und abgekühlten Gemüsfond miteinander verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Dill waschen, gut trocknen und fein hacken. Krabben in Zitronensaft, Tabasco und etwas gehacktem Dill 30 Minuten marinieren. Die Joghurtsuppe auf Portionsteller verteilen. Die marinierten Krabben draufgeben und mit je 1 TL Creme fraîche und den restlichen Dillspitzen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (mit Kühlzeit)





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Seeteufel mit Tomatensoße

4 Personen

600 g Seeteufelfilet

2 El. Zitronensaft

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 El. Olivenöl

100 ml Rotwein

1 Dos. Tomaten, geschälte (850 g EW)

Salz

Pfeffer

2 El. Mehl

Zucker

1 Tl. Zitronenschale

1/2 Bd. Petersilie

evtl. Zitrone zum Garnieren

Den Fisch waschen, in 4 cm breite Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken, in 2 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 10-11 andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Tomate mit Saft dazugeben und offen 10 Min. einkochen lassen.

Fisch trockentupfen, salzen und pfeffern, im Mehl wenden. Mehl gut andrücken, den Überschuß abklopfen. Den Fisch in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 4 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 goldbraun braten.

Soße mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und der Zitronenschale abschmecken. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und bis auf ein paar Blättchen im Universalzerkleinerer hacken und zur Soße geben. Soße mit dem Fisch anrichten und mit Petersilie und Zitrone garniert servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Salat.

Zubereitungszeit 30 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Soufflierte Aprikosen

4 Personen

16 Aprikosen, halbieren, entsteinen
1 dl Weißwein und
1 EL Zucker oder
1 dl Apfelsaft

SOUFFLE-MASSE

2 Eigelb
3 EL flüssiger Honig
2 Eiweiß
1 Prise Salz
1 EL Zucker
4 EL gemahlene Mandeln
4 Aprikosen, in Schnitzchen, und Puderzucker, für die Garnitur

Vorbereiten: Aprikosen mit der Wölbung nach unten in ofenfeste Formen legen. Weißwein (mit Zucker verrührt) oder Apfelsaft neben die Früchte in die Form gießen.

Souffle-Masse: Eigelb und Honig rühren, bis die Masse heller ist. Eiweiß und Salz zusammen steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Mandeln und Eigelbmasse sorgfältig darunterziehen. Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle geben, Aprikosenhälften damit füllen.

Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Mit Aprikosenschnitzchen garnieren und mit Puderzucker bestreuen.

Hinweis: Nur ganz reife Früchte verwenden.

Dazu passt: Vanilleeis





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im August 2007:

Vorspeise: [Avocado-Brokkoli-Süppchen](#)

Hauptgericht: [Gefüllte Auberginen](#)

Dessert: [Brombeer-Joghurteis](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Avocado-Brokkoli-Süppchen

6 Personen

150 g Brokkoli, in Röschen, Stängel geschält, in Stücken

7 dl Gemüsebouillon

2 reife Avocados

wenig Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

wenig Brokkoli, für die Garnitur

Brokkoli in der Bouillon offen weich garen, leicht abkühlen.

Avocados schälen, eine halbe in Folie eingepackt für die Garnitur beiseite stellen. Rest in Stücke schneiden, zur Brokkolimasse geben, alles pürieren, würzen, auskühlen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Servieren: In Tellern verteilen. Beiseite gestellte Avocado in feine Scheiben schneiden, Süppchen garnieren.

