



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2009

Januar 2009:	Lauchcremesuppe mit Käse Rindersaftgulasch mit frischen Pilzen Apfelschaum
Februar 2009:	Feldsalat mit Schinken Hackbraten mit Barbecuesoße Zitronen-Blinis mit pochierten Birnen
März 2009:	Möhrensuppe mit Orangen Zitronenhähnchen auf griechische Art Luftiger Limettenschaum
April 2009:	Feines Entensüppchen mit Gemüsestreifen Agnello allo zafferano - Gebratenes Milchlamm mit Safran Erdbeer-Rhabarber-Gratin
Mai 2009:	Spargel-Pilz-Carpaccio Huhn in Wermut-Sahne Mandarinen-Götterspeise
Juni 2009:	Crêpes mit Lachs und Spargel Kalbsragout Erdbeer-Marzipan-Gratin
Juli 2009:	Grüne Melonensuppe Seeteufel mit Tomatensoße Johannisbeer-Wähe
August 2009:	Feine Erbsen-Basilikum-Suppe Geschnetzeltes mit Pfifferlingen Windbeutel mit Himbeercreme
September 2009:	Knoblauch-Rahmsuppe Hähnchen mit Oliven und Kapern Pfirsichcreme mit Minze
Oktober 2009:	Kürbis auf orientalische Art Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce
November 2009:	Weincreme-Suppe mit Käse-Croutons Schweinsnuss in Kapernsauce mit Wurzelgemüse Grapefruit-Parfait mit Brombeeren
Dezember 2009:	Cappuccino verde (Kräutersüppchen) Kalbsbraten Amaretti-Semifreddo mit Jostabeersauce





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Lauchcremesuppe mit Käse

4 Personen

2 Stangen Porree

Salz

300 g Kartoffeln

2 EL Butterschmalz

600 ml Gemüsebrühe (Instant)

100 ml Sahne

3 EL Schmelzkäse

2 EL Weißwein

Pfeffer

Muskatnuss

Selleriekraut zum Garnieren

Den Porree putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. 5 Min. im Salzwasser blanchieren und abgießen.

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Butterschmalz andünsten. Brühe und Sahne angießen.

Den Schmelzkäse in kleine Stücke teilen und mit dem Wein in die Suppe geben. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Die Hälfte der Porreeringe unterrühren.

Suppe im Mixer oder mit dem elektrischen Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe in Tassen füllen und mit restlichem Porree und Sellerie kraut garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garen: ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 230 kcal, E 6 g, F 14 g, KH 13 g





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Rindersaftgulasch mit frischen Pilzen

4 Personen

*1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
200 g Champignons
500 g Rindergulasch
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
125 ml Rotwein
2 EL Sahne
2 EL dunkler Soßenbinder
1 EL geh. Petersilie*

Die Zwiebel schälen und hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, von weißen Häutchen befreien, abbrausen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons abreiben und in dünne Scheiben teilen.

Das Fleisch in einem Topf im heißen Öl scharf anbraten. Zwiebel und Paprika zufügen, mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Gemüsebrühe und Rotwein angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 60 Min. schmoren lassen.

Die Champignons zugeben und weitere 30 Min, schmoren. Sahne sowie Soßenbinder unterrühren, kurz aufkochen lassen. Gehackte Petersilie hinzufügen. Auf Tellern anrichten, evtl. mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu schmecken Bandnudeln.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Garen: ca. 90 Min.

Pro Portion ca. 290 kcal, E 28 g, F 15 g, KH 2 g





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Apfelschaum

4 Personen

*4 mittelgroße Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 Eiweiß
1 Pck. Vanillinzucker
4 EL Haferflocken
2 TL Honig
2 EL Apfelsaft*

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Früchte in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Wasser in einem Topf kurz aufkochen lassen und fein pürieren.

Für den Apfelschaum das Eiweiß steif schlagen. Dabei nach und nach den Vanillinzucker einrieseln lassen. 2 EL Apfelpüree unterziehen.

Für die Garnierung die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Unter ständigem Rühren Honig und Apfelsaft zufügen. Die Masse erkalten lassen.

Das Püree auf 4 Dessertgläser verteilen. Apfelschaum darauf geben, mit Röstflocken bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 160 kcal, E 3 g, F 3 g, KH 33 g





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Feldsalat mit Schinken

4 Personen

200 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz

150 ml Brühe (instant)

1 TL Senf

Pfeffer

1/2 TL Zucker

2 EL Essig

4 EL Öl

1 Apfel

1 Schalotte

200 g Feldsalat

200 g gekochter Schinken

1/2 Bd. Schnittlauch

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abgießen, noch heiß zerstampfen. Mit Brühe, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl verrühren. Apfel schälen, fein reiben. Schalotte abziehen, fein hacken. Beides unter das Dressing ziehen.

Salat verlesen, putzen, waschen, trockenschleudern. Schinken in feine Streifen schneiden. Beides anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 170 kcal, E 13, F 8, KH 11





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Hackbraten mit Barbecuesoße

4 Personen

3 Knoblauchzehen
Salz
250 g Tomatenketchup
150 ml Fleischbrühe (instant)
3 EL starker Kaffee
2 EL Rübensirup,
1 EL Sojasoße
2 EL Senf
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Ingwerpulver
Cayennepfeffer
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
1 EL Butter
800 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
2 EL Tomatenmark
Pfeffer

Knoblauch abziehen und mit 2 TL Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Ketchup, Fleischbrühe, Kaffee, Sirup, Sojasoße, 1 EL Senf, Zitronensaft, Paprika-, Ingwerpulver und Cayennepfeffer in einen Topf geben. Ca. 15 Min. dicklich einkochen. Barbecuesoße über Nacht ziehen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen, hacken und in der Butter andünsten. Hackfleisch mit Zwiebel, ausgedrücktem Brötchen, Ei, Tomatenmark, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Teig zum Laib formen und in eine gefettete Form legen. Im Ofen ca. 60 Min. braten.

