www.angebrannt.de - Rezept-Archiv

TOP 25

erstellt am: 27. November 2004

Inhaltsverzeichnis

1 Gefuellte Schollen . . . 3
2 Salatroellchen . . . 4
3 Zitronen-SahnesoSSe . . . 5
4 Geduenstete Tomatenwuerfel . . . 6
5 Gefuellter Karpfen . . . 7
6 Haferflockenbrot . . . 9
7 Raeucherlachs-Omeletts . . . 10
8 Carribean Cocktail . . . 11
9 Ochsenschwanzsuppe . . . 12
10 Tomaten-Nudelsalat . . . 13
11 Champagner Fizz . . . 15
12 Maissuppe . . . 16
13 Tiramisu II . . . 18
14 Aprikosen-Tomaten-Sauce . . . 19
15 Feiner Brokkoli-Auflauf . . . 20
16 Hefekloesse . . . 22
17 Saechsischer Wiegebraten "Falscher Hase" . . . 24
18 Galizische Kichererbsensuppe . . . 25
19 Gefuellte Kraeuterpilze . . . 27
20 Vollkorn-Bagels . . . 28
21 Haehnchenrillette . . . 30
22 Lachstartar Reni . . . 31
23 Gefuellte Pasteten . . . 32
24 Marinierte Pilzspiesse . . . 33
25 Nougattaler . . . 34

1 Gefuellte Schollen

Menge: 4 Portionen

Zutaten:
1 Salatgurke
20 g Butter oder Margarine
375 g Krabbenfleisch
Salz
weiSSer Pfeffer
1 Bd. Dill
4 kuechenfertige Schollen
1 Zitrone
4 El. Mehl
Butter oder Margarine

Fuer die Fuellung Salatgurke waschen, schaelen, laengs halbieren, Kerne mit einem Teeloeffel herausnehmen. Gurke in kleine Wuerfel schneiden. Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 zerlassen, Gurken darin 5 Minuten duensten. Krabben und feingehackten Dill untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.

Schollen waschen, mit einem scharfen Messer die helle Seite in der Mitte laengs aufschneiden und zu den Seiten hin etwas loesen. Schollen mit Zitronensaft betraeufeln, salzen, pfeffern, in Mehl wenden, in heissem Fett in der Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 von jeder Seite ca. 4 Min. braten.

Die aufgeschnittenen Seiten der Schollen mit Gurken-Krabben-Mischung fuellen, sofort servieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln.

2 Salatroellchen

Menge: 2 Portionen

Zutaten:
4 gross. Blaetter Romana- oder Bataviasalat
Salz
1 Haehnchenbrustfilet (ca. 170 g)
1 Tl. Sonnenblumenoel
1 El. AusternsoSSe (Asienladen)
1 El. SojasoSSe
80 g Fruehlingszwiebeln
1 gross. Moehre
6 El. ChilisoSSe (sueSSsauer)
4 El. Limettensaft
1 Tl. Sambal Oelek (scharfe Wuerzpaste)

1. Salatblaetter kurz in kochendes Salzwasser geben. In ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspuelen, mit Kuechenpapier trockentupfen.

2. Haehnchenbrustfilet in 1 cm breite Streifen schneiden. Oel in einer Pfanne erhitzen, Fleisch in 6 bis 8 Minuten goldbraun braten. Austern- und Sojasosse zufuegen.

3. Fruehlingszwiebeln putzen und waschen, Moehre schaelen. Beides laengs in Streifen schneiden.

4. Chilisosse mit Limettensaft und Sambal Oelek verruehren.

5. Haehnchenfleisch, Fruehlingszwiebeln und Moehren in den Salatblaettern einrollen. Roellchen mit dem Chili-Dip anrichten.

TIPP: Vitaminstoss: 50 g Sojasprossen kurz ueberbruehen und in die Salatblaetter mit einrollen.

3 Zitronen-SahnesoSSe

Menge: 1 Keine Angabe

Zutaten:
1 unbehandelte Zitrone
1 Glas Schlagsahne (250 g) 2 El. Zucker
evtl. 1 El. Sherry
Salz
Pfeffer a.d.M.

Zitrone heiSS abspuelen, trockenreiben und die Haelfte der Schale abraspeln. Den Saft auspressen. Schlagsahne mit einem Schneebesen schlagen, dabei langsam Zitronensaft zugieSSen. Weiterschlagen, bis die Sahne leicht dicklich wird. Zucker, Zitronenschale und nach Belieben Sherry unterruehren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Pro Portion ca. 115 Kalorien.