Hinweise:

- Das Süppchen lässt sich ebenfalls warm servieren.
- Das Gemüse kann auch mit dem Stabmixer direkt in der Pfanne, püriert werden.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Gefüllte Auberginen

4 Personen

5 kleine Auberginen (je ca. 200 g)

1 Tl Salz

3 El Sesam- oder Erdnussöl

1/2 Tl Salz

Pfeffer aus der Mühle

FÜLLUNG

1 Schalotte, fein gehackt

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

1 El Sesam- oder Erdnussöl

1 grüner Chili, längs halbiert, entkernt, in feinen Streifen

1 El frischer Ingwer, in Stängelchen

2 El Sojasoße

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 Tomaten, in Würfel

1/2 Bund glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft

1-2 El Sesam, ohne Fett geröstet

Vorbereiten: Auberginen längs halbieren, salzen, 10 Min. Wasser ziehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen mit Haushaltspapier trocken tupfen. Schnittseiten mit dem Öl bestreichen, würzen. Auberginen mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen.

Garen: 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens anbraten. Auberginen mit Alufolie bedecken, 20-25 Min. in der Mitte des Ofens weich garen. Herausnehmen, 2 Auberginenhälften in Würfel schneiden, Rest beiseite stellen.

Füllung: Schalotten und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Chili und Ingwer beifügen, kurz mitdämpfen. Sojasoße begeben, würzen. Tomaten- und Auberginenwürfel daruntermischen, nur noch heiß werden lassen.

Servieren: Auberginenhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, Füllung daraufgeben, Petersilie und Sesam darüber verteilen. Warm oder lauwarm servieren.

Dazu passt: Trockenreis.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Brombeer-Joghurteis

für eine Form von ca. 1 1/4 Liter

300 g Brombeeren

100 g Zucker

1 El Zitronensaft

180 g Joghurt nature

2 dl Rahm, steif geschlagen

einige Brombeeren und Blätter, für die Garnitur

Brombeeren, Zucker und Zitronensaft pürieren, durch ein Sieb streichen. Joghurt darunterrühren, Schlagrahm darunterziehen. Masse in die Form füllen, zugedeckt während mindestens 4 Std. gefrieren.

Servieren: Form ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, in den Kühlschrank stellen. Form evtl. kurz in kaltes Wasser geben, Eis auf eine Platte stürzen, garnieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im September 2007:

Vorspeise: [Gazpacho](#)

Hauptgericht: [Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gorgonzola-Sesam-Kruste](#)

Dessert: [Quarkmelone](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Gazpacho

2 Personen

1 Dos. geschälte Tomaten (800 g EW)

1 Paprikaschote, grüne (170 g)

200 g Tomaten

1 Zwiebel (30 g)

2 Sch. Vollkornbrot (120 g)

10 g Butter oder Margarine

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

Tabasco

Geschälte Tomaten mit der Flüssigkeit durch ein Sieb streichen. Die Paprikaschote waschen, putzen, würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkamen, fein würfeln. Die Zwiebel pellen, fein würfeln.

Vollkornbrot würfeln und in der Butter oder Margarine auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rösten.

Die kalte Tomatensuppe mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Paprika-, Tomaten-, Zwiebel- und Vollkornwürfel dazu servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion 312 kcal / 1306 kJ





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gorgonzola-Sesam-Kruste

4 Personen

1 kg Pellkartoffeln

1 kg Porree

etwas Gemüsebrühe

200 g Gorgonzolakäse

250 g Crème fraîche

3 -4 El. Gomasio

(im Reformhaus erhältlich:

ein Gemisch aus Sesamsamen und Meersalz)

Salz

Curry

Pfeffer

Die Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Den Porree gründlich putzen, in Ringe schneiden und in ca. 150 ml Gemüsebrühe bissfest dünsten. Die Hälfte der Kartoffeln in eine Auflaufform schichten und mit Salz, Curry und Pfeffer bestreuen. Den Lauch daraufgeben und zum Schluss die restlichen Kartoffeln dachziegelartig auflegen. Die Kartoffeln mit Gomasio bestreuen. Den Gorgonzolakäse in grobe Stücke schneiden, mit Crème fraîche zusammen pürieren und gleichmäßig über die Kartoffeln streichen. Die restliche Gemüsebrühe in die Auflaufform gießen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen einschieben und backen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)

Backzeit: ca. 25 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Quarkmelone

2 Personen

*1 Zuckermelone
1/2 Charentais Melone
1 Limette
3 EL Puderzucker (40 g)
400 g Sahnequark
4 EL Sahne
3 EL Zucker
1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
4 cl Eierlikör
Pfefferminzblättchen für die
Garnitur*

Die Zuckermelone halbieren. Mit einem Kugelausstecher aus beiden Melonensorten Kugeln ausstechen. Die Kugeln mit Limettensaft beträufeln, Puderzucker darüber sieben und zugedeckt stehen lassen.

