



Ja, wir geben es zu! Wir sind manchmal etwas eitel und verliebt in unsere eigenen Ideen. Nun gut, sicher nicht in alle und auch – Gott sei Dank – nicht immer. Aber die Idee mit dem »Kochbuch der Küchenleute« finden wir eben immer wieder und immer noch gut. Und so war es einfach mal wieder an der Zeit, ein neues nobilia-Kochbuch aus der Taufe zu heben.

Thematischer Schwerpunkt von »Meine internationalen Rezepte« ist natürlich der Export. Dafür gibt es viele gute Gründe: Zum einen begreifen wir uns mit einem Exportanteil von inzwischen über 45 Prozent als internationales Unternehmen. Zum anderen waren die Kollegen im Export jetzt einfach mal dran, denn unsere ersten Kochbücher waren rein deutsche Ausgaben. Und schließlich wächst nicht nur Europa, sondern die ganze Welt – auch die von nobilia – immer mehr zusammen.

Wir freuen uns, dass Sie ein Teil unserer nobilia-Welt sind und wünschen Ihnen viel Spaß mit unserer Rezeptsammlung.

Ihr Oliver Streit | Geschäftsführung

**nobilia**

nobilia-Werke  
J. Stickling GmbH & Co. KG | Waldstraße 53–57 | D-33415 Verl  
Fon +49 (0) 5246 - 508 0 | Fax +49 (0) 5246 - 508 96 999  
info@nobilia.de | www.nobilia.de



MEINE INTERNATIONALEN REZEPTE

**nobilia**



## MEINE INTERNATIONALEN REZEPTE

Kulinarische Reise durch die **nobilia**-Welt



# MEINE INTERNATIONALEN REZEPTE

Kulinarische Reise durch die **nobilia**-Welt



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht

**nobilia**<sup>®</sup>



# INHALT

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Editorial                    | 4   |
| Skandinavien                 | 6   |
| Großbritannien               | 20  |
| Niederlande und Belgien      | 34  |
| Deutschland                  | 48  |
| Frankreich                   | 62  |
| Spanien                      | 76  |
| Italien                      | 90  |
| Österreich                   | 104 |
| Ost- und Südosteuropa        | 118 |
| Vereinigte Arabische Emirate | 132 |
| China                        | 146 |
| Register                     | 158 |



# EDITORIAL

Ja, wir geben es zu! Wir sind manchmal etwas eitel (okay, zumindest unser Foto erzählt eine andere Geschichte ...) und wir sind verliebt in unsere eigenen Ideen.

Nun gut, sicher nicht in alle (und das ist auch gut so) und auch – Gott sei Dank – nicht immer. Aber die Idee mit dem »Kochbuch der Küchenleute« finden wir eben immer wieder und immer noch gut. Und so war es nach 2008, 2009 und 2012 einfach mal wieder an der Zeit, ein neues nobilia-Kochbuch aus der Taufe zu heben.

Thematischer Schwerpunkt unseres Kochbuchs »Meine internationalen Rezepte« ist natürlich der Export. Dafür gibt es viele gute Gründe: Zum einen begreifen wir uns mit einem Exportanteil von inzwischen über 45 Prozent als internationales Unternehmen. Zum anderen waren die Kollegen im Export jetzt einfach mal dran, denn unsere ersten Kochbücher waren rein deutsche Ausgaben. Und schließlich wächst nicht nur Europa, sondern die ganze Welt – auch die von nobilia – immer mehr zusammen. Was früher mal das Abenteuer des Lebens war, ist heute schon beinahe normaler Alltag.

Unsere Kollegen im Export haben sich daher gerne als Rezeptpaten zur Verfügung gestellt. Natürlich sind die meisten Kolleginnen und Kollegen in ihren Märkten Inländer, die Authentizität der Rezepte sollte also garantiert sein. Aber auch hier bestätigt die Ausnahme die Regel: Dem aufmerksamen Betrachter mag auffallen, dass unser chinesisches Team nicht gerade typisch chinesisch aussieht. Trotzdem passt das Bild, denn diese Kollegen arbeiten Tag für Tag (vor Ort oder in Verl) mit unseren Partnern in China



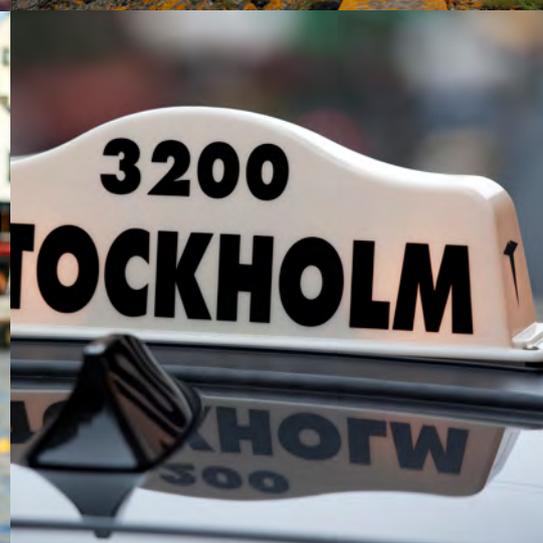
zusammen. Gerade diese Erfahrungen, diese manchmal noch exotische Alltäglichkeit bewirken das Zusammenwachsen unserer Welt. Und ganz klar begreifen sich die Kollegen als »Chinesen ehrenhalber« und wollen ihre geistige Wahlheimat dem Rest der nobilia-Welt näherbringen. Diese gelebte Internationalität und dieses immer stärkere Zusammenwachsen fasziniert uns jedes Jahr aufs Neue und ist auf Messen und während unserer Hausmesse in Verl ganz besonders greifbar.

Wir freuen uns, dass Sie ein Teil unserer nobilia-Welt sind und wünschen Ihnen viel Spaß mit unserer Rezeptsammlung.

Ihr

Oliver Streit

Matthias Keudel





v.l. Kristin Puchtinger, Heiko Rosenow, Trinidad de Cruz

# SKANDINAVIEN

Willkommen im hohen Norden! Im Reich der Mitternachtssonne, der tiefen Fjorde und idyllischen Schäreninseln. So großartig die Landschaften Skandinaviens – so naturverbunden leben die Menschen hier. Und genauso stark ist auch die Küche davon geprägt, was die Natur – besonders das Meer – im Überfluss zu bieten hat: Lachs, Hering, Dorsch und Co. in vielen Variationen und auch Wild wie Elch und Rentier aus den heimischen Wäldern sind beliebte Klassiker der skandinavischen Küche. Unsere Auswahl für die langen und kurzen Tage entführt Sie in diese wunderbare Welt. Wir wünschen viel Vergnügen!



# Geschichteter Heringssalat

## ZUTATEN

- 1 milde Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Sauerrahm
- 120 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise feiner Zucker
- 2 säuerliche Tafeläpfel, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2 Dillgurken, gehackt  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 300 g eingelegte Heringsfilets, abgetropft
- 2 Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten (nach Belieben)
- 1 Rote Bete, gekocht und in Scheiben geschnitten (nach Belieben)
- 1 EL gehackter Dill zum Garnieren

Der Salat schmeckt am besten, wenn er bis zu 2 Tage im Voraus zubereitet und kalt gestellt wird.

---

### Für 6 Personen

---

- 1.** Die Zwiebel in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 15 Minuten stehen lassen. Gut abtropfen lassen, dann mit Sauerrahm, Joghurt, Zitronensaft und Zucker mischen. Äpfel, Gurken sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.
- 2.** Die Hälfte der Heringsfilets in eine Servierschüssel legen. Die Hälfte der Kartoffeln und Rote Bete (sofern verwendet) darauf verteilen und mit der Hälfte der Sauerrahmmischung bedecken. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.
- 3.** Den Salat fest mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 5 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem Dill bestreuen. Dazu passt ein gutes Roggenbrot mit frischer Butter.



# Lachs mit Minze-Joghurt-Dressing

Ein perfekter Sommer-Snack: herrlich erfrischend und überraschend einfach zuzubereiten.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Essig in einer Schüssel mit Minze, Joghurt, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 2.** Den Lachs auf ein großes Stück Alufolie legen. Den Fisch salzen und pfeffern, mit Dill bestreuen und mit einigen Zitronenscheiben belegen. Die Folie locker über dem Lachs zu einem Päckchen verschließen. Das Päckchen auf ein Backblech legen und den Fisch im heißen Ofen 20–25 Minuten garen, dann abkühlen lassen.
- 3.** Den Lachs auf einen Teller geben, mit etwas Dressing beträufeln und mit Minze garnieren. Das übrige Dressing daneben anrichten. Dazu passt ein Gurkensalat.



## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 2 EL  | Rotweinessig  |
| 2 EL  | fein gehackte Minze, plus Minzeblättchen zum Garnieren                    |
| 4 EL  | griechischer Sahnejoghurt<br>Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 500 g | Lachsfilet ohne Haut  |
| 1     | Handvoll Dill, gehackt  |
| 1     | Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten                                      |

# Janssons Versuchung

Der schwedische Kartoffelauflauf »Janssons frestelse« ähnelt einem Gratin. Er ist aufgrund der großzügig bemessenen Mengen an Sahne und Butter recht reichhaltig, was ihn geschmacklich allerdings unwiderstehlich macht. Die verwendeten Anchovis sind nicht zu verwechseln mit der stark gesalzenen und in Olivenöl eingelegten Variante aus Südeuropa.

## ZUTATEN

|         |   |
|---------|---|
| 1,2 kg  | mehligkochende Kartoffeln                               |
| 2       | große Zwiebeln  |
| 100 g   | Butter  |
| 2 Dosen | Anchovisfilets (à 65 g Abtropfgewicht; als Appetitsild) |
| 400 g   | Sahne   |
|         | Salz  |
|         | frisch gemahlener Pfeffer                               |
| 3–4 EL  | Semmelbrösel  |

## Für 4 Personen

- 1.** Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum längs in ebenso dünne Stäbchen schneiden. Die fertigen Kartoffelstäbchen in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2.** Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1–2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten glasig schwitzen. In der Zwischenzeit die Anchovisfilets aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Die Sahne mit der Fischmarinade verquirlen und nach Bedarf mit ganz wenig Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 3.** Die Kartoffelstäbchen aus dem Wasserbad nehmen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Eine große Auflaufform leicht mit Butter fetten und die Hälfte der Kartoffeln gleichmäßig einschichten. Die Kartoffeln mit den Anchovisfilets und den angeschwitzten Zwiebeln belegen, dann die übrigen Kartoffeln darauf verteilen. Das Ganze mit der gewürzten Sahne begießen. Die Butter in der Zwiebelpfanne schmelzen und die Semmelbrösel einrühren. Die Butter-Semmelbrösel-Mischung gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen etwa 1 Stunde garen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Kartoffeln weich sind. Sollte die Oberfläche vor Ende der Garzeit zu stark bräunen, die Form mit Alufolie bedecken und die Temperatur auf 180 °C reduzieren.
- 4.** Janssons frestelse aus dem Backofen nehmen und noch heiß aus der Form heraus servieren.

## TIPP

Für eine etwas leichtere Variante ersetzen Sie 200 g Sahne durch 250 ml Milch.



# Schwedische Fleischnällchen mit Sauce

## ZUTATEN

### Für die Fleischnällchen

|       |   |
|-------|---|
| 450 g | Schweinehackfleisch                                 |
| 75 g  | frische Weißbrotbrösel<br>(alternativ Semmelbrösel) |
| ½     | Zwiebel, gerieben und gekühlt                       |
| 1 EL  | Milch   |
| 1     | Ei, verquirlt                                       |
| 1 TL  | Zucker  |
|       | Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer     |
| 25 g  | Butter  |
| 1 EL  | Sonnenblumenöl                                      |

### Für die Sauce

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 1      | gehäufter EL Mehl       |
| 250 ml | Rinderfond              |
| 1 TL   | rotes Johannisbeergelee |
| 1 EL   | Kaffeesahne             |

Bei diesen Fleischnällchen handelt es sich um echte Seelentröster. Traditionell werden sie mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren serviert.