4 Geduenstete Tomatenwuerfel

Menge: 1 Keine Angabe

Zutaten:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El. Oel
500 g Fleischtomaten
Salz
Pfeffer
1 Bd. Basilikum
1 Bd. glatte Petersilie

Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Wuerfel schneiden. Oel erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anduensten.
Tomaten ueberbruehen, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in Wuerfel schneiden, zur Zwiebel geben und 3 bis 5 Minuten duensten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kraeuter fein hacken und zu den Tomatenwuerfeln geben.
Als Beilage zu Kurzgebratenem servieren.

5 Gefuellter Karpfen

Menge: 1 Keine Angabe

Zutaten:
1 Karpfen (ca. 1200 g)
40 g getrocknete Pilze
2 mittelgroSSe Zwiebeln
250 g Porree
20 g Butter oder Margarine
2 Scheib. Toastbrot
4 El. WeiSSwein
2 El. Sahne oder Creme fraîche
Pfeffer
Salz
Cayennepfeffer
1 Bd. Petersilie

Karpfen innen und auSSen unter flieSSendem Wasser waschen. Pilze in warmem Wasser einweichen. Zwiebeln feinwuerfelig, geputzten Porree in schmale Ringe schneiden. Zwiebeln und Porree im zerlaufenen Fett 5 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 anduensten. Pilze gut ausdruecken, hacken, zum Porree geben und 2 Minuten mitduensten. Toastbrot entrinden, wuerfeln, mit WeiSSwein betraeufeln, einziehen lassen, das Brot zerkruemeln und zur Porree-Pilz-Mischung geben. Sahne oder Creme fraîche, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer unterruehren. Zum SchluSS gehackte Petersilie zugeben.
Den Karpfen innen und auSSen salzen. Mit einem Drittel der Porree-Pilz-Mischung fuellen. Eine tiefe Platte mit einem weiteren Drittel der Mischung auslegen, den Karpfen darauf legen, die restliche Mischung auf den Karpfen streichen. Die Platte mit Bratenfolie oder Alufolie bedecken, im Backofen garen.
Schaltung:
180-200řC, 2. Schiebeleiste v. u.
180-200řC, Umluftbackofen
55-60 Minuten
Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

6 Haferflockenbrot

Menge: 1 Keine Angabe

Zutaten:
500 g Weizenvollkornmehl Type 1700
100 g kernige Haferflocken
60 g Hefe
1 Tl. Zucker
300 ml Buttermilch
125 g Quark
1 Tl. Salz
40 g Butter
30 g Sesam
Haferflocken

Aus den angegebenen Zutaten einen geschmeidigen Hefeteig bereiten, im Backofen 10 Minuten bei 50 řC und 20 Minuten bei 0 gehen lassen Teig durchkneten, einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Laib mit Wasser bestreichen und mit Haferlocken bestreuen. In den kalten Backofen setzen.
E: Mitte. T: 175 řC / 45 bis 55 Minuten, 5 Minuten 0.

7 Raeucherlachs-Omeletts

Menge: 1 Keine Angabe

Zutaten:
20 g Butter zum Backen der Omeletts,
100 g Raeucherlachs (duenn geschnitten),
etwas Dill
60 g Doppelrahm-Frischkaese,
schwarzer Pfeffer aus der Muehle
2 Zitronenscheiben
75 g Mehl
75 ml Sahne,
100 ml Milch
25 g geriebener Kaese (Grana oder Sbrinz)
2 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat

Saemtliche Zutaten fuer den Teig mit dem Handruehrgeraet verruehren und 15 Minuten ruhen lassen. AnschlieSSend nochmals kurz durchruehren. In einer kleinen Bratpfanne (18 cm Y) duenne Omeletts backen, im vorgewaermten Backofen warmhalten, bis alle gebacken sind.
Die Omeletts mit einem Scheibchen Raeucherlachs belegen, mit gehacktem Dill bestreuen und zusammenfalten, auf eine feuerfeste Platte legen.
Jedes Omelett mit einem Stueck Frischkaese belegen, diesen mit Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen kurz (ca. 4-5 min.) ueberbacken.
Schaltung:
200-220ř, mittlere Schiebeleiste
170-190ř, Umluftbackofen
Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

8 Carribean Cocktail

Menge: 1 Portionen

Zutaten:
3 cl Bacardi Gold
8 cl Ananassaft (ungesueSSt)
1 cl Limettensaft
1 Spritzer Angostura
1 cl Zuckersirup
Eiswuerfel
Mineralwasser
MuskatnuSS

Alle Zutaten bis auf den Zuckersirup im Shaker gut schuetteln. In ein Longdrinkglas mit Eiswuerfeln gieSSen, mit eisgekuehltem Mineralwasser auffuellen. Evtl. etwas MuskatnuSS darueberreiben.