Quark mit Sahne, Zucker, Vanillezucker und Eierlikör verrühren. Den Quark und die Melonenkugeln in die Zuckermelonenschalen füllen, mit Pfefferminze garnieren.

51 g Eiweiß, 63 g Fett, 163 g Kohlenhydrate, 6181 kJ, 1475 kcal.

Tip: Charentais Melone ist auch eine Zuckermelonenart. Sie ist klein, hat eine dünne, grüngelbe Schale. Das Fruchtfleisch ist gelborange.

Zubereitungszeit 40 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im Oktober 2007:

Vorspeise: [Eichblattsalat mit Sellerie-Chips](#)

Hauptgericht: [Reh-Medaillons mit Rosenkohl](#)

Dessert: [Schokolade-Pudding mit 2 Soßen](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Eichblattsalat mit Sellerie-Chips

4 Personen

SELLERIE-CHIPS

200 g Sellerie

2-3 El Mehl

Öl zum Halbschwimmendbacken

1/2 Tl Salz

SAUCE

1 Tl grobkörniger Senf

1 El Sherry-Essig

2 El Orangensaft

1 El Baumnussöl

2-3 El Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

250 g roter Eichblattsalat

einige Orangenzesten, evtl. kurz blanchiert, für die Garnitur

Sellerie-Chips: Sellerie mit dem Sparschäler in feine Scheiben hobeln, im Mehl wenden, leicht abschütteln. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Sellerie portionenweise darin hellbraun backen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen, würzen, warm stellen.

Soße: Alle Zutaten verrühren, würzen.

Servieren: Salat auf Tellern anrichten, Soße darübergeben, Sellerie-Chips darauf verteilen, garnieren, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Soße am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Reh-Medaillons mit Rosenkohl

4 Personen

KASTANIEN-FARCE

200 g tiefgekühlte Kastanien, angetaut
1 Kartoffel (ca. 90 g), in Würfel
1 1/2 dl Rahm
1/2-1 El Madeira
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

REHMEDAILLONS

8 Reh-Medaillons, z. B. Filet (je ca. 40 g, ca. 1 cm dick)
Bratbutter zum Braten
1/2 Tl Salz
Pfeffer aus der Mühle
8 Tranchen Frühstücksspeck
2 rechteckig ausgewählte Blätterteige (je ca. 42 X 25 cm)
1 Eigelb, verdünnt, zum Bestreichen

WILDRAHM-SAUCE

2 dl Wildfond, aus dem Glas
1 dl Madeira
1,8 dl Soßenrahm
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

ROSENKOHL

600 g Rosenkohl
1/2 Tl Salz
1 El Butter oder Margarine

Kastanien-Farce: Kastanien und Kartoffeln im Rahm ca. 15 Min. weich garen, pürieren. Madeira daruntermischen, würzen. Farce leicht abkühlen.

Reh-Medaillons: mit Haushaltspapier trocken tupfen. Portionenweise in der heißen Bratbutter beidseitig ganz kurz anbraten, herausnehmen, würzen, leicht abkühlen.