10 Min. vor Ende der Garzeit das Fleisch dick mit der Barbecuesoße bestreichen und fertig braten. Aufschneiden, mit der restlichen Soße anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren.

Dazu passen gemischtes Gemüse und Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 35. Min.

Pro Portion ca. 670 kcal, E 43, F 42, KH 30





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Zitronen-Blinis mit pochierten Birnen

4 Personen

200 g Zucker
1 EL abgeriebene Zitronenschale
100 g Mehl
1 TL Backpulver
2 Eier
150 ml Milch
1 EL flüssige Butter
1/2 TL Salz
2 rotschalige Birnen
1 Zitrone, Saft von
3 EL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl
4 EL Ricotta
2 EL Puderzucker

Zucker, Zitronenschale, Mehl, Backpulver gründlich mischen. Eier trennen. Eigelbe mit Milch und Butter cremig rühren. Zuckermischung unterziehen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, unter den Teig heben.

Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden. Zitronensaft mit Honig erhitzen, Birnenspalten darin ca. 1 Min. dünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig 8 Blinis darin ausbacken.

Ricotta auf 4 Blinis verteilen. Mit Birnenspalten belegen, mit je 1 Blini bedecken und mit Puderzucker bestäuben. Mit der Birnensoße auf 4 Tellern anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspiralen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 550 kcal, E 10, F 14, KH 96





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Möhrensuppe mit Orangen

4 Personen

2 *Zwiebeln*
1 *EL Öl*
1 *Lorbeerblatt*
1 *Chilischote*
500 g *Möhren*
750 ml *klare Brühe (Instant)*
4 *Orangen*
Salz, Pfeffer
1-2 *EL Ahornsirup*
100 ml *Sahne*
einige Kerbelblättchen zum Garnieren

Zwiebeln schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Lorbeer, Chili abbrausen und hinzufügen. Möhren waschen, schälen, grob würfeln, dazugeben. Brühe angießen und zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen. 2.3 Orangen auspressen. Lorbeer und Chili aus der Suppe entfernen. Möhren mit der Brühe pürieren. Orangensaft angießen und die Suppe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. 3. Die restliche Orange dick schälen und die Filets aus den Trennwänden herauslösen. Austretenden Saft auffangen, in die Suppe geben. Sahne halb steif schlagen. Möhrensuppe mit Orangenfilets sowie Sahne anrichten und mit Kerbelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Garzeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 130 kcal, E 2, F 7, KH 13





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Zitronenhähnchen auf griechische Art

4 Personen

4 Hähnchenkeulen
 Salz, Pfeffer
 1 EL Butterschmalz
 150 g Crème fraîche
 1 Zitrone, Saft von
 1 TL Thymian (gehackt)
 1 TL Basilikum (gehackt)
 1 TL Salbei (gehackt)
 1 TL Rosmarin (gehackt)
 1 EL Speisestärke
 200 g Reis
 3 Tomaten
 2 Zucchini
 1 Aubergine
 4 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe

zum Garnieren

4 Zitronenscheiben
 Petersilie



Ofen auf 180 Grad vorheizen. Keulen abrausen, trockentupfen, würzen. In einem Bräter im Butterschmalz anbraten, im Ofen ca. 40 Min. garen.

Crème fraîche mit Zitronensaft, Kräutern mischen, aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, unter die Crème fraîche ziehen. Unter Rühren aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen, warm stellen. Reis in 400 ml Salzwasser ca. 20 Min. quellen lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Zucchini, Aubergine waschen, putzen, in Scheiben teilen. Alles im Öl anbraten, würzen und herausnehmen. Knoblauch schälen, hacken, und im Bratöl andünsten, Gemüse wieder zufügen, 5 Min. garen. Mit Keulen, Reis, Soße anrichten, mit Zitrone, Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Garzeit: ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 660 kcal, E 49, F26, KH 47





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Luftiger Limettenschaum

4 Personen

6 Blatt weiße Gelatine
4 unbehandelte Limetten
4 Eiweiß
150 g Zucker
4 Sharonfrüchte

Außerdem:

Ringform (Ø 22 cm)

Etwa 500 ml kaltes Wasser in eine Metallschüssel füllen, Gelatine hineingeben, ca. 5 Min. einweichen. Herausnehmen, ausdrücken. Limetten heiß abbrausen, trockentupfen. Die Schale von 3 Früchten abreiben. 4 Scheiben von der übrigen Limette abschneiden, beiseite legen. Alle Früchte auspressen. Eiweiß sehr steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. 2/3 der Limettenschale und 150 ml Saft unterziehen. Gelatine nach Packungsanleitung auflösen und behutsam in die Eiweißmasse einrühren. Ringform kalt ausspülen und den Schaum einfüllen. Für ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen die Sharonfrüchte halbieren, aus dem Fruchtfleisch einige Kugeln ausstechen. Restliches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit übriger Limettenschale und restlichem Saft im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Die Ringform kurz in heißes Wasser tauchen. Mit einer Platte bedecken, Form wenden und den Limettenschaum auf die Platte stürzen. Dann in Scheiben schneiden und mit den Fruchtkugeln sowie dem Sharonkompott auf 4 Desserttellern anrichten. Mit jeweils 1 Limettenscheibe garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kühlen: ca. 3 Std.

Pro Portion ca. 300 kcal, E 6, F 2, KH 42





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Feines Entensüppchen mit Gemüsestreifen

4 Personen

1 kleine frische Entenbrust

1 kleine Möhre

1 Lauchzwiebel

1 TL Butter

500 ml Entenfond (Glas)

2 EL trockener Sherry (Fino)

Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Belieben

1 Msp. Ingwerpulver

einige Petersilienblättchen

Entenbrust kalt abbrausen und trockentupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden, Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen, bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6-7 Minuten braten (so brät das Fett gleichmäßig aus und die Haut wird schön kross). Entenbrust aus der Pfanne nehmen.