### Für 4 Personen

- 1.** In einer großen Schüssel Hackfleisch, Weißbrotbrösel, Zwiebel, Milch, Ei, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die Masse mindestens 1 Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- 2.** Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mit befeuchteten Händen aus der Hackfleischmasse walnussgroße Nällchen formen. Die Nällchen bei schwacher Hitze in zwei Portionen unter regelmäßigem Wenden 10 Minuten braten, bis sie rundum gebräunt sind. Die Nällchen locker mit Alufolie abdecken und im Backofen warm stellen.
- 3.** Zur Zubereitung der Sauce die Pfanne vom Herd nehmen. Das Mehl hineinstreuen und mit dem Bratfett verrühren. Dann nach und nach den Fond unterschlagen.
- 4.** Die Pfanne wieder auf den Herd setzen und die Sauce köcheln, bis sie sämig wird. Die Hitze reduzieren. Johannisbeergelee und Kaffeesahne unterrühren, und die Sauce weitere 2–3 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken. Die Fleischnällchen mit der Sauce beschöpfen und mit Kartoffelpüree servieren.



# Gegrillter Hering mit Senfbutter

Hier wird Hering mal gegrillt und mit würziger Butter serviert. Alternativ können Sie auch Sprotten, Makrelen, Sardinen oder Forellen verwenden.

---

## Für 4 Personen

---

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Heringe mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Öl bepinseln und leicht salzen und pfeffern. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Folie dünn mit Butter bestreichen und die Heringe darauflegen.
2. Für die Senfbutter die weiche Butter mit Senf und Thymian mischen. Mit Zitronensaft, sehr wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.
3. Die Heringe auf jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Sind sie gar, fühlen sie sich auf leichten Fingerdruck fest an. Dann die Heringe auf eine vorgewärmte Platte heben und mit Senfbutterstückchen belegen. Mit Brunnenkresse und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

### TIPP

Die Senfbutter können Sie schon 1–2 Tage vorher zubereiten, in Backpapier wickeln und kalt stellen.



### ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 8     | Heringe,<br>küchenfertig vorbereitet  |
| 1 EL  | neutrales Öl<br>Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer<br>Butter für die Folie |
| 120 g | Brunnenkresse zum Anrichten<br>Zitronenscheiben zum Servieren                           |

### Für die Senfbutter

|      |  |
|------|--|
| 75 g | weiche Butter  |
| 1 EL | körniger Senf  |
| 1 TL | Thymianblätter   |
| 1    | Spritzer Zitronensaft<br>Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer |

# Skandinavisches Weihnachtsbrot

Wie Christstollen oder Panettone braucht auch das »julebrød« ein wenig Vorlauf: Es wird bis zu einen Monat vor dem Fest gebacken. Gut verpackt hat es dann genügend Zeit, um bis Weihnachten sein Aroma zu entfalten. Man kann es in einer Blechdose aufbewahren.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 1     | Teebeutel »English Breakfast Tea«                        |
| 90 g  | Korinthen  |
| 90 g  | Sultaninen   |
| 15 g  | frische Hefe oder<br>2 ½ TL Trockenhefe                  |
| 530 g | Weizenmehl (Type 550), plus<br>mehr zum Bestreuen        |
| ½ TL  | gemahlener Zimt  |
| ½ TL  | gemahlene Gewürznelken                                   |
| 3 EL  | Zucker   |
| 1 TL  | Salz   |
| 2     | Eier, verquirlt  |
| 125 g | weiche Butter, plus mehr zerlassene Butter zum Einfetten |
| 50 g  | Orangeat, gehackt  |
| 2 EL  | brauner Zucker   |

---

### Für eine Kastenform (23 × 12 × 7,5 cm)

---

- 1.** Den Teebeutel mit 300 ml kochend heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Beutel entfernen. Korinthen und Sultaninen mit dem Tee übergießen und 10–15 Minuten darin einweichen. Dann abgießen, den Tee auffangen, Trockenfrüchte beiseitestellen.
- 2.** Die frische Hefe in einem Schälchen mit 4 EL handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zimt und Nelken in eine Schüssel sieben. (Wird Trockenhefe verwendet, jetzt dazugeben.) Zucker und Salz dazugeben. In die Mitte eine Mulde drücken. Tee, Eier und Hefe hineingießen und mit den Fingerspitzen gründlich verrühren. Nach und nach das Mehl einarbeiten, sodass ein weicher, leicht klebriger Teig entsteht. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5–7 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Zu einer Kugel formen.
- 3.** Die Teigschüssel säubern und mit zerlassener Butter auspinseln. Den Teig darin wenden, sodass er leicht mit Fett überzogen ist. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Teig an einem warmen Ort 1–1 ½ Stunden gehen lassen, bis sich der Umfang verdoppelt hat.
- 4.** Dann den Teig kurz durchkneten und erneut 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die weiche Butter einarbeiten. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3–5 Minuten kneten, bis er wieder glatt ist, dann zugedeckt nochmals 5 Minuten ruhen lassen.
- 5.** Eine Kastenform mit zerlassener Butter ausfetten. Sultaninen, Korinthen und Orangeat unter den Teig kneten. Teig zugedeckt nochmals 5 Minuten ruhen lassen, dann auf einer

bemehlten Fläche zu einem etwa 25 × 20 cm großen Rechteck formen. Von der langen Seite her aufrollen und fest zusammendrücken, dann so lange weiterrollen, bis die Rolle etwa 45 cm lang ist. Die beiden Enden über der Naht zur Mitte hin zusammenlegen, sodass das Teigstück in die Form passt. Teig mit der Naht nach unten hineinlegen, mit einem trockenen Tuch bedecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig die Form ausfüllt.

**6.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Oberfläche des Teigs mit Wasser einpinseln und gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen. Den Teig im heißen Ofen etwa 15 Minuten backen, bis er aufgeht und beginnt, braun zu werden. Dann die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren, das Brot 45–50 Minuten weiterbacken. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, das Brot locker mit Alufolie abdecken, damit es nicht verbrennt. Eine auf die unterste Schiene gestellte ofenfeste Schale mit Wasser verhindert, dass das Brot zu trocken wird.

**7.** Das Brot aus der Form stürzen und einmal fest gegen den Boden klopfen. Das Geräusch sollte hohl klingen und die Kruste muss sich bei leichtem Druck knusprig anfühlen. Brot auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, dann in je eine Lage Backpapier und Frischhaltefolie wickeln und in einem luftdichten Behälter lagern. Zum Frühstück mit Butter oder mit würzigem Käse als herzhaften Imbiss genießen.



# Schwedische Pfannkuchentorte

Für diese Köstlichkeit müssen die Pfannkuchen hauchdünn sein. Die Torte ist ein schönes sommerliches Dessert, das bei Kindern gut ankommt.

## ZUTATEN

### Für die Pfannkuchen

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 100 g  | Mehl, gesiebt                      |
| 1 TL   | Zucker                             |
|        | Salz                               |
| 2      | Eier                               |
| 200 ml | Milch, plus mehr bei Bedarf        |
| 50 g   | Butter,<br>zerlassen und abgekühlt |

### Für die Füllung und die Garnitur

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 200 g | Sahne                        |
| 250 g | Crème fraîche                |
| 3 EL  | Zucker                       |
| ½     | Päckchen Vanillezucker       |
| 250 g | Himbeeren                    |
|       | Puderzucker zum<br>Bestäuben |

---

### Für 6 Personen

---

- 1.** Für die Pfannkuchen Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen alles zu einer glatten Masse verrühren, dabei 25 g Butter hinzufügen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Dann etwas zerlassene Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Crêpe 2–3 EL Teig in die Pfanne schöpfen und durch Schwenken verteilen. Den Crêpe 1 Minute braten, mit einer Palette wenden und 1 Minute braten, dann aus der Pfanne nehmen. Auf diese Weise 6 Crêpes backen, dabei nach Bedarf mehr Butter dazugeben. Die Pfannkuchen abkühlen lassen.
- 3.** Für die Füllung und die Garnitur die Sahne steif schlagen, dann mit Crème fraîche, Zucker und Vanillezucker verrühren. 4 EL der Sahnemischung für die Garnitur beiseitestellen. 1 Handvoll Himbeeren beiseitelegen. Die anderen mit einer Gabel leicht zerdrücken, dann locker unter die Sahnemischung heben.
- 4.** Einen Pfannkuchen auf eine Kuchenplatte legen, mit einem Fünftel der Sahne bestreichen und darauf einen zweiten Pfannkuchen legen. So weiterschichten, bis Pfannkuchen und Sahne verbraucht sind. Die Torte mit der restlichen Sahne und den ganzen Himbeeren garnieren, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

## TIPP

Die Pfannkuchentorte lässt sich beliebig abwandeln. Probieren Sie sie doch einmal mit gehackten Erdbeeren, Heidelbeeren oder mit Preiselbeerkompott.



# Zimtschnecken

So versüßen Sie sich den Start in den Tag: Die Schnecken am Abend vorbereiten, dann über Nacht kalt stellen und zum Frühstück backen. Gebackene Zimtschnecken halten sich luftdicht verpackt zwei Tage frisch.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 125 ml | Milch  |
| 100 g  | Butter, plus zerlassene Butter zum Einfetten |
| 1      | Würfel Hefe (42 g)                           |
| 50 g   | Zucker                                       |
| 500 g  | Mehl, plus mehr zum Verarbeiten              |
| 1 TL   | Salz   |
| 1      | Ei   |
| 2      | Eigelb                                       |

## Für die Füllung und zum Bestreichen

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 3 EL  | gemahlener Zimt        |
| 100 g | heller Muscovadozucker |
| 25 g  | Butter, zerlassen      |
| 1     | Ei, verquirlt          |
| 4 EL  | Zucker                 |

---

### Für 1 Springform (30 cm Ø)

---

- 1.** Die Milch mit 125 ml Wasser und der Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen, dann die Hefe darin auflösen, 1 EL Zucker dazugeben.
- 2.** Mehl, Salz und restlichen Zucker in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefemilch hineingießen. 1 Ei und die Eigelbe hinzufügen und alles zu einem Teig vermischen. Teig auf einer bemehlten Fläche 10 Minuten kneten. Falls er zu klebrig ist, noch etwas Mehl dazugeben. Eine Schüssel mit Butter auspinseln. Den Teig hineingeben. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.
- 3.** Für die Füllung 2 EL Zimt mit dem Muscovadozucker vermischen.
- 4.** Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten, dann zu einem etwa 40 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Teigrechteck mit 25 g zerlassener Butter bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Auf einer langen Seite 1 cm Rand frei lassen, diesen mit verquirltem Ei bepinseln. Den Zimtzucker mit den Handflächen auf den Teig drücken. Den Teig nicht zu eng zum freien Rand hin aufrollen. Die Rolle ohne Druck in 10–12 Scheiben schneiden, sodass man 10–12 Schnecken erhält.
- 5.** Die Form mit Butter ausfetten. Die Schnecken hineinlegen und zugedeckt 1–2 Stunden gehen lassen.
- 6.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen und im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Dann 2 EL Zucker in 3 EL Wasser erhitzen, bis er aufgelöst ist. Gebäck damit bestreichen. Mit dem restlichen Zimt und Zucker bestreuen, dann aus der Form nehmen und auf ein Gitter geben.