9 Ochsenschwanzsuppe

Menge: 4 Portionen

Zutaten:
500 g Ochsenschwanz in Stuecken
1 Bd. Suppengemuese
1 gross. Zwiebel
50 g roher Schinken oder Schinkenspeck
1 El. Oel
Salz
40 g Butter
30 g Mehl
Muskat
edelsueSSes Paprikapulver
herber Rotwein
Madeira

Die Schwanzstuecke unter fliessendem kaltem Wasser abwaschen. Das geputzte Suppengemuese und die geschaelte Zwiebel grob zerteilen. Schinken oder Schinkenspeck wuerfeln. Das Oel in einem Topf erhitzen, die Ochsenschwanzstuecke hineingeben und scharf anbraten. Dann das Gemuese und den Schinken zugeben und kurz mit anbraten. 2 l kochendes Wasser angiessen, salzen. Alles bei leicht geoeffnetem Deckel ca. 2 Stunden kochen lassen. Anschliessend die Bruehe durch ein Sieb giessen. Die Ochsenschwanzstuecke etwas abkuehlen lassen, das Fleisch von den Knochen loesen und kleinschneiden, In einem frischen Topf aus Butter und Mehl eine dunkle Einbrenne bereiten, mit der Bruehe aufgiessen und 10 Minuten durchkochen. Die Suppe mit Salz, etwas geriebener Muskatnuss und reichlich Paprikapulver abschmecken. Das kleingeschnittene Fleisch wieder hineingeben. Zum Schluss mit Rotwein und Madeirawein verfeinern.

10 Tomaten-Nudelsalat

Menge: 4 Portionen

Zutaten:
3 Eier
150 g Nudeln (z. B. Tortiglioni)
(oder Penne)
4 Tomaten
250 g Stangensellerie
1 klein. Eisbergsalat
1 Zwiebel
1 Dos. Thunfisch-Stuecke in Oel
(ca. 185 g)
3 Tl. Kapern aus dem Glas
150 g Magermilch-Joghurt
4 El. Salat-Mayonnaise
1 El. Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Eier abschrecken und schaelen. Nudeln abgiessen. Beides abkuehlen lassen.

Inzwischen Gemuese und Salat putzen und waschen. Tomaten und Sellerie in
Scheiben, Salat in Streifen schneiden.

Zwiebeln schaelen und wuerfeln. Thunfisch abtropfen. 2/3 Thunfisch, Zwiebel und 2 Tl Kapern puerieren. Joghurt und Mayonnaise unterruehren. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen.

Rest Thunfisch in Stuecke zupfen. mit Salat, Tomaten, Sellerie, Nudeln, 1 Tl Kapern und der Sauce mischen. Eier in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben.

∗ Zubereitungszeit ca. 30 Minuten ∗

11 Champagner Fizz

Menge: 1 keine Angabe vorh.

Zutaten:
4 cl trockener Weisswein
2 cl Grenadine
Saft einer halben Zitrone
1 Zitronenscheibe
Sekt

Lemon Juice, Wein und Grenadine mit Eis shaken, ins Glas geben. Mit Sekt auffuellen und Zitronenscheibe an den Rand haengen.

∗ Nicolai Leymann
Mail nicolai@prz.tu-berlin.de
von ftp.prz.tu-berlin.de

Stichworte: Drinks, Alkoholisch, Getraenke

12 Maissuppe

Menge: 1 keine Angabe vorh.

Zutaten:
250 g Zwiebeln
50 g Margarine
250 g Gehacktes (halb/halb
(ich nehme allerdings nur Rind))
1 gruene Paprikaschote
Salz
Pfeffer
Thymian
Majoran
Rosmarin
ca. 500 g Tomaten (z.B. aus der Dose)
ca. 100 g Tomatenpaprika (aus dem Glas)
550 g Mais (2 Dosen)
1 l Fleischbruehe
2 El. gehackte Petersilie

Zwiebeln abziehen, wuerfeln. Margarine zerlassen, die Zwiebeln darin glasig duensten lassen. Gehacktes hinzufuegen, kurz anbraten. Paprikaschote putzen, waschen, in Streifen und Wuerfel schneiden, zu dem Gehackten geben, mitschmoren lassen.

Mit Salz, Pfeffer wuerzen, Thymian, Majoran, Rosmarin unterruehren.

Tomaten, Tomatenparika und Mais mit der Fluessigkeit zu dem Gehackten geben.

Fleischbruehe hinzugiessen. Die Suppe zum Kochen bringen, etwa 15 Minuten kochen lassen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Garzeit: ca. 30 Minuten

13 Tiramisu II

Menge: 1 keine Angabe vorh.