Möhre putzen, schälen. Lauchzwiebel putzen, waschen. Möhre in sehr feine Streifen (Julienne), die Lauchzwiebel in 3 mm breite Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin kurz schwenken. Mit dem Entenfond aufgießen und in etwa 7 Minuten bissfest garen. m Von der Entenbrust 10 bis 12 dünne Scheiben abschneiden (den Rest abgekühlt locker in Alufolie einschlagen und am nächsten Tag aufgeschnitten, z. B. mit Blattsalaten, servieren). Fleisch in die Suppe geben und kurz erhitzen. Mit Sherry, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Ingwerpulver abschmecken,

Die Suppe mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 195 kcal





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Agnello allo zafferano - Gebratenes Milchlamm mit Safran

4 Personen

2 Milchlammkeulen
500 g Röstgemüse
(Sellerie, Zwiebeln und Karotten in Würfel
geschnitten
1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig
1 Salbeizweig
Salz
Pfeffer
50 g Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Safranfäden
1/2 l Weißwein
1 l Lammfond, hell
800 g Kartoffeln; geschält und in Spalten
geschnitten
2 Rosmarinzwiege
50 g Olivenöl
Salz

Die Keulen am Vortag mit den Kräutern, Gemüse und Olivenöl in eine Schüssel geben und über Nacht zugedeckt marinieren lassen.

Am nächsten Tag die Keulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit Olivenöl heiß anbraten. Das Gemüse und die Kräuter von der Marinade hinzufügen und etwas weiterdünsten lassen.

Das ganze ins Rohr schieben und bei milder Hitze (ca. 160 Grad) für 1 1/2 Stunden langsam braten. Zwischendurch immer mit Wein und Fond ablöschen und die Keulen mit dem eigenen Saft begießen.

Wenn das Fleisch gar ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Keulen warm stellen, den Schmorfond entfetten, etwas einkochen und durch ein Sieb passieren. Die Sauce eventuell noch abschmecken und mit den Safranfäden würzen.

Die Kartoffeln in Salzwasser kurz blanchieren, in heißem Olivenöl anbraten, salzen, die Rosmarinzwiege hinzufügen und im heißen Rohr für 1/2 Stunde braten.

Fertigstellung: Die Keulen tranchieren und auf einer Platte anrichten. Das Fleisch mit der Safransauce überziehen und die Kartoffeln dazu reichen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Erdbeer-Rhabarber-Gratin

4 Personen

400 g Erdbeeren
3 EL Zucker, etwa
150 g Zucker
5 EL Mandellikör (z.B. Amaretto)
400 g Rhabarber
1 Wiener Boden (130 g; fertiger Biskuitboden)
2 Eiweiß (Eier: Größe M)
1 TL Zitronensaft

Die Erdbeeren waschen, putzen und eventuell halbieren. Mit etwas Zucker und 4 EL Mandellikör mischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Rhabarber waschen, holzige Enden abschneiden und falls nötig von Fäden befreien. Rhabarber in 1 -2 cm breite Scheiben teilen, In wenig Wasser in etwa 5 Minuten weich dünsten. Mit Zucker abschmecken.

Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen. Den Wiener Boden in große Würfel schneiden und eine Gratin-oderTarte-Form damit auslegen. Erdbeeren und Rhabarber mischen und mit dem Abtropfsaft darauf verteilen.

Die Eiweiße mit dem Zitronensaft steif schlagen. 150 g Zucker nach und nach unterrühren, bis die Masse cremig ist. Den übrigen Mandellikör unterheben. Die Masse auf den Erdbeeren verteilen und im heißen Backofen etwa 10 Minuten backen. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
Pro Portion ca. 300 kcal





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Spargel-Pilz-Carpaccio

4 Personen

300 g zarter, grüner Spargel
(erste Qualität; siehe auch Tip)
200 g Champignons
1/2 Zitrone, Saft von

Für die Vinaigrette:

1 Fleischtomate
2 Schalotten oder
1 kleine Zwiebel
2 EL Weinessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Prise Zucker
3-4 EL Pflanzenöl
1 Bund frisches Basilikum

Den Spargel waschen, die harten Endstücke abschneiden und das untere Drittel der Stangen dünn schälen. Dann den Spargel längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Pilze putzen, häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden. Pilze zusammen mit dem Spargel anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Tomate überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Essig mit Pfeffer, Salz, Zucker und Öl verrühren, Zwiebel- und Tomatenwürfel zufügen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon sehr fein schneiden oder hacken und unter die Salatmarinade rühren. Die Vinaigrette über die Rohkost ziehen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Tip: Für dieses Rohkostgericht empfiehlt sich nur tagesfrischer Spargel der Extraklasse. Wenn Sie keinen so zarten Spargel bekommen, können Sie auch „normalen“ verwenden; dieser Spargel sollte jedoch 2 Minuten blanchiert werden.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Huhn in Wermut-Sahne

4 Personen

1 Poularde (2 kg)

Salz, Pfeffer (Mühle)

1 EL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe (püriert)

1 Bund Thymian

30 g Butter

200 ml trockener Wermut (Vermouth)

1 Fleischtomate (350 g)

150 ml Schlagsahne

Poularde waschen und trocknen. Zuerst die Keulen sauber vom Rumpf schneiden. Dann mit einem scharfen Messer die Brust bis auf den Knochen durchschneiden. Brustknochen mit der Schere so vom Rücken schneiden, dass die Flügel dranbleiben.

Fleisch salzen, pfeffern, mit Paprika und Knoblauch einreiben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen, Stiele zusammenbinden.

Butter im Bräter zerlassen. Fleisch darin anbraten. Thymianblättchen und -stiele zugeben (ein paar Blättchen zur Seite legen). Wermut angießen. Bräter auf den Boden im vorgeheizten Backofen (225 Grad, Gas 4) setzen. Poularde 10 Min. schmoren.