# GROSS- BRITANNIEN

Steile Klippen am Meer, sanfte hügelige Grünlandschaften, zerklüftetes Bergland oder windgepeitschtes Moor: so vielseitig ist Großbritannien! Auch kulinarisch hat das Königreich einiges zu bieten. Es ist der Mix aus bodenständigen Gerichten wie dem berühmten English Breakfast, Roast-beef am Sonntag oder Aufläufen wie Fisherman's Pie und multikulturellen Einflüssen, der die britische Küche heute ausmacht. Lassen Sie sich von unseren liebsten Klassikern inspirieren und gönnen Sie sich eine kleine echt britische Auszeit am Nachmittag, zum »Cream Tea« am besten mit frisch gebackenen Scones. It's tea time!



v.l. Margarita Paul, Charles Thomas, Helena Meier

## ZUTATEN

### Für den Teig

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 100 g | kaltes Schweineschmalz, gewürfelt |
| 50 g  | kalte Butter, gewürfelt           |
| 300 g | Mehl, plus mehr zum Bestäuben     |
| ½ TL  | Salz                              |
| 1     | Ei, verquirlt, zum Bestreichen    |

### Für die Füllung

|       |   |
|-------|---|
| 250 g | Bauchlappen vom Rind, in 1 cm große Würfel geschnitten    |
| 80 g  | Steckrübe, geschält und in 5 mm große Würfel geschnitten  |
| 100 g | festkochende Kartoffeln, in 5 mm große Würfel geschnitten |
| 1     | große Zwiebel, fein gehackt                               |
| 1     | Spritzer Worcestersauce                                   |
| 1 TL  | Mehl  |
|       | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer              |

# Teigtaschen aus Cornwall

Diese »cornish pasties« wurden ursprünglich als Lunchpaket für Feldarbeiter zubereitet. Die Arbeiter hielten sie beim Essen mit ihren schmutzigen Fingern an dem dicken Teigrand fest, den sie später wegwarfen. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sich die gebackenen Teigtaschen bis zu zwei Tage.

### Ergibt 4 Stück

- 1.** Für den Teig Schmalz, Butter und Mehl zwischen den Fingerspitzen reiben, bis eine feinkrümelige Mischung entstanden ist. Salz und ausreichend kaltes Wasser hinzufügen und alles zu einem weichen Teig kneten. Teig kurz auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten, dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.
- 2.** Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. Mit einem kleinen Teller oder einer Untertasse vier Kreise (etwa 15 cm Ø) aus dem Teig ausschneiden, dabei die Teigreste neu ausrollen. Die Kreise jeweils zusammenfalten und wieder öffnen, sodass in der Mitte eine leichte Markierung entsteht. Jeweils ein Viertel der Füllung auf einen Kreis setzen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen.
- 4.** Die Teigränder mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Über der Füllung zusammennehmen und die Teigränder fest zusammendrücken. Mit den Fingern wellen, damit eine schöne Kante entsteht. Die fertigen Teigtaschen rundum mit etwas verquirltem Ei bestreichen.
- 5.** Die Teigtaschen im heißen Ofen 40–45 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, dann warm oder kalt servieren.



# Würstchen im Pfannkuchenteig

»Toad in the hole« ist ein englisches Traditionsgericht, das gleichermaßen Kindern und Erwachsenen schmeckt. Herzhafte Bratwürste werden in Pfannkuchenteig gebacken.

## Für 4 Personen

- 1.** Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, dann die Eier und etwas Milch hineingeben. Mit einem Schneebesen verrühren, dabei das Mehl in kleinen Portionen einarbeiten. Die restliche Milch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Öl in eine flache, ofenfeste Form träufeln. Die Würste dazugeben, im heißen Öl wenden und 5–10 Minuten im heißen Ofen braten, bis sie Farbe annehmen und das Öl sehr heiß ist.
- 3.** Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren. Den Teig vorsichtig um die Würste herum in die Form gießen und weitere 30 Minuten im Ofen backen, bis er aufgegangen, goldbraun und knusprig ist. »Toad in the hole« sofort servieren. Dazu passen Zwiebelsauce, grünes Gemüse und körniger Senf.



## ZUTATEN

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 125 g  | Mehl                            |
| 1      | Prise Salz                      |
| 2      | Eier                            |
| 300 ml | Milch                           |
| 2 EL   | neutrales Öl                    |
| 8      | kurze, dicke Schweinsbratwürste |

# Fisherman's Pie

Dieses Traditionsgericht wird mit Schellfisch zubereitet, es eignet sich aber auch jeder andere weißfleischige Fisch. Mit gedämpftem Brokkoli oder frischen Erbsen wird daraus ein gesundes Abendessen.

## ZUTATEN

### Für die Haube

|       |   |
|-------|---|
| 625 g | Kartoffeln,<br>gewaschen, geschält und<br>in Stücke geschnitten |
|       | Salz  |
| 4 EL  | Milch   |
| 60 g  | Butter<br>frisch gemahlener schwarzer<br>Pfeffer                |

### Für die Füllung

|        |   |
|--------|---|
| 1 l    | Milch   |
| 10     | Pfefferkörner   |
| 2      | Lorbeerblätter  |
| 1      | kleine Zwiebel, geviertelt                              |
| 750 g  | Schellfischfilet ohne Haut,<br>in Stücke geschnitten    |
| 90 g   | Butter, plus zerlassene Butter<br>zum Einfetten         |
| 60 g   | Mehl<br>Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer |
| 4–5 EL | gehackte Petersilie                                     |
| 125 g  | Garnelen, gegart, geschält<br>und entdarmt              |
| 3      | hart gekochte Eier,<br>gepellt und grob gehackt         |

### Für 1 Pieform (2 l Inhalt)

- 1.** Für die Haube die Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, wieder in den Topf geben und zerstampfen. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Butter, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Mischung zu den Kartoffeln geben und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten schlagen, bis ein lockeres Püree entstanden ist. Abschmecken und beiseitestellen.
- 2.** Für die Füllung die Milch mit Pfefferkörnern, Lorbeerblättern und Zwiebel in einen Topf geben, zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Das Fischfilet in die Milch geben und den Topf wieder auf den Herd setzen. Alles zugedeckt je nach Dicke des Filets 5–10 Minuten köcheln lassen, es sollte sich dann mit einer Gabel leicht zerblättern lassen. Fisch auf einen großen Teller heben, abkühlen lassen und zerblättern. Die Milch beiseitestellen.
- 3.** Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl unterrühren und 30–60 Sekunden anschwitzen. Vom Herd nehmen, die Milch durch ein Sieb dazugießen und unterschlagen. Die Sauce wieder auf den Herd setzen, erhitzen und weiterschlagen, bis sie kocht und sämig wird. Sauce salzen und pfeffern und 2 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie unterrühren.
- 4.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Form mit zerlassener Butter einfetten. Ein Drittel der Sauce auf den Boden der Form geben und den Fisch gleichmäßig darauf verteilen. Mit der restlichen Sauce bedecken und die Garnelen gleichmäßig daraufsetzen. Die gehackten Eier darüberstreuen.
- 5.** Das Kartoffelpüree sorgfältig auf der Füllung verstreichen. Die Pie im heißen Ofen 20–30 Minuten backen, bis die Haube gebräunt ist und die Sauce blubbert. Heiß servieren.



# Roastbeef mit Yorkshire Pudding

Very british! Roastbeef mit Yorkshire Pudding und würziger Sauce ist der Inbegriff eines englischen Sonntagsessens.

## ZUTATEN

### Für das Roastbeef

|        |   |
|--------|---|
| 1,5 kg | Roastbeef                                     |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
| 1 EL   | Olivenöl                                      |
| 2 EL   | Rinderfett oder Butterschmalz (nach Belieben) |
| 2 EL   | Mehl  |
| 300 ml | Rinder- oder Gemüsefond                       |

### Für die Yorkshire Puddings

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 125 g  | Mehl                          |
|        | Salz                          |
| 2      | Eier                          |
| 300 ml | Milch                         |
| 1–2 EL | Sonnenblumen- oder Maiskeimöl |

## Für 6 Personen

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für das Roastbeef das Fleisch salzen und pfeffern. Das Öl in einer mittelgroßen, schweren Pfanne erhitzen. Das Fleisch hineinlegen und rundum anbraten.
2. Das Roastbeef in einen Bräter heben, in den heißen Backofen schieben und 20 Minuten garen. Dann die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren und das Fleisch weitergaren. Nach 1 Stunde 10 Minuten ist es »rare«, nach 1 Stunde 25 Minuten »medium rare«, d.h. nur noch im inneren Kern roh.
3. Während das Fleisch gart, für die Yorkshire Puddings das Mehl in eine Schüssel sieben. 1 Prise Salz untermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Eier und etwas Milch hineingeben. Mit einem Kochlöffel Eier und Milch verrühren, dabei nach und nach das Mehl und die Hälfte der restlichen Milch untermischen. Sobald das Mehl verbraucht ist, die restliche Milch hinzufügen und den Teig mit einem Schneebesen schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Den Teig in einen Krug füllen und etwa 30 Minuten kalt stellen.
4. Das gegarte Roastbeef aus dem Ofen nehmen und auf einen vorgewärmten Teller heben, mit Alufolie abdecken und mindestens 20 Minuten ruhen lassen. So bleibt es saftig. Inzwischen die Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen und für die Yorkshire Puddings das Öl auf die Mulden eines 6er-Muffinblechs verteilen. Das Blech für 5 Minuten in den heißen Ofen stellen, bis das Öl raucht, dann herausnehmen. Den Teig durchrühren, dann auf die Mulden verteilen. Im heißen Ofen 20–30 Minuten backen, bis die Puddings aufgegangen und goldbraun sind.



**5.** Während das Fleisch ruht und die Puddings im Ofen garen, für die Bratensauce den Bräter auf den Herd stellen und den Bratensaft erhitzen. Bei Bedarf das Rinderfett oder das Butterschmalz dazugeben. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren 2–3 Minuten anschwitzen. Nach und nach den Fond unterrühren, um eine Sauce herzustellen. Den aus dem ruhenden Roastbeef ausgetretenen Fleischsaft sorgfältig unterrühren.

**6.** Das Fleisch nach der Ruhezeit aufschneiden und mit der Sauce und den Yorkshire Puddings servieren. Dazu passt außerdem gedünstetes Gemüse und Zwiebelsauce.

#### **TIPP**

Für eine typisch britische Zwiebelsauce 2 EL Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. 3 rote Zwiebeln (in feine Scheiben geschnitten) hinzufügen und 5 Minuten braten. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann 2 EL Mehl unter die Zwiebeln rühren und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach 300 ml Gemüsebrühe unter ständigem Rühren dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Rotwein nach Belieben abschmecken.

# Bananen-Pie

Die Kombination von Banane, Schokolade und Karamell ist von jeher in England ein Hit. Wenn Sie die »Banoffee Pie« probiert haben, verstehen Sie, warum.

## ZUTATEN

250 g Vollkorn-Butterkekse  
100 g Butter,  
zerlassen und abgekühlt

## Für den Karamell

50 g Butter  
50 g heller Muscovadozucker  
400 g gesüßte Kondensmilch

## Für den Belag

2 große reife Bananen  
250 g Sahne, steif geschlagen  
Bitterschokolade, gerieben  
und geraspelt, zum Garnieren

## Für 1 Springform (22 cm Ø)

- 1.** Die Form mit Backpapier auskleiden. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Anschließend die Brösel mit der flüssigen Butter mischen und die Masse gleichmäßig in die Form drücken. Zugedeckt für 1 Stunde kalt stellen.
- 2.** Für den Karamell die Butter mit dem Zucker in einem kleinen, schweren Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Kondensmilch dazugießen und die Masse zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt und leicht bernsteinfarben wird. Die Karamellmasse auf dem Krümelboden verteilen und fest werden lassen.
- 3.** Sobald die Karamellschicht fest ist, die Pie aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Die Bananen schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf der Karamellschicht arrangieren.
- 4.** Die Schlagsahne mit einer Palette gleichmäßig auf den Bananenscheiben verstreichen. Die Pie mit der geriebenen und geraspelten Bitterschokolade dekorieren.

## TIPP

Boden und Karamellschicht werden im Kühlschrank schön fest, aber nehmen Sie die Pie 30 Minuten, bevor Sie sie mit Bananenscheiben und Sahne fertigstellen, heraus. Dann lässt sie sich besser schneiden. Die Pie hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank 2 Tage frisch.



# Gedämpfter Siruppudding

Ein großartiges Dessert für Kurzenschlossene – es ist ganz einfach mit wenigen Zutaten aus dem Vorrat zuzubereiten.

## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 120 g | Butter,<br>plus mehr zum Einfetten                |
| 5 EL  | Golden Syrup<br>(heller Zuckerrohrsirup)          |
| 1 EL  | Semmelbrösel                                      |
| 120 g | Zucker<br>abgeriebene Schale von<br>1 Bio-Zitrone |
| 2     | Eier, verquirlt                                   |
| 120 g | Mehl  |
| 1 TL  | Backpulver  |
| 1 TL  | gemahlener Ingwer<br>etwa 60 ml Milch             |

## Für 4 Personen

- 1.** Eine Puddingform (1,5l) buttern. 2 EL Sirup hineingeben und die Semmelbrösel daraufstreuen. Einen großen Topf zu einem Viertel mit Wasser füllen und das Wasser zum Köcheln bringen.
- 2.** Die Butter mit dem Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Die Zitronenschale hinzufügen, dann die verquirlten Eier nacheinander sorgfältig unterschlagen. Das Mehl mit Backpulver und Ingwer mischen, in die Schüssel sieben und unter die Buttermasse heben. So viel Milch hinzufügen, dass die Masse in Tropfen vom Löffel fällt.
- 3.** Die Masse in die Puddingform füllen. Zwei Stücke Butterbrotpapier und ein Stück Alufolie darauflegen und mit Küchengarn festbinden.
- 4.** Die Form in den Topf mit dem köchelnden Wasser setzen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu tief im Wasser steht. Den Pudding zugedeckt 90 Minuten dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachfüllen.
- 5.** Kurz vor dem Servieren den restlichen Sirup in einem kleinen Topf erhitzen. Den Pudding aus der Form stürzen und mit dem warmen Sirup beträufeln. Mit heißer Vanillesauce, Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.



# Buttermilch-Scones

Das duftet nach tea time! Die lockeren, dampfend heißen Scones, die zart nach Buttermilch schmecken, sind ganz einfach und schnell gemacht. Dazu gibt es Tee, Butter, Marmelade und »clotted cream«, einen dicken, gelben Rahm mit feinen Klümpchen.

**Ergibt 8–10 Stück**

- 1.** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben, den Zucker unterrühren. Die Butter dazugeben und mit zwei Messern rasch unter die übrigen Zutaten hacken, damit sie möglichst kalt bleibt. Dann die Teigzutaten mit den Fingerspitzen zügig zu feinen Krümeln verreiben.
- 2.** Die Buttermilch langsam dazugießen und mit einer Gabel unterrühren. Den Teig aber nicht zu lange bearbeiten, sonst werden die Scones hart und schwer. Falls der Teig zu trocken erscheint, etwas mehr Buttermilch dazugeben. Den Teig nur so lange rühren, bis sich die Krümel zu einem Teig verbinden.
- 3.** Dann den Teig einige Sekunden auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Er soll aber nicht glatt werden. Je gröber er bleibt, desto lockerer gelingen die Scones.
- 4.** Den Teig zu einem 1 cm dicken Kreis flach drücken. Daraus mit einem Ausstecher etwa 7 cm große Kreise ausstechen. Die Reste des Teigs wieder zusammendrücken und weitere Kreise ausstechen, bis der Teig aufgebraucht ist.
- 5.** Die Scones mit 5 cm Abstand auf einem gefetteten Backblech anordnen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und aufgegangen sind. Die Scones in einem Brotkorb anrichten und heiß servieren.



## ZUTATEN

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 250 g  | Weizenmehl (Type 550)                |
| 2 TL   | Backpulver                           |
| ½ TL   | Salz                                 |
| 2 EL   | Zucker                               |
| 60 g   | Butter,<br>plus mehr für das Blech   |
| 175 ml | Buttermilch,<br>plus mehr bei Bedarf |



# Sherry-Trifle

Ein wandelbares Rezept, das auch mit anderen Früchten zubereitet werden kann, etwa Erdbeeren, Heidelbeeren und sogar Pfirsichen aus der Dose.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Für die Vanillesauce die Milch in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen. Das Mark herausschaben und mit dem Zucker zu der Milch geben. Die Milch bei schwacher Hitze fast zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Eigelbe in einer hitzebeständigen Schüssel verschlagen.
- 2.** Die heiße Milch sorgfältig unter das Eigelb schlagen. Den Topf säubern, zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und auf den Herd stellen. Die Schüssel daraufsetzen und die Sauce bei schwacher Hitze mit einem Holzlöffel rühren, bis sie den Löffelrücken überzieht. Die Sauce vom Herd nehmen und mit 1 TL Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet. Zum Abkühlen beiseitestellen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Biskuihälften mit der Konfitüre bestreichen und wieder zusammensetzen. Die Stücke in 2,5 cm große Würfel schneiden und diese auf dem Boden der Servierschüssel (1,5l Inhalt) verteilen. Die Himbeeren in die Zwischenräume stecken oder darüber verteilen. Die zerkrümelten Amaretti gleichmäßig darauf verteilen, dann mit Sherry beträufeln. Die abgekühlte Vanillesauce über Biskuit und Früchte gießen. Die Schüssel bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
- 4.** Vor dem Servieren die Schlagsahne dekorativ auf der Vanillesauce verteilen und das Dessert mit Mandelblättchen oder Schokolade bestreuen.

## VARIANTE

Für ein Schokoladen-Bananen-Trifle anstelle von Himbeerkonfitüre Schokoladenaufstrich auf den Biskuit streichen. Die Himbeeren durch 1 oder 2 in Scheiben geschnittene Bananen ersetzen. Bei der Zubereitung der Sauce 200 g Zartbitterschokolade in kleinen Stücken dazugeben, nachdem die heiße Milch unter das Eigelb geschlagen wurde. Die Schokolade schmilzt, während die Sauce über dem Wasserbad gerührt wird.

## ZUTATEN

### Für die Vanillesauce

|        |   |
|--------|---|
| 600 ml | Milch   |
| 1      | Vanilleschote                                 |
| 2 EL   | feiner Zucker, plus 1 TL Zucker zum Bestreuen |
| 4      | Eigelb  |

### Außerdem

|        |   |
|--------|---|
| 250 g  | Biskuitboden, waagrecht halbiert                        |
| 110 g  | Himbeerkonfitüre  |
| 175 g  | Himbeeren   |
| 4      | Amaretti, zerkrümelt                                    |
| 100 ml | Amontillado-Sherry                                      |
| 300 g  | Sahne, nicht ganz steif geschlagen                      |
| 2 EL   | Mandelblättchen oder geriebene Schokolade zum Garnieren |





v.l. Wim Vermoezen, Pierre-Alexandre Pensis, Juliane Müller, Geert de Keyzer

# NIEDERLANDE UND BELGIEN

Willkommen im Land der Windmühlen, Polderlandschaften und Deiche! Wer hier über Land fährt, dem werden beim Anblick der weiten Felder und Weideflächen die Ursprünge der niederländischen Küche bewusst: Zur traditionellen Hausmannskost zählt Gemüse, besonders Kartoffeln, beliebt in jeder Form, dazu Fleisch oder Fisch aus der Nordsee. Von der berühmten Käsevielfalt zeugen die zahlreichen Käsemärkte in Städten wie Edam oder Gouda auch heute noch. Unsere Rezepte nehmen Sie mit auf eine Reise in »unser« Holland und Belgien – viel Spaß!



v.l. Marcel Esser, Peter Vergeer, Jasper Knoef



# Gratinierter Chicorée

Bei diesem Klassiker badet Chicorée mit Schinken in cremig-würziger Sauce.  
So schmeckt auch Kindern das bitter-aromatische Gemüse.

## ZUTATEN

|      |   |
|------|---|
| 8    | Köpfe Chicorée, geputzt                   |
|      | Butter zum Einfetten                      |
| 1 EL | Zucker                                    |
|      | Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 8    | Scheiben gekochter Schinken               |
| 50 g | mittelalter Gouda, gerieben               |

## Für die Béchamelsauce

|        |   |
|--------|---|
| 500 ml | Milch                                     |
| 1      | Stück Zwiebel                             |
| 1      | Lorbeerblatt                              |
| 6      | Pfefferkörner                             |
| 60 g   | Butter                                    |
| 30 g   | Mehl                                      |
|        | Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer |
|        | frisch geriebene Muskatnuss               |

## Für 4 Personen

**1.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Chicorée in eine große gebutterte Auflaufform oder kleinere Portionsförmchen legen und mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Ein Stück gebutterte Alufolie auf den Chicorée legen und andrücken. Das Gemüse 45–55 Minuten garen, zwischendurch ein- oder zweimal wenden. Ist der Chicorée auch in der Mitte weich, das Gemüse auf einen Teller heben und etwas abkühlen lassen. Die Form oder Förmchen säubern.

**2.** Inzwischen für die Béchamelsauce die Milch mit Zwiebel, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen, dann zugedeckt 10 Minuten bei sehr schwacher Hitze ziehen lassen. In einem zweiten Topf die Butter zerlassen. Das Mehl darin unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Mehlmischung vom Herd nehmen. Die Milch durch ein Sieb dazugießen und unterschlagen. Wieder auf den Herd stellen und die Sauce unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und weitere 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

**3.** Den Backofen auf 200 °C aufheizen. Je 1 Kopf Chicorée mit 1 Scheibe Schinken umwickeln, sodass die Spitze des Chicorées noch zu sehen ist. Die Rollen in die erneut gefettete Form oder in die Förmchen legen. Die Béchamelsauce darüberschöpfen. Mit dem Käse bestreuen.

**4.** Chicorée im heißen Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken und heiß servieren. Dazu passen Salzkartoffeln mit Petersilie.





# Heringssalat mit Kartoffeln und Roter Bete

Heringe sind fettreich und enthalten viel an Omega-3-Fettsäuren. Deshalb ist dieser rustikale Salatklassiker so gesund.

---

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 500 g | festkochende Kartoffeln, gebürstet oder geschält<br>Salz  |
| 4     | große Rote-Bete-Knollen, gegart, geschält und gewürfelt   |
| 4     | Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten   |
| 400 g | eingelegte Heringe (aus dem Glas; z. B. Bismarckheringe, Rollmöpse oder Matjes), in 5 cm große Stücke geschnitten<br>Dill zum Garnieren |

## Für das Dressing

|        |  |
|--------|--|
| 150 g  | Mayonnaise   |
| 1 EL   | Tafelmeerrettich   |
| 1–2 TL | mittelscharfer Senf<br>Zitronensaft (nach Geschmack)<br>Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

**1.** Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen. Abgießen und in dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, Rote Bete und Frühlingszwiebeln hinzufügen und untermischen.

**2.** Für das Dressing die Mayonnaise in einer zweiten Schüssel mit Meerrettich und Senf verrühren, Dressing mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Rote Bete und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles vorsichtig vermischen.

**3.** Den Rote-Bete-Kartoffel-Salat auf vier Schalen verteilen. Die Fischstücke darauf anrichten und mit Dill garniert servieren.

## TIPP

Den Rote-Bete-Kartoffelsalat 1–2 Tage im Voraus zubereiten, zudecken und kalt stellen. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen.

# Matjestatar

Den niederländischen Klassiker sollten Sie sich in der Matjessaison, die im Frühsommer beginnt, nicht entgehen lassen. Denn dann schmecken die Matjes besonders mild.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Die Matjesfilets in kleine Würfel schneiden und mit Pfeffer würzen. Von 2 Limetten die Schale abreiben und beiseitestellen, alle 4 Limetten auspressen und den Saft über die Fischwürfel gießen. Matjes im Kühlschrank zugedeckt 2 Stunden marinieren.
- 2.** Dann die Chilischote mit der Limettenschale und dem Öl mischen. Die marinierten Fischwürfel in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem Chili-Limetten-Öl vermischen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.
- 3.** Das Matjestatar in Serviergläser füllen, mit Schnittlauch (oder Brunnenkresse) garnieren und sofort servieren.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 600 g | sehr frische Matjesfilets ohne Haut  |
|       | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
| 4     | Bio-Limetten   |
| 1     | frische rote Chilischote, entkernt und gehackt   |
| 4 EL  | Olivenöl   |
|       | Salz (nach Bedarf)   |
|       | einige Schnittlauchhalme, in Röllchen geschnitten, und/oder Brunnenkresseblätter zum Garnieren |





# Gegrillte Hähnchenspieße auf indonesische Art

Das heutige Indonesien gehörte zu den niederländischen Kolonien in Ostasien. Diese Zeiten sind vorbei, doch die Liebe der Niederländer zur indonesischen Küche und ihren Spezialitäten ist seitdem fest verankert.