Zutaten:
5 Eidotter
150 g Zucker
1 El. geriebene Zitronenschale
1 Tas. Sahne
150 g Schokolade
500 g Mascarpone
1 Paeckchen Loeffelbiskuit
1 Tas. Marsala
1 Becher Sahne
1 Paeckchen Sahnesteif
1 Paeckchen Vanillin-Zucker
Kakaopulver

Zuerst muss man die Eidotter mit dem Zucker schaumig schlagen und die Zitronenschale hinzufuegen. Dann die Sahne in einem Topf erhitzen und die Schokolade darin aufloesen. Danach die Sahne mit der Schokolade unter das Eigelb schlagen und den Mascarpone untermischen. Als naechstes legt man eine Form mit dem Biskuit aus und betraeufelt ihn mit Marsala. Darauf kommt dann das Gemisch aus dem Eigelb und den anderen Zutaten. Jetzt wird alles 2-3 Stunden in den Kuehlschrank gestellt. Zum Schluss wird noch die Sahne mit dem Vanillin-Zucker (und dem Sahnesteif) steif geschlagen und auf der Schokoladenmasse verteilt. Abschliessend wird noch das Kakaopulver darueber gestreut.

** Von ftp-Server der Uni Frankfurt

Stichworte: ftp-Frankfurt, Desserts, Nachspeisen, Tiramisu

14 Aprikosen-Tomaten-Sauce

Menge: 6

Zutaten:
2 Mittelgrosse Tomaten
4 Aprikosenhaelften aus der

cn
2 Gewuerzgurken
2 Mittelgrosse Zwiebeln
6 tb Sojaoel
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

Tomaten kreuzweise einritzen, mit heissem Wasser ueberbruehen, schaelen, vierteln, entkernen und wuerfeln. Aprikosen und Gewuerzgurken abtropfen lassen. Zwiebeln schaelen und alles fein wuerfeln. Zutaten mit Sojaoel verruehren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
Diese Sauce eignet sich gut fuer gegrilltes Fleisch.

Pro Portion: ca. 429 kJ / 100 kcal

15 Feiner Brokkoli-Auflauf

Menge: 1 keine Angabe vorh.

Zutaten:
750 g Brokkoli
300 g Hackfleisch vom Kalb
1 Eigelb
30 g Paniermehl
Kraeutersalz
Pfeffer
Muskat
Salz
1 Dos. Pariser Karotten (Einwage 270 g)
300 g Prinzessbohnen
2 El. Butterschmalz
20 g Butter
40 g Mehl
100 g Gruyere, gerieben
Petersilie, gehackt

1. Brokkoli putzen, waschen und in Roeschen zerteilen. In Salzwasser 5 bis 10 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Hackfleisch mit Eigelb, Paniermehl, Kraeutersalz, Pfeffer und Muskat verkneten. Aus dem Fleischteig kleine Kloesschen formen, im Gemuesewasser ca. 10 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und die Bruehe fuer die Sauce aufbewahren.

3. Karotten und Bohnen abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butterschmalz einfetten, das Gemuese mit den Kloesschen vorsichtig mischen und hineingeben.

4. Das Mehl in der erhitzten Butter anschwitzen. Mit 1/2 l Brokkolibruehe abloeschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kaese einruehren.

5. Die Sauce ueber den Auflauf giessen, diesen im 200Grad heissen Ofen

ca. 15 bis 20 Minuten ueberbacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Als Beilage dazu Salzkartoffeln oder geroestete Zwiebelnkartoffeln!

∗ Source: Lukullus

16 Hefekloesse

Menge: 4

Zutaten:
500 g Mehl
30 g Hefe
20 g Zucker
1 l Milch; lauwarm
3 Eier
1 Spur ;Salz
40 g Butter
Mehl; zum Formen
2 l Wasser
1 El. Mehl; zum Bestaeuben

Hefekloesse sind eine beliebte Beilage zu Kompott. Man kann sie auch ohne Zucker zubereiten und zu Gulasch und Salat reichen. In Franken heissen sie Haefeknopf.

Zweidrittel des Mehls in eine Schuessel geben. In die Mitte eine Mulde druecken. Hefe reinbroeckeln. Zucker mit 4 Essloeffel lauwarmer Milch reingeben und zu einem Brei verruehren. Mit etwas Mehl vom Rand bestaeuben. Schuessel mit einem Tuch bedecken. Teig an einem warmen Ort solange gehen lassen, bis die Mehlschicht auf dem Heferand starke Risse zeigt. Das dauert etwa 15 Minuten.

Restliche warme Milch, Eier und Salz in die Schuessel geben. Butter in Floeckchen auf den Rand verteilen. Von aussen nach innen einen Teig kneten. So lange schlagen, bis sich Blasen bilden. Jetzt erst das restliche Mehl reinkneten. Mit bemehlten Haenden Kloesse von 5 cm Durchmesser formen. 30 Minuten gehen lassen.