Inzwischen Tomate häuten, würfeln, zur Poularde geben. 30 Min. schmoren, ab und zu mit Bratfond beschöpfen. Temperatur auf 250 Grad (Gas 5-6) hochschalten. Bräter auf die 2. Leiste v. o. stellen. Sahne zugießen. Poularde weitere 10 Min. bräunen. Poularde im Bräter servieren. Vorher restliche Thymianblättchen unterrühren.

Zubereiten: ca. 1 Stunde





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Mandarinen-Götterspeise

4 Personen

1 Dose (314 ml) Mandarin-Orangen

5 EL Maracuja- oder Orangensaft

1 Beutel Götterspeise „Zitrone“

(für 1/2 l Wasser)

3 EL Zucker

100 g Schlagsahne

zum Verzieren

4 Orangenplätzchen, evtl.

Schokoladen-Raspel

Melisse

Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mandarinen- und Maracujasaft mit kaltem Wasser auf 1/2 l auffüllen. Mit dem Götterspeisepulver verrühren. 5 Minuten quellen lassen. 2 EL Zucker zufügen und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Mandarinen, bis auf 4 zum Verzieren, in 4 Dessertgläser geben. Götterspeise darauf verteilen. (Früchte und Götterspeise evtl. in zwei Portionen einfüllen, dabei die 1. Portion leicht fest werden lassen).

Götterspeise etwas abkühlen lassen. Mindestens 6 Stunden kalt stellen, bis sie erstarrt ist.

Sahne und 1 EL Zucker steif schlagen und evtl. mit einem Spritzbeutel auf die Götterspeise spritzen. Mit 4 Orangenplätzchen, Schokoladen-Raspeln und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Wartezeit: mind. 6 Std.

Pro Portion ca. 170 kcal





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Crêpes mit Lachs und Spargel

4 Personen

4 EL süße Sahne
2 kleine Eier
Salz
50 g Weizenmehl (Type 405)
2 EL zerlassene Butter
250 g grüner Spargel
1 EL Weinessig
rosa Pfeffer aus der Mühle
2 EL kaltgepresstes Öl (zum Beispiel Olivenöl)
3 EL Creme fraîche
1 EL feingeschnittener Dill
1/2 Zitrone, Saft von
Öl oder Butterschmalz zum Backen
4 dünne Scheiben Räucherlachs
Dillzweige zum Garnieren

Die flüssige Sahne mit Eiern und 1 Prise Salz verrühren. Das Mehl dazu-sieben und gut verrühren. Die Butter zufügen und den Teig 15 Minuten quellen lassen.

Spargel waschen, das untere Stangendrittel schälen, alles in 5 cm lange Stücke schneiden. Spargel 1 Minute in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren, die Spargelstücke darin marinieren.

Dill unter die Creme fraîche mischen, mit 1 Prise Salz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Elektro-Ofen auf 50 Grad vorheizen. Wenig Öl oder Fett in einer kleinen Pfanne erhitzen, nacheinander vier dünne Crepes aus dem Teig backen. Zwischendurch immer wieder etwas Fett oder Öl in die Pfanne geben. Fertige Crepes im Ofen warm halten (Gas: Stufe 1). Alle Crepes dünn mit der Dillcreme bestreichen, jeweils eine Räucherlachsscheibe darauf legen und die Crepes einrollen. Dann schräg in Scheiben schneiden und mit Spargel und Dillzweiglein anrichten. Noch warm servieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Kalbsragout

6 Personen

1,5 kg Kalbsschulter (ohne Knochen)

5 Knoblauchzehen

250 ml Weißwein

150 g Möhren

150 g Sellerie

150 g Zwiebeln

1 kleiner Zweig Rosmarin

1/2 Bund Thymian

3 Lorbeerblätter

1 Tl schwarze Pfefferkörner

1 Tl Korianderkörner

1Tl Wacholderbeeren

Salz

10 El Öl

1,5 kg kleine Kartoffeln

400 ml Kalbsfond

Fleisch putzen und würfeln. Knoblauch pellen. 2 Zehen durchpressen, mit dem Wein mischen und über das Fleisch gießen. 1 Stunde marinieren.

Möhren, Sellerie und Zwiebeln putzen und würfeln. Rosmarin und Thymian hacken, Lorbeerblätter grob zerreißen. Pfeffer, Koriander und Wacholder mit 2 Tl Salz im Mörser zerstoßen. Restlichen Knoblauch würfeln. Gemüse, Kräuter und Gewürze mischen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Marinade zur Gemüse-Kräuter-Mischung geben. 5 El Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch portionsweise darin anbraten. Mit der Schaumkelle herausnehmen.

Fleisch mit der Marinade-Gemüse-Mischung in den Schmortopf zurückgeben, Topf verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 1/4 Stunden garen. Inzwischen Kartoffeln schälen. Restliches Öl erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10-12 Minuten braten. Kartoffeln abtropfen lassen und dann zum Fleisch geben. Fond dazugießen, Topf verschließen und alles weitere 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 3 Stunden

Pro Portion ca. 622 kcal





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Erdbeer-Marzipan-Gratin

4 Personen

500 g Erdbeeren

100 g Marzipanrohmasse

250 ml Schlagsahne

1 EL Amaretto-Likör

3 Eier

20 g Pistazienkerne

Erdbeeren waschen, putzen und nebeneinander, mit der Spitze nach oben, in eine flache Auflaufform setzen.

Das Marzipan grob würfeln, mit der Sahne, dem Amaretto und den Eiern mit dem Schneidstab pürieren. Die Masse in einen Topf geben und bis kurz vor dem Kochpunkt mit dem Schneebesen aufschlagen. Nicht kochen lassen. Die Masse über den Erdbeeren verteilen und unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten bräunen.