---

## Für 6 Personen

---

1. Die Hähnchenbrustfilets längs in schmale Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel vermischen. Das Fleisch hinzufügen und sorgfältig mit der Marinade überziehen. Mit Frischhaltefolie bedecken und für 3–12 Stunden in den Kühlschrank stellen. 18 Holzspieße 30 Minuten in Wasser einweichen.
2. Für die Erdnusssauce in einem Topf das Öl erhitzen. Die Erdnüsse darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Erdnüsse mit Zwiebel, Knoblauch, Chiliflocken, Ingwer, Zucker und Zitronensaft in die Küchenmaschine geben und sehr glatt pürieren. Etwa 375 ml heißes Wasser untermischen, sodass eine recht flüssige Sauce entsteht. Die Sauce in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.
3. Den Grill vorheizen. Jeweils 3 Fleischstreifen zieharmonikaartig auf einen Spieß stecken und dabei leicht drehen. Den Grillrost mit Öl einpinseln und die Fleischspieße darauf verteilen.
4. Die Fleischspieße etwa 5–7 cm von der Hitzequelle entfernt 2–3 Minuten grillen, bis sie gebräunt sind. Wenden und auf der anderen Seite grillen. Die Spieße mit der warmen Erdnusssauce auf Tellern anrichten. Dazu passt Reispilaw.

## TIPP

Die Spieße bereits morgens marinieren, um sie am Abend zu servieren.

## ZUTATEN

1,5 kg Hähnchenbrustfilets  
Öl für den Grillrost

### Für die Marinade

3 Schalotten, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
½ TL Chilipulver  
2 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlener Ingwer  
3 EL Sojasauce  
2 EL Brantweinessig  
2 EL neutrales Öl

### Für die Erdnusssauce

1 ½ EL neutrales Öl  
175 g ungeröstete Erdnusskerne, enthäutet  
½ Zwiebel, in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt  
½ TL Chiliflocken  
2 TL gemahlener Ingwer  
1 TL brauner Zucker  
1 ½ EL Zitronensaft  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

# Schollenfilet mit Speck

Besonders zart, saftig und wohlschmeckend ist die Scholle im Frühjahr, wenn sie als Maischolle im Fischgeschäft zu bekommen ist.

## ZUTATEN

|      |  |
|------|--|
| 2 EL | Olivenöl, plus mehr Öl zum Bestreichen                     |
| 4    | Scheiben durchwachsener Speck, gewürfelt                   |
| 3    | Frühlingszwiebeln, gehackt                                 |
| 4    | Schollenfilets à 175 g<br>frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 50 g | Butter<br>Saft von ½ großen Zitrone                        |
| 1 EL | gehackte Petersilie  |

## Für 4 Personen

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Speck und Frühlingszwiebeln darin unter häufigem Rühren 2 Minuten anbraten. Die Scholle mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, mit Öl bestreichen und mit Pfeffer würzen.
2. Die Pfanne für 15 Minuten in den Backofen stellen und den Fisch im heißen Ofen garen, dabei noch ein- oder zweimal mit Öl einpinseln.
3. Die Filets auf vorgewärmte Teller geben. Speck und Frühlingszwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Butter in einem kleinen Topf goldbraun werden lassen. Zitronensaft, Speckwürfel und Frühlingszwiebeln hinzugeben und die Petersilie einrühren. Zitronenbutter über die Filets gießen und das Gericht sofort servieren. Dazu passt frischer Blattspinat.



# Pannenkoeken mit Käse und Speck

Durch Hafer- und Vollkornmehl erhält der Teig dieser Pfannkuchen eine rustikale Note, die besonders gut zur pikanten Käse-Speck-Füllung passt.

In den Niederlanden genießt man sie aber auch mal süß gefüllt.



---

## Ergibt 10 Stück

---

- 1.** Hafermehl, Vollkornmehl, Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. 400 ml lauwarmes Wasser und die Milch unter Rühren dazugießen, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist. Teig zudecken und für 1–2 Stunden beiseitestellen, bis sich auf der Oberfläche kleine Blasen bilden.
- 2.** In der Pfanne etwas Butter zerlassen. Sobald sie schäumt, einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken darin verteilen. Den Teig etwa 2 Minuten backen, dann den Pfannkuchen mit einer Palette wenden und weitere 2 Minuten backen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Fertige Pfannkuchen warm halten.
- 3.** In der Zwischenzeit den Grill auf höchster Stufe vorheizen und die Speckscheiben grillen.
- 4.** Jeweils einen Pfannkuchen gleichmäßig mit Käse bestreuen. Den Pfannkuchen für 1–2 Minuten unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen ist. Dann 2 Scheiben gegrillten Speck auf den Käse legen. Pfannkuchen aufrollen und sofort servieren.

## ZUTATEN

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 200 g  | Hafermehl            |
| 100 g  | Weizenvollkornmehl   |
| 100 g  | Mehl                 |
| ½ TL   | Salz                 |
| 1      | Päckchen Trockenhefe |
| 300 ml | Milch                |
|        | Butter zum Backen    |

## Für die Füllung

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 20    | Scheiben durchwachsener Speck |
| 250 g | Käse (z. B. Edamer), gerieben |

# Knusperfisch mit Pommes frites und Remoulade

## ZUTATEN

### Für die Remoulade

|        |  |
|--------|--|
| 125 g  | Mayonnaise                                     |
| 1      | hart gekochtes Ei,<br>gepellt und grob gehackt |
| 1 TL   | Kapern, gehackt                                |
| 2      | Cornichons, grob gewürfelt                     |
| 1      | kleine Schalotte,<br>fein gewürfelt            |
| 2–3 EL | gehackte Petersilie                            |
| 2–3 EL | gehackter Estragon                             |

### Für die Pommes frites

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 6 | Kartoffeln (etwa 750 g),<br>geschält |
|---|--------------------------------------|

### Für den Fisch

|        |   |
|--------|---|
| 1 TL   | Trockenhefe                               |
| 150 g  | Mehl                                      |
| 1 EL   | neutrales Öl                              |
| 175 ml | Bier                                      |
| 30 g   | Mehl                                      |
| 4      | Stücke Kabeljaufilet (750 g)<br>ohne Haut |
| 1      | Eiweiß                                    |

### Außerdem

Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
Öl zum Frittieren  
Zitronenspalten zum Servieren

Kabeljau in knuspriger Hülle und köstliche Kartoffelstäbchen – auch »Kibbeling« genannt – werden in den Niederlanden gern von würziger Remoulade begleitet.

### Für 4 Personen

1. Für die Remoulade die Mayonnaise mit Ei, Kapern, Cornichons, Schalotte und Kräutern verrühren. Die Remoulade salzen und pfeffern. Zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.
2. Von den Kartoffeln oben, unten und seitlich dicke Scheiben abschneiden, damit sie rechteckig werden. Die Kartoffeln in 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Diese 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, um die Stärke zu entfernen.
3. Inzwischen für den Fisch die Hefe in 4 EL warmes Wasser geben und in 5 Minuten auflösen lassen. Mehl mit 1 Prise Salz in eine große Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung, Öl und zwei Drittel des Biers hineingießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Restliches Bier kurz untermischen. Den Teig an einem warmen Ort 30–35 Minuten stehen lassen, bis er dickflüssig und schaumig ist.
4. Inzwischen das Öl zum Frittieren in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, auf Küchenpapier geben und trocken tupfen. Den leeren Frittierkorb in das heiße Öl senken (damit die Kartoffeln nicht daran festkleben). Korb herausheben. Kartoffeln hineingeben und 5–7 Minuten frittieren, bis sie knapp weich sind und zu bräunen beginnen. Korb herausheben, die Kartoffeln über der Fritteuse abtropfen lassen, dann auf einen mit Küchenpapier belegten Teller schütten.

**5.** Das Öl auf 190°C erhitzen. Für den Fisch das Mehl auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke im Mehl wenden und das Mehl mit den Händen andrücken. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee mit einem Kochlöffel unter den Bierteig ziehen. Ein Stück Fisch mit einer zweizinkigen Bratengabel in den Teig tauchen, dann herausheben und über der Schüssel abtropfen lassen. Die Fischstücke nacheinander, je nach Dicke, in etwa 6–8 Minuten im heißen Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Ausgebackene Stücke auf ein mit Küchenpapier belegtes Backblech legen, mit Alufolie bedecken und bis zum Servieren warm halten.

**6.** Die vorfrittierten Pommes frites wieder in den Frittierkorb geben und 1–2 Minuten frittieren, bis sie sehr heiß und goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knusperfisch mit Pommes frites, Remoulade und Zitronenspalten servieren.



# Kalter Milchreis mit heißer Beerensauce

Diesem herrlich cremigen Dessert verleiht eine dezent säuerliche Beerensauce den besonderen Kick. Die Beerenfrüchte können Sie variieren – je nachdem, was gerade Saison hat.

## ZUTATEN

### Für den Milchreis

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 800 ml | Milch                             |
| 150 g  | Basmatireis                       |
| 50 g   | Zucker                            |
| 250 g  | Sahne                             |
| 80 g   | Mandeln, blanchiert und enthäutet |
| 1 EL   | süßer Sherry                      |
| 1      | Päckchen Vanillezucker            |

### Für die Sauce

|       |  |
|-------|--|
| 300 g | gemischte Beeren<br>(z. B. Rote oder Schwarze<br>Johannisbeeren, Himbeeren<br>und/oder Brombeeren) |
| 50 g  | Zucker   |

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Für den Milchreis Milch, Reis und Zucker in einem Topf mit schwerem Boden mischen und zum Kochen bringen. Dabei gut rühren, damit der Reis nicht ansetzt. Die Hitze reduzieren und den Milchreis unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.
- 2.** Die Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Reis heben.
- 3.** Die Mandeln in einer Pfanne bei milder Hitze trocken rösten, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen und fein hacken. Mandeln, Sherry und Vanillezucker unter den Milchreis heben und diesen für mindestens 3–4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
- 4.** Für die Sauce die Beeren mit dem Zucker und 1 EL Wasser vermischen und bei milder Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Beeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Die heiße Sauce über den kalten Milchreis geben und sofort servieren.





# DEUTSCHLAND

Von den hohen Gipfeln der Alpen über Fluss- und Schlösserlandschaften, dichte Wälder und Seenplatten bis hin zu den Inseln an Nord- und Ostsee: Es gibt viel zu entdecken in Deutschland! Und das gilt auch in kulinarischer Hinsicht: Unsere Auswahl aus köstlichen Sonntagsbraten, Klassikern für jeden Tag und berühmten Kuchen führt Sie in verschiedene Regionen des Landes und gibt Einblick in die traditionelle, bodenständige deutsche Küche. Vom Rheinischen Sauerbraten über badische Wirsingrouladen bis zur sündhaft leckeren Schwarzwälder Kirschtorte ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir wünschen viel Freude beim Schwelgen und Genießen!



v.l. Andreas Klewe, Christina Stienhans, Jan Quathammer, Michael Zimmermann, Ralf Bornemann

# Kartoffelsuppe mit Würstchen

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 2 EL   | neutrales Öl  |
| 1      | Zwiebel, grob gewürfelt                                   |
| 600 g  | mehligkochende Kartoffeln,<br>geschält und grob gewürfelt |
| 1      | Bund Suppengrün, grob<br>gewürfelt                        |
| 1      | Lorbeerblatt  |
| 800 ml | Gemüsebrühe   |
| 1 TL   | getrockneter Majoran                                      |
| 200 g  | Sahne   |
|        | Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer           |
|        | frisch geriebene Muskatnuss                               |
| 4–8    | Wiener Würstchen  |
| 1 EL   | frische Majoranblättchen                                  |

Soll es ganz rustikal sein, schmeckt man die Kartoffelsuppe vor dem Servieren noch mit einem guten Schuss Bier ab. Der Hopfen verleiht der Suppe ein bitter-würziges Aroma.

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Kartoffeln, Suppengrün und Lorbeerblatt dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
- 2.** Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals aufkochen, den Majoran einstreuen. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3.** Die Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe rühren und kurz darin erwärmen. Die Kartoffelsuppe portionsweise mit frischen Majoranblättchen anrichten und servieren.