Wildrahmsoße: Bratsatz mit der Flüssigkeit ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Rahm beifügen, aufkochen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

Fertig zubereiten: Die Medaillons auf einer Seite mit der Farce bestreichen. Je eine Specktranche seitlich darumwickeln. Aus den Teigblättern 16 Rondellen von ca. 8 cm Ø ausstechen. Medaillons auf 8 der Rondellen mit der Farce nach oben verteilen. Restliche Rondellen locker darüberlegen. Aus dem restlichen Teig beliebige Formen (z. B. Blättchen) ausstechen, mit wenig Eigelb auf die Teigdeckel kleben, alles mit Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Wildrahmsoße nochmals heiß werden lassen. Reh-Medaillons auf vorgewärmten Tellern verteilen, Soße dazu servieren.

Rosenkohl beim Strunk mit einem spitzen Messer kreuzweise wenig einschneiden (bewirkt ein schnelleres und gleichmäßigeres Garen). Soviel Wasser in eine passende Pfanne füllen, dass es knapp unter das Dämpfkörbchen reicht. Aufkochen, Rosenkohl begeben, salzen, Deckel aufsetzen. Ca. 30 Min. knapp weich garen, abgießen. Butter

oder Margarine in derselben Pfanne schmelzen, Rosenkohl kurz darin schwenken.

Servieren: Neben den Reh-Medaillons anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Farce am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Tipp: Statt tiefgekühlte frische Kastanien verwenden. Diese vor der Zubereitung waschen, Schale kreuzweise einschneiden, in siedendem Wasser 10 Min. kochen, schälen, weiter zubereiten wie oben.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Schokolade-Pudding mit 2 Soßen

4 Portionsförmchen von je ca. 1 1/2 dl Inhalt

Butter oder Margarine, für die Förmchen

SCHOKOLADE-PUDDING

3 Eigelb
 50 g Zucker
 90 g Butter oder Margarine, weich
 120 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil), geschmolzen
 120 g gemahlene Haselnüsse
 70 g Löffelbiskuits,
 mit dem Wallholz in einem Plastikbeutel zerkrümelt
 3 Eiweiß
 1 Prise Salz
 4 El Grand Marnier oder Cognac, zum Beträufeln, nach Belieben
 Puderzucker, zum Bestäuben, nach Belieben

CRANBERRY-SAUCE

2 El Zucker
 1 El Wasser
 1 El Butter oder Margarine
 1 dl Orangensaft
 1 El Grand Marnier oder Cognac
 200 g Cranberrys

SAUERRAHM-SAUCE

200 g Crème fraîche
 1 El Puderzucker

Vorbereiten: Förmchen einfetten. Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Schokolade-Pudding: Eigelb und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Butter oder Margarine zugeben, kurz weiterrühren. Schokolade daruntermischen. Haselnüsse und Löffelbiskuits beifügen. Eiweiß und Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen. Masse bis 1 cm unter den Rand in die vorbereiteten Förmchen füllen.

Garen: Förmchen mit Alufolie zudecken, auf einem Lappen in ein ofenfestes Geschirr stellen. Siedendes Wasser bis 2/3 Höhe der Förmchen einfüllen. Puddings in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 50-60 Min. garen. Herausnehmen, leicht abkühlen.

Servieren: Evtl. mit Grand Marnier oder Cognac beträufeln, aus den Förmchen auf Teller stürzen, evtl. mit Puderzucker bestäuben. Soßen daneben anrichten, garnieren.

Cranberry-Soße: Zucker und Wasser in einer weiten Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte ziehen. Butter oder Margarine zugeben, schmelzen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beeren beifügen, zugedeckt ca. 5 Min. knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Einige Beeren für die Garnitur beiseite stellen. Rest mit der Flüssigkeit pürieren, durchs Sieb streichen. Warm oder kalt zum Pudding servieren.

Sauerrahm-Soße: Beide Zutaten verrühren. Zum Pudding servieren.