Die Pistazienkerne hacken und vor dem Servieren über die Erdbeeren streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 2-4 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Grüne Melonensuppe

4 Personen

500 g Galia-Melone, entkernt, geschält, gewürfelt

1 EL Margarine oder Butter

1 Schalotte, fein gehackt

1 Bd. gemischte Kräuter, fein geschnitten,

z. B. Petersilie, Basilikum, Salbei, Thymian

1 dl Weißwein oder Wasser

1 1/2 dl Rahm

1/2-1 TL Salz

weißer Pfeffer

Melonenwürfel im Mixer pürieren. In einer Pfanne Margarine oder Butter erwärmen, Schalotten und Kräuter begeben, andämpfen. Mit Weißwein oder Wasser ablöschen, zur Hälfte einkochen. Rahm zugeben, 2 Minuten köcheln. Melonenpüree beifügen und aufkochen, würzen. Die Suppe mit dem Stabmixer kurz schaumig schlagen und sofort servieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [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*

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.

Zubereitungszeit 30 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Johannisbeer-Wähe

Für 1 Backblech von ca. 28 cm Ø

1 rund ausgewallter Mürbeteig (ca. 32 cm Ø)

Belag

2 EL Johannisbeer-Gelee, leicht erwärmt

50 g Pistazien, fein gemahlen

500 g Johannisbeeren, abgezupft

Guss

2 Eier

50 g Zucker

180 g Crème fraîche

1 EL Maizena

1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und

1 EL Saft

Garnitur

2 EL Johannisbeer-Gelee, leicht erwärmt

50 g Pistazien, grob gehackt

Vorbereiten: Blechrand einfetten, Boden mit Backpapier belegen. Blech mit dem Teig auslegen, Teigboden mit einer Gabel

dicht einstechen, ca. 20 Min. kühl stellen.

Belag: Teigboden mit dem Gelee bestreichen, mit den Pistazien bestreuen, Beeren darauf verteilen. Guss: Alle Zutaten

mit den Schwingbesen des Handrührgerätes verrühren, über die Beeren gießen. Sofort backen.

Backen: Ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, im Blech leicht abkühlen.

Garnitur: Wähe noch lauwarm mit dem Gelee bestreichen, Rand mit den Pistazien bestreuen, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Statt 100 g Pistazien 75 g Kokosraspel verwenden.

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Mürbeteig - Grundrezept

250 g Mehl

75 g Zucker

1 Ei

125 g Butter

Mehl und Zucker auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Vertiefung drücken, das Ei hineingeben. Butter in Flöckchen an den Rand setzen. Mit einem großen Messer durchhacken, dann mit den Händen rasch zu einem

glatten Teig kneten. Oder alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers in einer Schüssel vermischen, bis sie sich leicht zusammenklumpen. Dann mit den Händen weiterverarbeiten.

Nach dieser Grundanleitung kann man jeden Mürbeteig, je nach Rezept auch ohne Ei, zubereiten.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Feine Erbsen-Basilikum-Suppe

4 Personen

*2 kg frische Erbsen oder
600 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, evtl.
2 EL (20 g) Butter/Margarine
4 TL. Gemüsebrühe (Instant)
1 Baguette-Brötchen
40 g gewürfelter Schinken
150-200 g Schlagsahne
1 Bd. Basilikum
Salz, weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss*

Erbsen enthülsen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Fett andünsten. Erbsen zugeben und kurz andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt 12-15 Minuten köcheln.

Brötchen in ca. 12 sehr dünne Scheiben schneiden. Schinken kurz anbraten, herausnehmen, 1 EL Fett in der Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten. Hälfte Sahne halb steif schlagen.

2-3 EL Erbsen herausnehmen. Basilikum waschen und, bis auf etwas, in die Suppe geben. Alles fein pürieren. Rest Sahne einrühren, aufkochen und abschmecken. Suppe mit übrigen Erbsen, Sahneklecks, Schinken und Brot anrichten. Mit Rest Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Geschnetzeltes mit Pfifferlingen

4 Personen

300-400 g Pfifferlinge
2 mittelgroße Zwiebeln
500-600 g Broccoli
2-3 EL Öl
500-600 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett (im Stück)
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl, geh.
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schlagsahne
5 EL Weißwein
250-300 g Bandnudeln
1 Prise Zucker, evtl.
1/2-1 Bund Petersilie
1 EL Butter (20 g)
2 EL Mandelblättchen (15 g)

Pfifferlinge putzen: Stielenden sowie braune und schmierige Stellen knapp abschneiden, evtl. waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fern würfeln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

Kasseler in dickere Scheiben, dann quer in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kasseler darin unter Wenden kräftig anbraten. Hälfte Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Herausnehmen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin kräftig anbraten, würzen. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Mit 600 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe, Sahne und Wein einrühren. Alles 5-6 Minuten köcheln.

Broccoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5-8 Minuten dünsten. Nudeln in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten (nach Packungsanweisung) garen.

Die Kasselerstreifen zu den Pfifferlingen geben. Das Geschnetzelte kurz aufkochen. Mit Pfeffer, Zucker und evtl. Salz abschmecken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen. Rest Zwiebeln und Mandeln darin unter Rühren goldbraun andünsten.

Nudeln und Broccoli abgießen, abtropfen lassen. Alles anrichten. Geschnetzeltes mit Petersilie bestreuen. Mandel-Zwiebel-Butter über den Broccoli geben. Mit Rest Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit 50 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Windbeutel mit Himbeercreme

Für 12 Stück

Für den Teig:

100 g Butter
1 Prise Salz
250 g Mehl
5-6 Eier

Für Creme und Belag:

5 Blatt Gelatine
500 g Himbeeren
100 g Zucker
500 ml Sahne

Für die Garnierung:

2 EL Puderzucker

Butter, Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Mit dem Mehl zu einem glatten Teigkloß verrühren. Nacheinander die Eier unterziehen.