# Bayerischer Kartoffelsalat

Die bayerische Variante des Kartoffelsalats wird statt mit gehaltvoller Mayonnaise mit Essig-Öl-Dressing zubereitet und schmeckt als Beilage zu vielen Gerichten. Das Grundrezept kann beliebig abgewandelt werden.

**Für 4 Personen**

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser in 20 Minuten gar kochen. Danach abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Essig und Gemüsebrühe dazugießen, Senf einrühren und alles aufkochen.
3. Die heiße Marinade über die Kartoffeln gießen und untermischen. Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten durchziehen lassen. Nach Belieben mit Feldsalat oder Schnittlauch garnieren.

## VARIANTEN

*Mit Gurke:* Zusätzlich 1 Salatgurke längs halbieren, in Scheiben schneiden, unter den Salat mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

*Mit Rucola und Speck:* Zusätzlich 150 g klein gewürfelten, durchwachsenen Räucherspeck in 1 EL neutralem Öl knusprig braten. Den Speck mit 2 Bund Rucola unter den Salat mischen, 15 Minuten ziehen lassen.

*Mit Feldsalat und Kürbiskernöl:* Zusätzlich 2 Handvoll Feldsalat unter den Salat mischen. Mit 4 EL Kürbiskernöl beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen.

*Mit Radieschen und Frühlingszwiebeln:* Zusätzlich von 1 Bund Radieschen das Grün abschneiden und grob hacken. Die Radieschen in Scheiben, 1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alles unter den Salat heben und 15 Minuten ziehen lassen.



## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 750 g  | festkochende Kartoffeln   |
|        | Salz  |
| 4 EL   | neutrales Öl  |
| 1      | Zwiebel, fein gewürfelt   |
| 3 EL   | Weißweinessig   |
| 250 ml | Gemüsebrühe   |
| 1 EL   | Senf  |
|        | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                                   |
|        | ein paar Blättchen Feldsalat oder Schnittlauchröllchen, zum Garnieren |

# Rinderrouladen mit Rotkohl

Diese Rouladen sind auffallend rundlich. Anders als ihre schlanken Vettern sind sie nämlich mit einem hart gekochten Ei gefüllt – nicht wie bei der klassischen Variante mit einem Stückchen Gurke.

## ZUTATEN

### Für die Rouladen

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 4      | Rinderrouladen (à etwa 250 g)       |
| 4 TL   | Senf                                |
|        | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 4      | Scheiben Frühstücksspeck            |
| 4      | hart gekochte Eier, gepellt         |
| 4 EL   | neutrales Öl                        |
| 2      | große Zwiebeln, fein gehackt        |
| 1      | Lorbeerblatt                        |
| 1 TL   | rosenscharfes Paprikapulver         |
| 1 EL   | edelsüßes Paprikapulver             |
| 1 EL   | Tomatenmark                         |
| 1 TL   | Zucker                              |
|        | Salz                                |
| 200 ml | trockener Rotwein                   |
| 1      | gehäufter TL Speisestärke           |

### Für den Rotkohl

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 1      | Rotkohl (etwa 1kg)        |
| 2 EL   | Butter oder Butterschmalz |
| 1      | Lorbeerblatt              |
| 1      | Gewürznelke               |
|        | Zucker nach Geschmack     |
|        | Salz nach Geschmack       |
| 2      | säuerliche Äpfel          |
| 1–2 EL | Johannisbeergelee         |
| 1–2 EL | Essig                     |

### Für 4 Personen

- 1.** Rouladen nebeneinander ausbreiten und jeweils mit 1 TL Senf bestreichen, pfeffern und mit 1 Scheibe Frühstücksspeck belegen. In jede Roulade 1 Ei einrollen. Rouladen mit Küchengarn binden.
- 2.** Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin rundum anbraten. Sie sollen gebräunt, aber nicht zu dunkel sein. Rouladen herausnehmen. Gehackte Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt und dem Paprikapulver im Bräter unter ständigem Rühren anbraten. Tomatenmark, Zucker und 1 TL Salz hinzufügen, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Rouladen zurück in den Bräter geben. 500 ml heißes Wasser angießen und aufkochen. Den Deckel auflegen und das Gericht 2 Stunden bei schwacher Hitze (150 °C) schmoren.
- 3.** Rouladen herausnehmen und im Backofen warm stellen. Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei mit einem Löffel die festen Bestandteile ausdrücken. Erneut erhitzen. Nach Belieben Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen zurück in die Sauce legen und vor dem Servieren 5–10 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen).
- 4.** Für den Rotkohl den Kohlkopf vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Rotkohlstreifen darin etwa 5 Minuten unter Rühren schmoren. Lorbeerblatt, Gewürznelke, Salz und 300 ml Wasser dazugeben. Deckel auf den Topf legen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Auf den Rotkohl legen, alles zugedeckt 60 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, ab und zu umrühren. Mit Zucker, Salz, Johannisbeergelee und Essig kräftig süßsauer abschmecken. Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffelklößen (Seite 56) servieren.



# Gebratener Saibling nach Müllerin Art

Was hat denn der Saibling mit der Müllerin zu tun? Ganz einfach: Nach ihr ist diese Zubereitungsart benannt. Und nach Müllerin Art – also in Mehl gewendet und mit Butter, Zitrone und Petersilie gebraten – essen die Bayern ihre Süßwasserfische aus der Region am liebsten.

---

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

- 4 Saiblinge (à 350 g), küchenfertig vorbereitet
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- Öl zum Braten
- 4 EL Butter
- 2 EL gehackte Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- Zitronenspalten zum Servieren

- 1.** Die Saiblinge kalt abspülen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen großen Teller streuen. Die Saiblinge darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
- 2.** Etwas Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Saiblinge hineinlegen, die Hitze reduzieren und die Fische von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Dabei häufig mit dem heißen Öl übergießen.
- 3.** Das Öl dann vorsichtig abgießen. Die Butter in die Pfannen geben und die Saiblinge darin nachbraten. Dabei die Pfannen rütteln und die Butter aufschäumen lassen. Petersilie und Zitronensaft dazugeben und die Pfannen nochmals rütteln.
- 4.** Die gebratenen Saiblinge aus den Pfannen heben und sofort mit Zitronenspalten servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

# Hühnerfrikassee mit Reis

Ein feines Sonntagsessen, das in vielen Teilen Deutschlands beliebt ist. Außerhalb der Saison kann frischer Spargel durch Spargel aus dem Glas ersetzt werden, der erst gegen Ende der Garzeit kurz mit erwärmt wird.

---

## Für 4 Personen

---

1. Das Suppenhuhn mit Suppengrün, Lorbeer, Pfefferkörnern und etwas Salz in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass das Huhn knapp bedeckt ist. Alles zum Kochen bringen und etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist und sich von den Knochen löst.
2. Das Huhn herausheben und abkühlen lassen, dann das Fleisch ablösen und in Stücke zupfen. Die Brühe durch ein Sieb passieren und beiseitestellen.
3. Den Spargel schälen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit etwas Salz und dem Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin etwa 4 Minuten blanchieren. Abseihen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
4. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.
5. Während der Reis gart, die Butter in einem Topf zerlassen, dann das Mehl darin anschwitzen. Etwa 500 ml Hühnerbrühe langsam unter ständigem Rühren hinzufügen. Die Sauce aufkochen, Weißwein, Sahne und gekörnte Hühnerbrühe einrühren. Die Pilze dazugeben und 5 Minuten darin garen.
6. Das Fleisch und den Spargel in die Sauce geben und 8–10 Minuten garen. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf dem Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.



## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 1      | Suppenhuhn, küchenfertig vorbereitet                     |
| 1      | Bund Suppengrün, grob zerkleinert                        |
| 2      | Lorbeerblätter<br>einige Pfefferkörner<br>Salz           |
| 6      | Stangen weißer Spargel                                   |
| 1      | Prise Zucker   |
| 150 g  | Egerlinge  |
| 300 g  | Reis   |
| 2 EL   | Butter   |
| 2 EL   | Mehl   |
| 50 ml  | Weißwein   |
| 50 g   | Sahne  |
| 1 EL   | gekörnte Hühnerbrühe<br>frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 1–2 EL | Zitronensaft<br>Petersilie zum Garnieren                 |

# Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelklößen

## ZUTATEN

### Für den Sauerbraten

|        |  |
|--------|--|
| 1      | Möhre, fein gewürfelt  |
| 1      | große Zwiebel, fein gewürfelt  |
| 250 ml | Rotweinessig   |
| 4      | Gewürznelken   |
| 10     | Wacholderbeeren  |
| 10     | Pimentkörner   |
| 1 TL   | weiße Pfefferkörner  |
| 1      | Lorbeerblatt   |
| 1 kg   | Rinderbraten   |
| 1 TL   | Salz   |
| 1 TL   | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
| 3 EL   | neutrales Öl   |
| 80 g   | Rosinen  |
| 1 TL   | Speisestärke (nach Belieben)<br>Apfeldicksaft (Apfelkraut)<br>oder Zucker nach Geschmack |

### Für die Kartoffelklöße

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 1 kg  | mehligkochende Kartoffeln   |
|       | Salz                        |
| 100 g | Mehl                        |
|       | frisch geriebene Muskatnuss |
| 2     | Eier, verquirlt             |

Der Duft von Sauerbraten ist unvergleichlich und diese Variante aus dem Rheinischen gibt ein perfektes Sonntagsessen.

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Für die Marinade Möhre und Zwiebel mit Essig und 500 ml Wasser in einen Topf geben und alles aufkochen. Nelken, Wacholderbeeren, Piment, Pfeffer und Lorbeerblatt dazugeben. Umrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abgekühlte Marinade über den Rinderbraten gießen. Zugedeckt 3 Tage in den Kühlschrank stellen, das Fleisch ab und zu wenden.
- 2.** Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und rundherum salzen und pfeffern. Marinade durch ein Sieb abgießen, Marinade beiseitestellen, Gemüse aufheben.
- 3.** Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Gewürze aus der Marinade zum Fleisch geben und mitbraten. Von der Marinade 200 ml abmessen und zum Braten gießen, den Bratensatz lösen und alles kurz aufkochen lassen. Deckel auflegen und den Braten bei geringer Hitze etwa 2 Stunden schmoren. Ab und zu wenden und bei Bedarf etwas Wasser dazugießen.
- 4.** Für die Kartoffelklöße Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen. Ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Sofort durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Zugedeckt kalt stellen. Anschließend Mehl über die Kartoffelmasse stäuben, Masse mit ½ TL Salz und Muskat würzen. Eier mit einer Gabel unter den Kartoffelteig rühren. Mit den Händen einen glatten Teig kneten. Falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl dazugeben. 12 Klöße formen und in kochendes Salzwasser gleiten lassen. Aufkochen, dann die Klöße bei sehr schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

**5.** Sauerbraten aus dem Topf nehmen, im Backofen bei 60°C warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf schütten. Rosinen dazugeben und Sauce auf etwa 250 ml einkochen. Nach Belieben Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse anrühren, die Sauce damit binden. Sauce mit Apfeldicksaft (oder Zucker) und Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sauerbraten mit der Sauce und den Kartoffelklößen servieren. Dazu passt Apfelkompott.

#### **TIPP**

Braten statt in eine Schüssel zum Marinieren in einen gut verschließbaren Gefrierbeutel packen. So ist er ständig von allen Seiten von der Marinade umgeben und muss nicht gewendet werden.



# Wirsingrouladen

Das sind die vornehmen Verwandten der deftigen Kohlrouladen. Sie kommen aus dem Badischen, wo man seit jeher die raffinierten Genüsse schätzt: Zarter Wirsing statt derbem Weißkraut, fruchtige Tomatensahne statt Specksauce. Und auch das Innenleben hat sich fein gemacht: mageres Rinderhack und frische Kräuter. Fast schon ein Sonntagsessen.