Einen grossen Topf ein Drittel mit Wasser fuellen. Ueber den Topf ein Tuch spannen. Wasser aufkochen. Das Tuch mit Mehl bestaeuben. Kloesse drauflegen. Den Topf mit einer umgestuelpten Schuessel gut verschliessen. Kloesse 30 Minuten daempfen lassen. Darauf achten, dass das Wasser innen kocht. Kloesse mit zwei Gabeln auseinander reissen und

sofort servieren.

Beilagen: Zimt und Zucker und gebraeunte Butter oder auch Weinschaumsosse.

Vorbereitung 25 Minuten ohne Ruhezeit
Zubereitung 70 Minuten
∗ Menue 4/191

17 Saechsischer Wiegebraten "Falscher Hase"

Menge: 4

Zutaten:
200 g Schweinefleisch; gehackt
200 g Rindfleisch; gehackt
125 g Kalbfleisch; gehackt
50 g Semmelmehl
2 Eier
Salz
Pfeffer
Zitronenschale; gerieben
1 klein. Zwiebel; gehackt
1 Tl. Kapern; gehackt
2 Sardellenfilets
Speck, fett
1 l Saure Sahne

Man vermengt das Fleisch mit dem Semmelmehl, den verquirlten Eiern und den Gewuerzen, formt die Masse zu einem laenglichen Braten, den man wie einen Hasenruecken in 2 bis 3 Laengsreihen mit dem in Streifen geschnittenen Speck spickt. Der Raum zwischen den Speckstreifen wird mit dem Messerruecken etwas eingekerbt, um die Rippen des Hasenrueckens zu markieren.

Der Braten wird in dampfende Butter gelegt und auf allen Seiten angebraeunt. Danach giesst man kochendes Wasser zu und laesst den "falschen Hasen" 1/2 Stunde braten, waehrend man in oefter mit saurer Sahne begiesst. Die Sauce wird zuletzt mit etwas Kartoffelmehl angedickt.

18 Galizische Kichererbsensuppe

Menge: 4

Zutaten:
200 g Kichererbsen
1 Zwiebel
100 g Sellerieknolle
1 Karotte
1 Kartoffel
1 El. Butter
1 Tl. Meersalz
1 Spur Safran
1 El. Zitronensaft
200 g Rosenkohl
2 Tomaten; gehaeutet und klein geschnitten
1 Tl. Senfkoerner
1 Tl. Kreuzkuemmel
1 Tl. Basilikum
100 ml Rahm
Sojasauce

Die Kichererbsen ueber Nacht einweichen.

Am naechsten Tag das Einweichwasser abgiessen und durch so viel frisches Wasser ersetzen, dass die Erbsen gut gedeckt sind. Eine Stunde weich kochen.

Zwiebel, Sellerie, Karotte und Kartoffel in kleine Wuerfel schneiden und in einem grossen schweren Topf in der Butter glasig duensten. Etwa eine Tasse der weichgekochten Erbsen (Menge bezogen auf eine Zubereitung fuer vier Personnen) herausnehmen und mit einer Gabel purieren und zum Gemuese geben. Die uebrigen Erbsen ebenfalls beifuegen, sowie Salz, Safran, Zitronensaft, Rosenkohl, Tomaten und Wasser nach Bedarf. Aufkochen und zugedeckt koecheln lassen.

Senf, Kreuzkuemmel und Basilikum im Moerser zerstampfen und zur Suppe geben.

Wenn der Rosenkohl den gewuenschten Garpunkt erreicht hat, den Rahm einruehren, mit Sojasauce abschmecken und vor dem Auftragen etwa 10 Minuten ziehen lassen.

19 Gefuellte Kraeuterpilze

Menge: 1 keine Angabe vorh.

Zutaten:
3 gross. Champignons
1 El. Kraeuter-Frischkaese
(gibt es jetzt als fettarme Sorte)
100 g Magerquark
1 El. gehackte Kraeuter
Salz
Pfeffer
1 Tl. ungeschrotete Leinsamen
1 El. Reibekaese
1 Vollkornbroetchen
2 Tl. Butter

Pilze sind besonders reich an hochwertigem pflanzlichen Eiweiss, dabei aber fettarm. Ergaenzt durch Milcheiweiss in Quark und Kaese hilft es ideal, Ihren Eiweissbedarf zu decken. Leinsamen halten die Verdauung in Schwung, ohne Kalorien zu liefern!

Pilze waschen und putzen. Stiele aus den Pilzen drehen und sehr fein hacken. Quark mit diesem Stielmus, Kraeuterkaese, Kraeutern, Leinsamen und Gewuerzen vermischen, in die Pilzhuete fuellen und mit Reibekaese bestreuen. Fuer 15 Minuten unter den heissen Grill schieben oder bei 220 Grad (Gas Stufe 4) im Ofen backen. Mit gebuttertem Vollkornbroetchen essen. Wenn Sie mehr Zeit haben, passen auch 250 g kleine neue Pellkartoffeln mit einem Stich Butter zu den gefuellten Pilzen.