Lässt sich vorbereiten: Soßen 1 Tag im voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Das Kochfreunde-Menü im November 2007:

Vorspeise: [Gemüsesalat](#)

Hauptgericht: [Schweinemedallions mit Kapernsoße](#)

Dessert: [Mandelparfait mit Aprikosensoße](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Gemüsesalat

4 Personen

1 Fenchel

2 Möhre

Soße

2 EL Weißweinessig

4 EL Sonnenblumenöl

2 TL Salatkräuter

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Salz

Feldsalat



Fenchel und Möhren längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Im Dämpfkorbchen oder in wenig Wasser ca. 10 Minuten knapp weich kochen, herausnehmen. Alle Zutaten für die Soße mit dem Schwingbesen gut verrühren und zwei Esslöffel davon über das noch heiße Gemüse gießen. Ziehen lassen, noch lauwarm auf Teller verteilen. Feldsalat mit der übrig gebliebenen Soße mischen und als Garnitur dazu anrichten.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Schweinemedallions mit Kapernsoße

4 Personen

1 Schweinefilet (ca. 500 g)

Marinade

2 EL Öl

3 EL Weißwein

1 EL Senf

Pfeffer aus der Mühle

wenig Salz

Zum Anbraten

etwas Mehl

Öl oder Bratbutter

Soße

1 dl Fleischbouillon

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Kapern

1 EL Senf

2 dl Sahne



Marinieren: Das Schweinefilet in 2-3 cm dicke Medallions schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Zugedeckt mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Braten: Die Medallions mit Haushaltspapier abtupfen, salzen und bemehlen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Die Medallions beidseitig je ca. 3 Minuten braten, würzen. Im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen.

Soße: Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. Den Bratfond mit der Bouillon lösen, in ein Soßenpfännchen sieben. Pfeffer, Kapern und Senf beifügen, verrühren, zur Hälfte einkochen. Sahne zugeben, auf kleinem Feuer köcheln. Die Soße über die Medallions verteilen und servieren.

Beilage: Grüne Nudeln oder Röstiecken





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Mandelparfait mit Aprikosensoße

Für 1 Cakeform von 28 cm Länge

wenig Margarine oder Butter

5 EL Zucker

50 g Mandelblättchen, ohne Fett hellbraun geröstet

1 dl Sahne

100 g geschälte Mandeln, sehr fein gemahlen

2 Eier

5 EL Zucker

2 dl Sahne, geschlagen

Aprikosensoße

1 1/2 dl Wasser

2 EL Zucker

100 g gedörrte Aprikosen

1 EL Zitronensaft



Vorbereiten: Cakeform mit Backtrennpapier auslegen, mit weicher Margarine oder Butter ausstreichen. Ganze Form mit Mandelblättchen ausstreuen und in den Kühlschrank stellen.

Den Sahne aufkochen. Die gemahlene Mandeln darin 3-5 Minuten köcheln, ca. 1/2 Stunde stehen lassen. Durch ein Sieb streichen.

Grundmasse: Die Eier mit dem Zucker im warmen Wasserbad schaumig schlagen, unter Rühren abkühlen lassen. Den Mandelsahne darunterrühren. Den geschlagenen Sahne sorgfältig darunterziehen. Masse in die Form füllen und zugedeckt über Nacht im Tiefkühler fest werden lassen.

Aprikosensoße: Wasser und Zucker in einer Pfanne 5 Minuten auf kleinem Feuer köcheln. Aprikosen in feine Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft zum Zuckersirup geben. Vom Feuer nehmen und zugedeckt abkühlen.

Servieren: Das Parfait aus der Form heben. Ein Messer in heißes Wasser tauchen, Parfait in Scheiben schneiden. Auf kalte Teller anrichten und mit der Aprikosensoße garnieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#)

Unser Weihnachtsmenü 2007:

In diesem Jahr wünschten sich die Kinder mal wieder einen richtigen Sauerbraten.