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Teig in einen Spritzbeutel füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in großem Abstand 12 Teigkugeln spritzen. Ca. 25 Min. backen.

Windbeutel herausnehmen, sofort waagrecht halbieren.

Gelatine einweichen. Himbeeren verlesen, 200 g beiseitelegen, Rest mit Zucker pürieren, passieren, Gelatine auflösen, unterziehen. 40 Min. kühlen. Sahne steif schlagen und unter das gelierende Püree heben.

Windbeutel sofort - am besten mit einer Schere – halbieren.

Creme auf die Windbeutelböden geben. Beiseite gelegte Beeren darauf verteilen. Die Deckel auflegen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Der Brandteig wird luftiger, wenn während des Backens eine hitzebeständige Schale mit Wasser auf dem Backofenboden steht.

Zubereitung: ca. 60 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Kühlen: ca. 40 Min.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Knoblauch-Rahmsuppe

4 Personen

6-8 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

3 Wacholderbeeren

einige Pfefferkörner

2 EL Mehl

1/4 l Weißwein

1/2 l Rinderbrühe

1/2 l Sauerrahm

1 Schuss Essig

2 Scheiben Toast- oder Weißbrot

gehackte Petersilie zum Bestreuen

Den Knoblauch schälen, fein zerdrücken und mit dem Weißwein, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und einigen Pfefferkörnern auf kleiner Flamme kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Die Suppe vom Feuer nehmen und durch ein grobes Sieb streichen, so dass Lorbeerblatt und Pfefferkörner zurückbleiben.

Die Toastbrot- bzw. Weißbrotscheiben entrinden, in kleine Stäbchen schneiden und in einer Pfanne (ohne Fett) bei mittlerer Hitze zu schöner, goldgelber Farbe rösten. Die gekochte Knoblauch-Weinmischung mit der vorbereiteten kalten Rinderbrühe, dem Mehl und dem Sauerrahm versprudeln, zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen; die Suppe mit dem Schneebesen etwas aufschlagen und zuletzt mit Salz und einem Schuss Essig abschmecken. Diese deftig-würzige Rahmsuppe wird mit den gerösteten Weißbrotstäbchen angerichtet und mit gehackter Petersilie bestreut serviert.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Hähnchen mit Oliven und Kapern

4 Personen

4 Personen

4 Hähnchenbollen

1 Knoblauchzehe

1 EL Rosmarinnadeln

8 weiße Pfefferkörner

6 EL Olivenöl

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

2 EL Zitronensaft

2 EL Tomatenmark

1/8 l Weißwein

80 g schwarze Oliven mit Stein

2 EL Kapern

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Hähnchenbollen kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Knoblauch schälen und halbieren, mit Rosmarin und Pfefferkörnern klein hacken, Olivenöl und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Alles gut vermischen und die Hähnchenbollen damit einreiben. 30 Min. zugedeckt kalt stellen.

Hähnchenbollen in eine Bräter legen und in den auf 230°C vorgeheizten Backofen schieben. Nach 10 Minuten auf 180°C zurückschalten. 2 EL Zitronensaft mit Tomatenmark und Weißwein verrühren und dazugießen. 20-25 Min. weiter schmoren.

Von den Oliven das Fruchtfleisch in Streifen vom Stein schneiden. Mit den Kapern in die Sauce geben, alles noch weitere 10 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Paprikareis servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Marinierzeit: 30 Minuten





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Pfirsichcreme mit Minze

4 Personen

200 g passierter Topfen (20% F.i.T.)

200 g Schlagsahne (schwach 1/4 l)

100 g Puderzucker

300 g reife Pfirsiche

1/2 Zitrone, Saft von

2 cl Pfirsichlikör

2 EL Honig

einige frische Minzeblätter

Pfirsichspalten und Minzeblättchen zum Verzieren

Den Topfen mit der Hälfte des gesiebten Staubzuckers und dem Zitronensaft glattrühren; die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden; die Hälfte der Pfirsichspalten mit dem übrigen Staubzucker, dem Honig und dem Pfirsichlikör im Mixer fein pürieren; die restlichen Pfirsichspalten in kleine, gefällige Stückchen schneiden.

Die Minzeblättchen waschen und fein hacken. Die Sahne steif aufschlagen, mit den Minzeblättchen und dem Pfirsichpüree zugleich unter die Topfenmasse mischen und in einen Dressiersack (ohne Tülle) füllen. Vier Portionsgläser abwechselnd mit dieser Creme und den Pfirsichstücken füllen; zuletzt verziert man mit Pfirsichspalten und Minzeblättchen. Dieses erfrischende Dessert wird vor dem Auftragen zum Durchkühlen ca. eine Stunde in den Kühlschrank gestellt.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Kürbis auf orientalische Art

4 Personen

Sauce

1 TL flüssiger Honig
2 EL Weißweinessig
1 EL Kürbiskernöl oder anderes Öl
2 EL neutrales Öl
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 EL Korinthen

Kürbis

400 g Kürbis, entkernt, geschält
1-2 EL Öl
1 Briefchen Safran
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
120 g grüner Blattsalat
2 EL Kürbiskerne,
einige Kapuzinerkresseblätter und -blüten, für die
Garnitur

Soße: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Korinthen beifügen, 2-3 Std. quellen lassen.

Kürbis: in ca. 1 mm dicke und 2 cm breite Streifen hobeln. Öl mit dem Safran in einer Bratpfanne warm werden lassen. Kürbis zugeben, würzen, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich garen, nach der halben Garzeit sorgfältig wenden. Pfanne von der Platte ziehen, Soße über dem Kürbis verteilen, zugedeckt 1-2 Std. marinieren.

Servieren: Salat kranzförmig auf Tellern anrichten. Kürbistreifen locker aufrollen, in die Mitte geben, restliche Soße darüber verteilen, garnieren.