Tip: Mit Sahnequark schmeckt die Fuellung noch besser, hat aber mehr Kalorien. Also nur, wenn Sie keine Probleme mit Ihrem Gewicht haben. (Ca. 410 kcal bzw. 1720 kJ)

20 Vollkorn-Bagels

Menge: 6

Zutaten:
20 g Hefe
1 Tl. Rohzucker
100 ml Milch; evtl. mehr
2 El. Weizenkeimoel
1 Ei; getrennt
1 Tl. Salz
200 g Weizen-Vollkornmehl

Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch aufloesen. Oel und Eigelb zu dem Milchgemisch geben und gut verquirlen. Nun das Gemisch zum Mehl giessen, Salz beigeben und alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Wenn der Teig das doppelte Volumen erreicht hat, diesen zusammendruecken, aus der Schuessel nehmen und in gleich grosse Stuecke teilen.

Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Backofen auf 200 Grad Mittelhitze vorheizen. Die Teigstuecke zu einer Kugel rollen, dann in der Mitte mit einem Finger ein Loch bohren und einen Ring formen. Die Ringe je Seite eine Minute im siedenden Wasser pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf ein Backblech legen, mit Eiweiss bepinseln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe bekommen.

Tips:

Perfekte Bagels sollten von fester Beschaffenheit sein und eine duenne Kruste aufweisen. Der Bagelteig laesst sich je nach Geschmack variieren und nach Belieben betreuen, mit gebratenen Speckwuerfeln, Kraeutern, Beeren, Zwiebelwuerfeln, Kaese, Sesam, Mohn, Kuemmel, Knoblauch.

21 Haehnchenrillette

Menge:

Zutaten:
2 Huehnerkeulen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Butterschmalz (alternativ Olivenoel)
200 ml WeiSSwein
Lorbeerblaetter
Salz
Pfeffer 4 Cornichons (oder entsprechend Gewuerzg
60 g Butter, ca.

Die Huehnerkeulen salzen und mit den kleingewurfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen in dem Butterschmalz anbraten. (Die Haut pule ich nach dem Anbraten meisten ab und esse sie auf.) Mit dem WeiSSwein abloeschen, die Lorbeerblaetter hinzugeben und zugedeckt rd. 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Derweil die Gurken in kleine Stueckchen zerschnippeln. Die Huehnerkeulen aus dem Sud nehmen und in kleine Stueckchen zerpfluecken. Das geht auch mit zwei Gabeln, wenn man sich die Finger nicht verbrennen will. Waehrenddessen wird der Sud reduziert. Die Huehner- und Gurkenstuecke in den reduzierten Sud geben. Sie duerfen von dem konzentrierten Sud nur noch angefeuchtet werden. Pfeffer daruebermahlen und die Butter unterruehren. Wenn diese geschmolzen ist, alles in eine Form geben und bei Gelegenheit aufessen.

22 Lachstartar Reni

Menge:

Zutaten:
200 g Lachs, frisch, entgraetet
100 g Raeucherlachs
1 Tl. Kapern
Etwas Petersilie, gehackt
Worchester
Zitronensaft
3 El. Quark
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel, gehackt
2 Zitronenscheiben, duenn
4 klein. Salatblaetter
Arthur Heinzmann im Januar 1997 nach einer Kreation von
Eggel Reinmar, Koch Ch-3904 Naters

Frischer Lachs in kleine Wuerfelchen, Raeucherlachs in duenne Streifchen schneiden, mischen. Kapern zugeben, feinst gehackte Petersilie, etwas Worchester und Zitronensaft untermischen. Das ganze mit Salz und Pfeffer mild wuerzen. Quark sorgfaeltig unterheben. Salatblaetter auf die Teller legen. Tartar darauf anrichten. Zitronenscheiben halbieren und auf die Tartarhaeufchen stecken. Zwiebel fein hacken und obendrauf streuen.
Dazu: Toast und Butter

23 Gefuellte Pasteten

Menge: 1 Rezept

Zutaten:
3 Blaetterteigfoermchen
50 g Parmesan
2 Tomaten
Balsamico
Basilikum
Knoblauch
Olivenoel
Salz, Pfeffer
Heinz Thevis VOX Videotext, Kochduell, 13.07.1999

Zubereitung: Die Tomatenwuerfel und den geriebenen Parmesan mit einem Teil Olivenoel, zwei Teilen Balsamico, Salz, Pfeffer, Knoblauch und frisch gehacktem Basilikum marinieren und in die Blaetterteigpasteten fuellen.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit einem Basilikumblatt garnieren.