## ZUTATEN

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 8      | große Wirsingblätter                |
| 2 ½ TL | Salz                                |
| 500 g  | Rinderhackfleisch                   |
| 1      | Zwiebel, fein gewürfelt             |
| 1      | Ei                                  |
| 2 EL   | Semmelbrösel                        |
|        | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
|        | frisch geriebene Muskatnuss         |
| 1 TL   | frische Thymianblättchen            |
| 1 EL   | fein gehackte Petersilie            |
| 2 EL   | neutrales Öl                        |
| 1      | große Dose Tomaten (800 g)          |
| 1 TL   | Zucker                              |
| 5 EL   | Sahne                               |
| 1      | Döschen Safran (0,1 g)              |

## Für 4 Personen

- 1.** Bei den Wirsingblättern die Mittelrippen flach schneiden. In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Wirsingblätter ins kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre schöne, grüne Farbe behalten.
- 2.** Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel, Ei, Semmelbröseln, 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Petersilie vermischen. Wirsingblätter einzeln flach auf eine Arbeitsfläche legen. Auf jedes Blatt etwa 2 EL Hackfleischfüllung geben. Blätter, von der Mittelrippe ausgehend, aufrollen, dabei die Seiten mit einschlagen. Rouladen mit Küchengarn binden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 3.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wirsingrouladen darin von beiden Seiten etwa 1 Minute bei großer Hitze anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen. Tomaten in die Pfanne geben, aufkochen, dabei mit dem Holzspatel in kleine Stücke zerteilen. Zucker, ½ TL Salz, Sahne und Safran dazugeben und alles unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen. Tomatensauce in eine flache Auflaufform füllen. Die 8 Wirsingpäckchen darauf verteilen, etwas in die Sauce drücken und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen etwa 30 Minuten garen. Dazu passen Kastenweißbrot oder Salzkartoffeln.

## TIPP

Noch kleiner und feiner werden die Rouladenpäckchen mit Spinatblättern anstelle des Wirsings. Dann heißen sie Laubfrösche. Vorteil: Der Spinat muss nicht blanchiert werden. Nachteil: Die kleinen, zarten Blätter sind schwieriger zu füllen. Pro Person vier »Laubfrösche« zubereiten.



# Schwarzwälder Kirschtorte

Aus der Heimat der Kuckucksuhren kommt die Lieblingstorte vieler Deutscher: Sauerkirschen und Sahne zwischen saftigem Biskuit.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 6     | Eier                                       |
| 175 g | Zucker                                     |
| 125 g | Mehl                                       |
| 50 g  | Kakaopulver                                |
|       | Mark von ½ Vanilleschote                   |
| 85 g  | Butter, zerlassen, plus mehr zum Einfetten |
| 1     | Glas entsteinte Sauerkirschen (720 ml)     |
| 4 EL  | Kirschwasser                               |
| 600 g | Sahne                                      |
| 150 g | Bitterschokolade, gerieben                 |

## Für eine Springform (24 cm ø)

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden der Form dünn einfetten und mit Backpapier auslegen. Der Rand bleibt ungefettet und ohne Papier. Eier und Zucker in eine große, hitzebeständige Schüssel geben und auf einen Topf mit köchelndem Wasser setzen. Der Schüsselboden darf das Wasser nicht berühren. Die Mischung schlagen, bis sie hellgelb und schaumig ist. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sie etwas abgekühlt ist.
2. Mehl und Kakaopulver in die Schüssel sieben und unter die Eirmischung ziehen. Vanillemark und zerlassene Butter ebenfalls unterheben. Den Teig in die Form gießen, glatt streichen und im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis er aufgegangen ist und sich von den Wänden der Form löst. Auf ein Kuchengitter stürzen und das Papier abziehen. Den Kuchen mit einem sauberen Tuch abdecken und auskühlen lassen.
3. Den Kuchen waagrecht in drei Platten teilen. Die Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 6 EL Saft und Kirschwasser in einer Schüssel vermischen. Jeweils ein Drittel davon auf jede Teigplatte träufeln. Gut zwei Drittel der Kirschen grob hacken.
4. Die Sahne steif schlagen. Eine Teigplatte auf eine große Kuchenplatte setzen und dünn mit Sahne bestreichen. Die Hälfte der gehackten Kirschen darüberstreuen. Die zweite Teigplatte aufsetzen und wieder Sahne und Kirschen daraufgeben. Die letzte Teigplatte aufsetzen. Mit einer Palette die Seiten des Kuchens rundum dünn mit Sahne bestreichen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
5. Die geriebene Schokolade an den Rand der Torte drücken und auf die Torte streuen. Auf die Oberseite rundherum Sahnerosetten spritzen. Die restlichen Kirschen auf die Sahnerosetten setzen.



# Zwetschkuchen

Hefekuchen vom Blech sind etwas Wunderbares. Vor allem, wenn sie mit richtig süßen, vollreifen Pflaumen oder Zwetschgen belegt sind. Regional gibt es dafür immer ein besonderes Rezept. Der in Süddeutschland Zwetschgendatschi genannte Kuchen heißt in Rheinessen beispielsweise Quetschekuche. Die Pflaumen oder Zwetschgen werden wie eine Mini-Ziehharmonika aufgeschnitten und die Reihen ganz dicht gesetzt.

---

## Für 1 Backblech

---

- 1.** Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in die Mulde bröseln, 1 Prise Zucker und 4 EL Milch zur Hefe geben. Vorsichtig mit etwas Mehl vermischen. Vorteig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
- 2.** Butter zerlassen. Restliche Milch, restlichen Zucker, Eier, Butter und Salz zum Vorteig geben. Mit den Händen so lange kneten, bis kein Teig mehr an den Fingern kleben bleibt. Das dauert etwa 3–4 Minuten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort weitere 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat.
- 3.** Pflaumen oder Zwetschgen entlang der Einkerbung so aufschneiden, dass die Hälften noch zusammenhängen, Stein herausnehmen. Jede der beiden Hälften noch einmal mittig längs einschneiden, sodass das Fruchtfleisch wie eine Ziehharmonika zusammenhängt. Backblech mit Butter bestreichen.
- 4.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von der Größe des Backblechs ausrollen und auf das Blech legen. Mit einer Gabel den Teig mehrfach einstechen. Pflaumen oder Zwetschgen in dichten Reihen auf den Teig legen. Mit einem Tuch abdecken, Teig weitere 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und Kuchen 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit dem Zucker bestreuen.



## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 500 g  | Mehl, plus mehr zum Verarbeiten                |
| 1      | Würfel Hefe (42 g oder 1 Päckchen Trockenhefe) |
| 100 g  | Zucker   |
| 250 ml | lauwarme Milch                                 |
| 125 g  | weiche Butter, plus mehr für das Blech         |
| 2      | Eier   |
| 1      | Prise Salz                                     |
| 1 ½ kg | Pflaumen oder Zwetschgen                       |
| 50 g   | Zucker   |



# FRANKREICH

Willkommen im Land des Baguettes, der herrlichsten Weine und Käsesorten! Das Leben in Frankreich dreht sich um die gemeinsame Freude am Essen – oft genießt man in geselliger Runde und nicht selten mit mehreren Gängen. Von den Alpen über Lavendelfelder und Weinberge bis hin zu malerischen Buchten: So vielfältig wie das Land ist auch seine Küche. Wir haben ein paar köstliche Klassiker für Sie ausgewählt, die garantiert französisches Flair in Ihre Küche bringen. Wir wünschen: Bon appétit!



v.l. Antonio Martinez, Christophe Ouchene, Andre Dossmann, Gregory Morlet, Arnaud Buszikowski



v.l. Jean-Luc Geffray, Denis Pinlon, Cedric Caille, Philippe Bercy



# Quiche Lorraine

Eier und Speck sind die Hauptzutaten dieses herzhaften französischen Klassikers, der sich auch wunderbar vorbereiten lässt.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 250 g | Mehl,<br>plus mehr zum Verarbeiten                     |
| 125 g | kalte Butter in Stückchen                              |
| 1     | Eigelb<br>getrocknete Hülsenfrüchte<br>zum Blindbacken |

## Für den Belag

|        |  |
|--------|--|
| 200 g  | durchwachsener Speck, in<br>feine Streifen geschnitten |
| 1      | Zwiebel, fein gewürfelt                                |
| 75 g   | Comté, geraspelt                                       |
| 4      | große Eier, verquirlt                                  |
| 200 g  | Sahne  |
| 200 ml | Milch<br>frisch gemahlener schwarzer<br>Pfeffer        |

## Für eine Tarteform (24 cm Ø)

- 1.** Für den Teig das Mehl mit der Butter zu feinen Streuseln reiben. Das Eigelb und 3–4 EL eiskaltes Wasser hinzufügen. Alles kneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig nochmals kurz auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 2.** Den Teig auf einer dünn bemehlten Fläche ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im heißen Ofen 12 Minuten blindbacken. Dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen und den Teigboden in weiteren 10 Minuten hellbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen. Ofen eingeschaltet lassen.
- 3.** Inzwischen für den Belag den Speck in einer großen Pfanne 3–4 Minuten braten, bis das Fett austritt. Die Zwiebelwürfel 2–3 Minuten mitbraten. Die Mischung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen und mit dem Käse bestreuen.
- 4.** Eier mit Sahne, Milch und Pfeffer verquirlen. Die Mischung auf den Speck-Zwiebel-Belag gießen. Die Quiche im heißen Ofen 25–30 Minuten backen, bis der Belag goldbraun und gerade gestockt ist. Kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

## TIPP

Die Quiche zwei Tage im Voraus backen, abkühlen lassen und kalt stellen. Zum Servieren bei mittlerer Hitze im heißen Ofen aufbacken.





# Französische Zwiebelsuppe

Eine herzhaftere Zwiebelsuppe ist ideal für kalte Tage.

Mit roten Zwiebeln bekommt sie eine schöne Farbe und wird süßer und aromatischer als mit braunen Zwiebeln.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebelstreifen hineingeben und unter Rühren 2 Minuten anbraten. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln unter gelegentlichem Schwenken des Topfs in 10 Minuten glasig dünsten.
- 2.** Die Hitze erhöhen, den Zucker dazugeben und unter Rühren 5 Minuten karamellisieren, aber nicht anbrennen lassen. Die Brühe und den Weinbrand angießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Suppe 15 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Croûtons zubereiten: Den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brotscheiben darauf unter dem Grill von beiden Seiten bräunen. Kurz vor dem Servieren den Käse auf die Brote streuen und unter dem Grill schmelzen lassen.
- 4.** Die Suppe in vorgewärmte Suppenschalen füllen und jeweils zwei Käsecroûtons auflegen. Mit ein wenig Pfeffer übermahlen und die Zwiebelsuppe sofort servieren.

## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 60 g  | Butter  |
| 4     | große rote Zwiebeln, geviertelt und in dünne Streifen geschnitten |
| 2 EL  | brauner Zucker  |
| 1 l   | Gemüsebrühe   |
| 2 EL  | Weinbrand   |
|       | Salz und Pfeffer  |
| 8     | Scheiben Baguette, diagonal geschnitten                           |
| 175 g | Comté, gerieben   |

# Coq au Vin

## ZUTATEN

### Für die Rotweinmarinade

|        |   |
|--------|---|
| 1      | Zwiebel, in feine Streifen geschnitten                |
| 1      | Stange Staudensellerie, in feine Scheiben geschnitten |
| 1      | Möhre, in feine Scheiben geschnitten                  |
| 1      | Knoblauchzehe   |
| 6      | schwarze Pfefferkörner                                |
| 375 ml | Rotwein   |
| 2 EL   | Olivenöl  |

### Für das Schmorgericht

|        |  |
|--------|--|
| 1      | großes Hähnchen oder 1 Poularde (etwa 2 kg), vom Händler in acht Teile zerlegen lassen |
| 20 g   | Butter   |
| 2 EL   | neutrales Öl   |
| 125 g  | durchwachsener Speck, gewürfelt  |
| 18–20  | Perlzwiebeln   |
| 250 g  | Champignons, geviertelt  |
| 2 EL   | Mehl   |
| 500 ml | Hühnerbrühe oder Wasser  |
| 1      | Knoblauchzehe, fein gehackt  |
| 2      | Schalotten, fein gehackt   |
| 1      | Bouquet garni (Kräutersträußchen, beispielsweise mit Petersilie, Thymian und Lorbeer)  |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer   |

Dieser französische Klassiker wurde früher in der Regel mit einem nicht mehr ganz jungen Hahn zubereitet. Heutzutage verwendet man vorzugsweise eine Poularde.