Tipp: Statt Safran 1 Tl Curry verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Kürbis 1 Tag im Voraus marinieren. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse

4 Personen

800 g Schweinefilet

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Paprikapulver

50 ml Öl

8 dünne Scheiben durchw. Speck

100 g Gouda Käse (in Scheiben)

Gemüsebeilage:

1 grüner Paprika

1 roter Paprika

1 große Zwiebel

1 Zucchini

2 Knoblauchzehen

40 g Butter

1/4 l Bratensaft

1 TL Paprikapulver

1/2 Bund Petersilie

1 Prise Majoran

1/2 Blumenkohl

Backpapier für das Blech

Die Schweinsfilets von eventuellen Sehnen und Häuten befreien und in ca. 10 cm-lange Stücke schneiden, die man mit Salz und Pfeffer würzt; den Speck ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen; Zwiebel schälen, halbieren und blättrig schneiden; die Paprikas waschen, halbieren, innere weiße Häutchen und Kerne entfernen und die Schoten in gefällige Stücke schneiden; Zucchini waschen, halbieren und in Scheibchen schneiden; Knoblauch schälen und fein hacken; Petersilie waschen und fein hacken; Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke rundum zu schöner brauner Farbe braten; aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Fleischstücke mit den Speckscheiben umwickeln, mit Paprikapulver bestreuen, mit den Käsescheiben belegen und pfeffern.

Für das Paprikagemüse die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin hellgelb anlaufen lassen, die Paprikastücke beifügen und kurz durchrösten; Zucchini und Petersilie dazugeben, mit Knoblauch, Salz, Majoran und Pfeffer würzen und mit dem Bratensaft aufgießen; das Gemüse zugedeckt auf kleiner Flamme weichdünsten.

Währenddessen den Blumenkohl in Salzwasser blanchieren, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf dem Sieb gut abtropfen lassen. Die vorbereiteten Schweinsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 10-12 Minuten überbacken. Zuletzt den Blumenkohl zum Gemüse geben, nochmals erhitzen und zusammen mit dem Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage zu diesem würzigen Fleischgericht empfehlen wir Reis.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce

4 Personen

1/4 l Orangensaft, frisch gepresst
1/4 l Milch
80 g Zucker
50 g Speisestärke
1 Pkt. Vanillezucker
4 cl Cointreau
1/8 l Sahne
3 Blatt Gelatine
1 unbehandelte Orange, Schale von
1 EL Honig
1 Spritzer Cointreau

Fruchtsauce:

250 g Beerenmischung (TK-Ware)
50 g Zucker
2 EL Cocktailkirschen aus dem Glas
4 cl Cointreau

Vorbereitung:

Die Cocktailkirschen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen; die Orangenschale hauchdünn abschälen, so dass die weiße Innenhaut auf der Frucht verbleibt; die Schale in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Honig, 1 Spritzer Cointreau sowie etwas Wasser ca. 5 Minuten kochen, abseihen und erkalten lassen. Für den Pudding den frisch gepressten Orangensaft mit der Speisestärke verrühren; die Milch mit dem Zucker und dem Vanillezucker aufkochen, das Orangensaft-Speisestärkegeremisch beifügen, noch einmal aufkochen und zugedeckt erkalten lassen; die Sahne steif aufschlagen.

Den erkalteten Pudding durch ein feines Sieb streichen und die Sahne vorsichtig unterheben; die Gelatine in kaltem Wasser vorweichen, gut ausdrücken, in erhitztem Cointreau auflösen und ebenfalls unter den Pudding heben; geeignete Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen, die Masse einfüllen und zum Stocken für drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Fruchtsauce die Beerenmischung mit dem Zucker aufkochen, die Cocktailkirschen sowie den Cointreau beifügen und die Sauce kaltstellen. Zuletzt die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Puddings auf vorgekühlte Teller stürzen.

Dieses erfrischende Dessert wird mit der Fruchtsauce angerichtet, mit den marinierten Orangenstreifen garniert und eiskalt zu Tisch gebracht.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Weincreme-Suppe mit Käse-Croutons

4 Personen

3/4 l trockener Weißwein

1 Prise gemahlener Zimt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Suppenwürfel

1 Lorbeerblatt

1/2 Bund Petersilie

2 EL Crème fraîche

150 g Sahne (ein gutes Achtel)

2 TL Speisestärke

#SC Käse-Croutons

2 Scheiben Toastbrot

Butter zum Bestreichen

60 g geriebener Emmentaler Käse

Backpapier für das Blech

gehackte Petersilie und Zimtpulver zum Bestreuen

Den Weißwein mit dem Zimtpulver, dem Lorbeerblatt, dem Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem Suppenwürfel aufkochen lassen. Sahne und Crème fraîche beifügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt verrühren.

Die Toastbrotsscheiben einmal durchschneiden, mit Butter bestreichen und mit dem geriebenen Emmentaler Käse bestreuen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei starker Oberhitze solange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Croutons eine schöne, goldgelbe Farbe angenommen haben.

Die Suppe mit der angerührten Speisestärke binden, die Petersilie beifügen und alles nochmals kurz verkochen lassen. Die Käse-Croutons erst bei Tisch in die Suppe geben und nach Belieben mit Zimt und Petersilie bestreuen.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Schweinsnuss in Kapernsauce mit Wurzelgemüse

4 Personen

1 Schweinsnuss (ca. 1 kg) Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Kümmel

40 g Öl

2 EL Mehl

Fleischbrühe zum Aufgießen

2 EL Kapern

2 Knoblauchzehen

1 gelbe Rübe

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

2 Petersilienwurzeln

Die Karotte, die gelbe Rübe und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und stiftelig schneiden. Kapern hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Schweinsnuss rundum mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Kümmel einreiben. Das Öl in einer geräumigen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin an allen Seiten rasch zu schöner brauner Farbe braten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Im Bratrückstand die Zwiebeln kurz anrösten, das Mehl beifügen, kurz mitrösten und mit etwas Rindsuppe aufgießen.