24 Marinierte Pilzspiesse

Menge: 5 Spiesse

Zutaten:
300 g Zucchini
1 Gelbe Paprikaschote
12 Champignons; gleich gross
2 El. Olivenoel
1 Zitrone: Saft
1 Tl. Instant-Gemuesebruehe
1 Tl. Grober Steakpfeffer
1 Lorbeerblatt; nach Belieben
Petra Holzapfel Young Miss 7/99

Zucchini und entkernte Paprika abspuelen und in gleich grosse Wuerfel von etwa 3 cm Seitenlaenge schneiden. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben; Steilansatz abschneiden.

Zitronenmarinade: Olivenoel, Pfeffer und evt. zerbroeseltes Lorbeerblatt verruehen. Zucchini, Paprika und Pilze untermischen und etwa 15 Minuten marinieren. Dann abwechselnd auf lange Schaschlikspiesse stecken und etwa 30 Minuten stehenlassen. Auf dem Grill von beiden Seiten 3 Minuten grillen.

25 Nougattaler

Menge: 80 Stueck

Zutaten:
250 g Butter; weich
130 g Zucker
2 Eier (L)
1 Prise Salz
250 g Mehl
4 Tl. Zimt
200 g Nougat
100 g Halbbitter-Kuvertuere

Butter und Zucker mit den Quirlen des Handruehrers schaumig ruehren. Nach und nach Eier, Salz, Mehl und Zimt dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtuelle (Nr. 4) fuellen und auf die Bleche ca. 140 groschengrosse Tupfen spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 150oC auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen. Die Plaetzchen erkalten lassen. Nougat unter Ruehren kurz erwaermen und in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtuelle (Nr. 4) fuellen. Bei der Haelfte der Taler auf die glatte Seite einen Tupfen spritzen, die anderen Taler daraufsetzen und leicht andruecken. Kuvertuere grob hacken und im warmen Wasserbad aufloesen und temperieren. Eine Spritztuete aus Pergament drehen. Kuvertuere einfuellen und duenne Linien auf die Taler spritzen.

Zutatenverzeichnis

(ca. 185 g), 13
(gibt es jetzt als fettarme Sorte), 27
(ich nehme allerdings nur Rind)), 16
(oder Penne), 13

Ananassaft (ungesueSSt), 11
Aprikosenhaelften aus der, 19
Arthur Heinzmann im Januar 1997 nach einer Kreation von, 31
AusternsoSSe (Asienladen), 4

Bacardi Gold, 11
Balsamico, 32
Basilikum, 6, 25, 32
Becher Sahne, 18
Blaetter Romana- oder Bataviasalat, 4
Blaetterteigfoermchen, 32
Brokkoli, 20
Butter, 9, 12, 20, 22, 25, 27
Butter oder Margarine, 3, 7
Butter zum Backen der Omeletts,, 10
Butter, ca., 30
Butter; weich, 34
Buttermilch, 9
Butterschmalz, 20
Butterschmalz (alternativ Olivenoel), 30

ca. 100 g Tomatenpaprika (aus dem Glas), 16
ca. 500 g Tomaten (z.B. aus der Dose), 16
Cayennepfeffer, 7
Champignons, 27
Champignons; gleich gross, 33
ChilisoSSe (sueSSsauer), 4

Dill, 3
Doppelrahm-Frischkaese,, 10

edelsueSSes Paprikapulver, 12
Eggel Reinmar, Koch Ch-3904 Naters, 31
Ei; getrennt, 28
Eidotter, 18
Eier, 10, 13, 22, 24
Eier (L), 34
Eigelb, 20
Eisbergsalat, 13
Eiswuerfel, 11
etwas Dill, 10
Etwas Petersilie, gehackt, 31
evtl. 1 El. Sherry, 5

Fleischbruehe, 16
Fleischtomaten, 6
Fruehlingszwiebeln, 4

gehackte Kraeuter, 27
gehackte Petersilie, 16
Gehacktes (halb/halb, 16
Gelbe Paprikaschote, 33
geriebene Zitronenschale, 18
geriebener Kaese (Grana oder Sbrinz), 10
getrocknete Pilze, 7
glatte Petersilie, 6
Grenadine, 15
Grober Steakpfeffer, 33
gruene Paprikaschote, 16
Gruyere, gerieben, 20

Hackfleisch vom Kalb, 20

Haehnchenbrustfilet (ca. 170 g), 4
Haferflocken, 9
Halbbitter-Kuvertuere, 34
Hefe, 9, 22, 28
Heinz Thevis VOX Videotext, Kochduell, 13.07.1999, 32
herber Rotwein, 12
Huehnerkeulen, 30