Vorspeise: [Rüebli-suppe à l'orange](#)

Hauptgericht: [Rheinischer Sauerbraten](#)

Dessert: [Lebkuchen-Tiramisù](#)

© Lothar Schäfer





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Rüebli-suppe à l'orange

4 Personen

*1 El Margarine oder Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
300 g Rüebli (Möhren), geschält, in Stücken
1 Kartoffel (ca. 80 g), geschält, in Stücken
1/2 kleiner Lauch, fein geschnitten,
2 El für die Garnitur
wenig Thymian
6 dl Gemüsebouillon
1 Orange, wenig abger. Schale und Saft
Pfeffer aus der Mühle
Orangenzesten, für die Garnitur*



Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Zutaten bis und mit Thymian begeben, mit dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren, während ca. 25 Minuten weich kochen. Alles im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgießen. Orangenschale und Saft begeben, weitere 5 Minuten köcheln, würzen. Suppe in Portionenförmchen oder Teller verteilen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe 1 Tag im voraus bis und mit Pürieren zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Rheinischer Sauerbraten

4 Personen

Marinade

1/4 l Essig

1/8 l Wasser

1 TL Salz

5 Pfefferkörner

2 Nelken

2 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

2 Zwiebeln

1 Möhre

Sonstiges

1 kg Rindfleisch (Schulter oder Keule)

40 g Butterschmalz

125 g Sultaninen

75 g Lebkuchen

Eventuell Soßenbinder

Salz

Pfeffer

Essig und Wasser mit Gewürzen und grob zerkleinertem Gemüse aufkochen und abkühlen lassen.

Fleisch in ein Gefäß legen und mit der abgekühlten Marinade begießen. Unter gelegentlichem Wenden 2 bis 3 Tage marinieren.

Fleisch herausnehmen und trockentupfen. Marinade durch ein Sieb gießen.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Marinade nach und nach dazugeben und das Fleisch 90 bis 100 Minuten schmoren.

Sultaninen und Lebkuchen 30 Minuten vor Ende der Gardauer hinzufügen.

Fleisch herausnehmen. Bratenfond eventuell mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße zum Fleisch servieren.

Beilage: Kartoffelklöße mit Rotkohl bzw. Spätzle mit Apfelmus.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2007](#) » [Menü](#)

Lebkuchen-Tiramisù

8 Personen

4 dl Rotwein
 1/2 Unbehandelte Orange; (1) abgeriebene Schale
 1 Zimtstange
 2 Nelken
 2 Kardamomkapseln; zerdrückt
 100 g Zucker
 2 Frische Eigelbe
 1 Päckchen Vanillezucker
 250 g Quark
 500 g Mascarpone
 2 EL Grand Marnier
 1/2 Unbehandelte Orange; (2) abgeriebene Schale
 2 Frische Eiweiße
 1 Msp. Salz
 400 g Lebkuchen; wichtig: ohne Guss und ohne Füllung,
 in ca. 1 cm dicken Streifen
 Schokoladepulver oder Kakaopulver
 Puderzucker



Wein aufkochen, Hitze reduzieren, Orangenschale (1) und Gewürze begeben, ca. zehn Minuten köcheln, durch ein Sieb in eine kleine Schüssel gießen, Flüssigkeit abkühlen.

Zucker, Eigelbe und Vanillezucker in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist. Quark und Mascarpone darunter rühren. Grand Marnier und Orangenschale (2) begeben, mischen. Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen.

Einfüllen: die Hälfte der Lebkuchenstreifen mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen, mit der Hälfte der Flüssigkeit beträufeln. Die Hälfte der Mascarpone Masse darauf verteilen, glatt streichen. Die restlichen Lebkuchen einzeln in die Flüssigkeit tauchen, darauf legen, mit der restlichen Mascarpone Masse bedecken, glatt streichen.

Tiramisù zugedeckt ca. vier Stunden kühl stellen.

Servieren: Tiramisù kurz vor dem Servieren mit Schokoladepulver bestäuben.

Schablone: beliebig große Sterne auf ein Blatt Papier zeichnen, ausschneiden. Schablone über das Tiramisù legen, mit Puderzucker bestäuben, Blatt sorgfältig entfernen.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Kühl stellen: ca. 4 Std.