Die Sauce in ein geeignetes Bratgeschirr umgießen und die Kapern, den Knoblauch und das Fleisch dazugeben. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad wird der Braten ca. 1 1/4 Stunden - unter öfterem Begießen mit Eigensaft und Rindsuppe – gebraten. Dann fügt man das Wurzelwerk bei und lässt alles zusammen fertiggaren. Zuletzt das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die Sauce nötigenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen und das Fleisch tranchieren.

Die Schweinsnuss mit der Kapernsauce und dem Wurzelwerk portionsweise anrichten und mit Semmelknödeln servieren.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Grapefruit-Parfait mit Brombeeren

6 Personen

2 Grapefruits, Saft von

1/4 l Milch

1/2 Pkt. Vanillepuddingpulver

50 g Zucker

1/2 Zitrone, Saft von

4 cl Grand Marnier

5 Blatt Gelatine

3/8 l Sahne

100 g Brombeeren (TK-Ware)

beliebige Früchte zum Garnieren

Aus der Milch, dem Zucker und dem Puddingpulver laut Packungsanweisung einen Pudding bereiten, den man erkalten lässt. Den Grapefruitsaft mit dem Pudding, dem Zitronensaft und dem Grand Marnier aufmixen. Eine kleine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen.

Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in 2 EL warmem Wasser auflösen; die Sahne aufschlagen und zugleich mit der Gelatine vorsichtig mit dem Pudding-Grapefruitsaftgemisch vermengen. Die Hälfte dieser Masse in die ausgelegte Kastenform füllen, die Brombeeren einlegen, die restliche Creme darauf füllen und mit der überhängenden Folie bedecken.

Das Parfait 2 Stunden im Tiefkühlfach und danach 3 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Zuletzt löst man das Grapefruit-Parfait aus der Form, zieht die Folie ab und schneidet es in portionsgerechte Stücke auf. Dieses fruchtig-kühle Dessert wird vor dem Auftragen mit beliebigen Früchten - wie zum Beispiel - Kiwi-, Orangen- und Grapefruitspalten garniert.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Cappuccino verde (Kräutersüppchen)

6 Personen

*1 El Sonnenblumenöl
1 Schalotte, fein gehackt
250 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln
9 dl Gemüsebouillon
(am besten selbst zubereitet)
60 g Kresse
3 Bund glattblättrige Petersilie
1 1/2 dl Halbrahm
1 1/2 dl Milch*



Öl warm werden lassen, Schalotten andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln ca. 10 Min. weich köcheln. Alles in ein Mixglas geben, Kräuter begeben, fein pürieren, in den Topf zurückgießen. Rahm begeben, nur noch heiß werden lassen. Suppe in vorgewärmte Tassen verteilen.

Milch in demselben Topf unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Milchschaum fortlaufend mit einem Löffel auf den Süppchen verteilen, bis die Milch aufgebraucht ist.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm und Milch 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Kalbsbraten

6 Personen

1 1/2 kg Kalbsbraten
Salz, Pfeffer
Paprika
Öl
2 Möhren
1 Porreestange
2 Zwiebeln
1 unbeh. Zitrone
Schinkenspeck
Gemüsebrühe oder Wasser
Speisestärke

Das trockengetupfte Fleisch mit den Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Öl einreiben und in eine Bratpfanne mit Deckel legen. Gemüse klein schneiden und um den Braten herum verteilen. Fleisch mit dem Schinkenspeck bedecken. 3 Scheiben der gründlich abgewaschenen Zwiebel auf das Gemüse legen.

Braten: Bratpfanne bei 220°C Ober/Unterhitze, 1 Schiene von unten ca. 100-120 Minuten braten. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit den Deckel entfernen.

Fleisch auf eine Platte legen und mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Zwiebelscheiben entfernen, Schinken kleinschneiden und beiseite legen. Bratenfond durch ein Sieb passieren mit Brühe oder Wasser auffüllen und mit Speisestärke binden und abschmecken.

Braten aufschneiden und mit Schinken und Soße servieren.

Als Beilagen reichen wir Kartoffeln mit einem Bohnensalat.





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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Amaretti-Semifreddo mit Jostabeersauce

6 Personen

Parfait

2 frische Eigelbe
3 El Zucker
3 El Amaretto oder
4 Tropfen Bittermandelaroma
300 ml Sahne, steif geschlagen
2 frische Eiweiße
1 Prise Salz
1 El Zucker
100 g Amaretti, fein gehackt

Jostabeersauce

500 g Jostabeeren (TK)
2-3 El Zucker
1 Vanillestängel,
längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
3 El Wasser
3 El Zucker



Eine 1 Rehrückenform mit Folie ausgelegen.

Eigelbe und Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Am besten überm heißen Wasserbad und anschließend über kalten Wasser kaltrühren. Amaretto darunterrühren, Sahne unter die Masse ziehen.

Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, Zucker daruntermischen, kurz weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eischnee und die Hälfte der Amaretti sorgfältig unter die Masse ziehen. Restliche Amaretti in die Form füllen, Masse darauf verteilen, zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren.

Jostabeersauce: Jostabeeren mit allen restlichen Zutaten mischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze weich köcheln. Vanillestängel entfernen, durch ein Sieb passieren. Anschließend Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mmit dem Jostabeerensaft ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Servieren: Semifreddo ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Auf eine Platte stürzen, in Scheiben schneiden und mit lauwarmer Jostabeersauce servieren.

Lässt sich vorbereiten: Semifreddo ca. 1 Woche im Voraus zubereiten, tiefkühlen. Ca. 1 Std. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Jostabeersauce 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Hinweis: Statt der Jostabeeren können auch andere Früchte, wie Himbeeren, Rhabarber o. ä. verwendet werden.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Gefrieren: ca. 3 Std.