Instant-Gemuesebruehe, 33

Kakaopulver, 18
Kalbfleisch; gehackt, 24
Kapern, 31
Kapern aus dem Glas, 13
Kapern; gehackt, 24
Karotte, 25
Karpfen (ca. 1200 g), 7
Kartoffel, 25
kernige Haferflocken, 9
Kichererbsen, 25
Knoblauch, 32
Knoblauchzehe, 6
Knoblauchzehen, 30
Krabbenfleisch, 3
Kraeuter-Frischkaese, 27
Kraeutersalz, 20
Kreuzkuemmel, 25
kuechenfertige Schollen, 3

Lachs, frisch, entgraetet, 31
Limettensaft, 4, 11
Lorbeerblaetter, 30
Lorbeerblatt; nach Belieben, 33

Madeira, 12
Magermilch-Joghurt, 13
Magerquark, 27
Mais (2 Dosen), 16
Majoran, 16
Margarine, 16
Marsala, 18
Mascarpone, 18
Meersalz, 25
Mehl, 3, 10, 12, 20, 22, 34
Mehl; zum Bestaeuben, 22
Mehl; zum Formen, 22
Milch, 10
Milch; evtl. mehr, 28
Milch; lauwarm, 22
Mineralwasser, 11
Mittelgrosse Tomaten, 19
mittelgroSSe Zwiebeln, 7
Moehre, 4
Muskat, 10, 12, 20
MuskatnuSS, 11

Nougat, 34
Nudeln (z. B. Tortiglioni), 13

Ochsenschwanz in Stuecken, 12
Oel, 6, 12
Olivenoel, 32, 33

Paeckchen Loeffelbiskuit, 18
Paeckchen Sahnesteif, 18
Paeckchen Vanillin-Zucker, 18
Paniermehl, 20
Pariser Karotten (Einwage 270 g), 20
Parmesan, 32
Petersilie, 7
Petersilie, gehackt, 20
Petra Holzapfel Young Miss 7/99, 33
Pfeffer, 6, 7, 10, 13, 16, 20, 24, 27, 31
Pfeffer 4 Cornichons (oder entsprechend Gewuerzg, 30
Pfeffer a.d.M., 5
Porree, 7
Prinzessbohnen, 20

Quark, 9, 31

Raeucherlachs, 31
Raeucherlachs (duenn geschnitten),, 10
Rahm, 25
Reibekaese, 27
Rindfleisch; gehackt, 24
roher Schinken oder Schinkenspeck, 12
Rohzucker, 28
Rosenkohl, 25

Rosmarin, 16

Saft einer halben Zitrone, 15
Sahne, 18
Sahne oder Creme fraîche, 7
Sahne,, 10
Salat-Mayonnaise, 13
Salatblaetter, 31
Salatgurke, 3
Salz, 3–7, 9, 10, 12, 13, 16, 20, 24, 27, 28, 30, 31, 34
Salz, Pfeffer, 32
Sambal Oelek (scharfe Wuerzpaste), 4
Sardellenfilets, 24
Saure Sahne, 24
Schlagsahne (250 g) 2 El. Zucker, 5
Schokolade, 18
schwarzer Pfeffer aus der Muehle, 10
Schweinefleisch; gehackt, 24
Sekt, 15
Sellerieknolle, 25
Semmelmehl, 24
Senfkoerner, 25
Sesam, 9
Sojasauce, 25
SojasoSSe, 4
Sonnenblumenoel, 4
Speck, fett, 24
Spritzer Angostura, 11
Spur ;Salz, 22
Spur Safran, 25
Stangensellerie, 13
Suppengemuese, 12

Thunfisch-Stuecke in Oel, 13
Thymian, 16
Toastbrot, 7
Tomaten, 13, 32
Tomaten; gehaeutet und klein geschnitten, 25
trockener Weisswein, 15

unbehandelte Zitrone, 5
ungeschrotete Leinsamen, 27

Vollkornbroetchen, 27

Wasser, 22
Weizen-Vollkornmehl, 28
Weizenkeimoel, 28
Weizenvollkornmehl Type 1700, 9
weiSSer Pfeffer, 3
WeiSSwein, 7, 30
Worchester, 31

Zimt, 34
Zitrone, 3
Zitrone: Saft, 33
Zitronensaft, 13, 25, 31
Zitronenschale; gerieben, 24
Zitronenscheibe, 15
Zitronenscheiben, 10
Zitronenscheiben, duenn, 31
Zucchini, 33
Zucker, 9, 18, 22, 34
Zuckersirup, 11
Zwiebel, 6, 12, 13, 25
Zwiebel, gehackt, 31
Zwiebel; gehackt, 24
Zwiebeln, 16, 30