Mit einem Rhône-Wein wird die Sauce dunkel und würzig, Loire-Wein schmeckt fruchtiger und Burgunder ergibt eine besonders vollmundige Sauce.

Bitte mindestens zwölf Stunden zum Marinieren einplanen!

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Zwiebelstreifen, Sellerie, Möhre, Knoblauch und Pfefferkörner in einem Topf mit dem Rotwein übergießen. Alles zum Kochen bringen, 5 Minuten köcheln, dann vollständig abkühlen lassen. Die Hähnchenteile mit der abgekühlten Marinade übergießen und mit Olivenöl beträufeln. Abgedeckt 12–18 Stunden im Kühlschrank marinieren. Von Zeit zu Zeit in der Marinade wenden.
- 2.** Die Hähnchenteile aus der Marinade heben und mit Küchenpapier trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, sowohl die Flüssigkeit als auch das Gemüse aufheben und beiseitestellen.
- 3.** Butter und Öl in einem Schmortopf erhitzen. Den Speck darin auslassen und bräunen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseitestellen. Hähnchenteile mit der Haut nach unten im Schmortopf in etwa 10 Minuten braun anbraten. Dann wenden, von der anderen Seite bräunen und herausnehmen.
- 4.** Die Perlzwiebeln mit heißem Wasser übergießen, 2 Minuten darin ziehen lassen, dann abgießen und schälen. Perlzwiebeln im heißen Fett anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Dann die Pilze im Fett 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 5.** Das Fett aus dem Schmortopf bis auf 2 EL abschöpfen. Das Gemüse aus der Marinade in den Topf geben und bei sehr schwacher Hitze 5 Minuten anschwitzen. Gemüse mit Mehl

bestreuen und unter Rühren 2–3 Minuten bräunen. Die Rotweinsteinmarinade unterrühren, Brühe, Knoblauch, Schalotten, Bouquet garni, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles umrühren und zum Kochen bringen. Dann die Hähnchenteile in den Topf geben, den Deckel auflegen und das Gericht auf kleiner Flamme 45–60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

**6.** Die Hähnchenteile herausnehmen und warm halten. Inzwischen für die Sauce den übrigen Inhalt des Schmortopfs in eine Schüssel füllen. Einige ansehnliche Möhrenscheiben herausnehmen und beiseitelegen. Schmortopf ausreiben, dann die Perlzwiebeln hineingeben. Die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb zu den Zwiebeln in den Topf streichen und bei schwacher Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Perlzwiebeln fast gar sind. Die Pilze und die beiseitegelegten Möhrenscheiben dazugeben und alles nochmals 2–3 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas andickt. Die Sauce noch einmal abschmecken.

**7.** Die Hähnchenteile und den Speck in die Sauce geben und 3–4 Minuten darin erhitzen. Fleisch und Sauce auf vorgewärmten Speise- oder Suppentellern anrichten und mit Baguette servieren.



# Bœuf Bourguignon

Aus gutem Grund genießen nur wenige französische Speisen größere Popularität als dieses Traditionsgericht aus dem Burgund. Kaufen Sie dafür gut abgehangenes Rindfleisch beim Metzger Ihres Vertrauens. Und verwenden Sie einen Rotwein wie Pinot Noir. Das Gericht kann drei Tage im Voraus zubereitet werden, wodurch sich seine Aromen noch besser entwickeln.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 3 EL   | Olivenöl  |
| 1,5 kg | Rindfleisch zum Schmoren, vom Metzger mit Küchengarn in Form binden lassen            |
| 1      | Zwiebel   |
| 2      | Gewürznelken  |
| 1      | Möhre, geviertelt   |
| 1      | Bouquet garni (Kräutersträußchen, beispielsweise mit Petersilie, Thymian und Lorbeer) |
| 250 ml | Rotwein   |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
|        | etwa 250 ml Rinderbrühe   |
| 16–20  | Perlzwiebeln  |
| 250 g  | durchwachsener Speck, in 5 mm breite Streifen geschnitten                             |
| 250 g  | Champignons, in Scheiben geschnitten  |
|        | Thymian zum Garnieren   |

## Für 6 Personen

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. In einem ofenfesten Schmortopf 2 EL Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin rundum gut anbräunen. Den Topf vom Herd nehmen, das Fleisch herausnehmen und überschüssiges Fett abgießen.
2. Das Fleisch wieder in den Topf legen. Die Zwiebel mit den Nelken spicken und mit Möhrenvierteln, Bouquet garni, Rotwein, wenig Salz und Pfeffer dazugeben. Den Deckel auflegen und alles 30 Minuten im heißen Ofen garen.
3. Dann die Brühe dazugießen und unterrühren. Das Fleisch weitere 3 Stunden im heißen Ofen schmoren, dabei drei- oder viermal wenden und Brühe oder Wasser nachfüllen, falls zu viel Flüssigkeit verdampft.
4. Die Perlzwiebeln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. 2 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und schälen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck darin auslassen und bräunen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Perlzwiebeln in der Pfanne unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und zum Speck geben. Die Pilze in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und zu Speck und Zwiebeln geben.
6. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb gießen, die Aromazutaten wegwerfen. Falls nötig, die Flüssigkeit im Schmortopf auf die gewünschte



Konsistenz einkochen lassen. Das Fleisch wieder in den Topf legen. Speck, Perlzwiebeln und Pilze hinzufügen. Alles zugedeckt noch etwa 30 Minuten schmoren.

**7.** Den Braten auf ein Schneidebrett heben, das Küchengarn entfernen. Die Sauce entfetten und abschmecken. Das Fleisch in dicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Speck, Perlzwiebeln, Pilzen sowie etwas Sauce anrichten und mit frischem Thymian garnieren.

# Crème brûlée

Einer der beliebtesten Dessertklassiker: Die feine Vanillecreme wird zum Schluss mit einer knusprigen Karamellschicht gekrönt.

Für 6 Personen

## ZUTATEN

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 500 g | Sahne                                 |
| 1     | Vanilleschote,<br>längs aufgeschlitzt |
| 5     | Eigelb                                |
| 50 g  | Zucker, plus 4 EL Zucker              |

## Außerdem

|   |                    |
|---|--------------------|
| 6 | ofenfeste Förmchen |
|---|--------------------|

**1.** Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Sahne mit der Vanilleschote in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis sie gerade köchelt. Vom Herd nehmen und 60 Minuten stehen lassen.

**2.** Die Eigelbe mit 50 g Zucker in einer Schüssel sorgfältig verquirlen. Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen. Mit der Spitze eines scharfen Messers das Mark herauskratzen und in den Topf geben.

**3.** Die Sahne mit den Eigelben vermischen. Die Mischung durch ein Sieb in einen Krug gießen, dann auf die Förmchen verteilen. Die Förmchen in einen zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllten Bräter setzen und in den Ofen schieben. Die Creme in 40 Minuten fest werden lassen. Dann die Förmchen aus dem Bräter nehmen, abkühlen lassen und kalt stellen.

**4.** Zum Servieren den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Auf jeder Portion gleichmäßig 2 TL Zucker verteilen. Die Förmchen unter den heißen Grill setzen, bis der Zucker karamellisiert ist.

## VARIANTEN

*Mit Früchten:* Einen Löffel Beeren oder gedünstete Früchte (etwa Aprikosen oder Rhabarber) auf den Boden jedes Förmchens geben, dann die Sahnemischung daraufgießen.

*Mit Schokolade:* Die Vanilleschote durch 100 g geriebene weiße Schokolade oder Bitterschokolade ersetzen und rühren, bis sie geschmolzen ist.

*Mit Ingwer:* Die Vanilleschote durch 3 EL geriebenen frischen Ingwer ersetzen.



# Birnentarte aus der Normandie

Ein Klassiker aus der Normandie, dem Ort, an dem die besten Birnen wachsen. Diese mit Mandelcreme gefüllte Birnentarte schmeckt frisch aus dem Ofen am besten.

---

## Für eine Tarteform (23–25 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden

---

- 1.** Für den Teig das Mehl sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und Eigelbe, Zucker, Salz, Butter und Vanillezucker hinzufügen. Alles mit den Fingerspitzen in das Mehl einarbeiten, bis eine bröselige Masse entstanden ist. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen. Teig kurz kneten, dann in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten kühl stellen. Form einfetten. Den Teig zu einem Kreis ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 15 Minuten kühl stellen.
- 2.** Inzwischen für die Mandelcreme die Mandeln in der Küchenmaschine mahlen. Mit dem Handrührgerät Butter und Zucker in 2–3 Minuten schaumig rühren. Ei und Eigelb nacheinander hinzufügen und jeweils gut unterrühren. Das Kirschwasser dazugeben, Mandeln und Mehl dazugeben und alles gut unterheben.
- 3.** Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Birnen mit dem Zitronensaft mischen. Mandelcreme auf dem Teig verteilen und Birnen spiralförmig darauflegen. Die Form auf ein Backblech stellen. Die Tarte im heißen Ofen erst 12–15 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 180 ° reduzieren und die Tarte noch 25–30 Minuten backen. Die Konfitüre mit dem Kirschwasser erhitzen, dann durch ein Sieb streichen. Die Tarte abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit der Konfitüre bestreichen.



## ZUTATEN

### Für den Teig

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 175 g | Mehl                               |
| 3     | Eigelb                             |
| 60 g  | Zucker                             |
|       | Salz                               |
| 75 g  | Butter,<br>plus mehr zum Einfetten |
| 1 EL  | Vanillezucker                      |

### Für die Mandelcreme

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 125 g | ganze, geschälte Mandeln |
| 125 g | Butter                   |
| 100 g | Zucker                   |
| 1     | Ei, plus 1 Eigelb        |
| 1 EL  | Kirschwasser             |
| 20 g  | Mehl                     |

### Außerdem

|        |  |
|--------|--|
| 3–4    | Birnen, geschält, entkernt<br>und in Spalten geschnitten |
|        | Saft von 1 Zitrone                                       |
| 150 g  | Aprikosenkonfitüre                                       |
| 2–4 EL | Kirschwasser   |

# Crêpes mit Orangenbutter

Hier werden hauchdünne Crêpes mit fruchtig-feiner Orangenbutter serviert. Für klassische »Crêpes Suzette« werden die Pfannkuchen kurz vor dem Servieren mit einer hochprozentigen Mischung aus Brandy und Orangenlikör flambiert.

## ZUTATEN

### Für die Crêpes

|        |  |
|--------|--|
| 200 g  | Mehl, gesiebt  |
| 1 EL   | Zucker   |
| ½ TL   | Salz   |
| 4      | Eier   |
| 400 ml | Milch, plus mehr nach Bedarf                           |
| 100 g  | Butter, zerlassen und abgekühlt, plus mehr nach Bedarf |

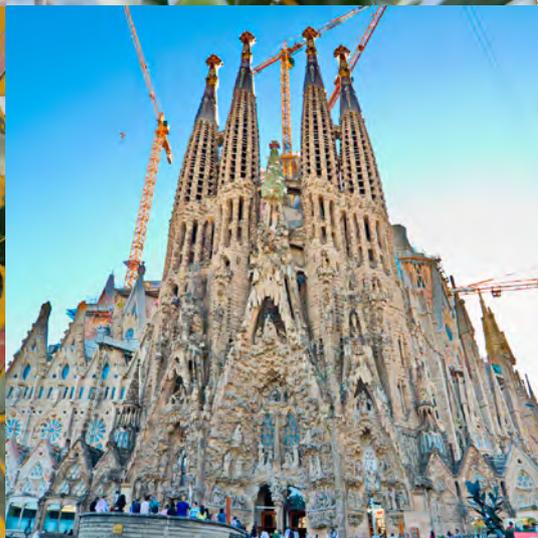
### Für die Orangenbutter

|       |   |
|-------|---|
| 175 g | weiche Butter   |
| 30 g  | Puderzucker   |
| 3     | große Bio-Orangen, die Schale von 2 Orangen abgerieben und von 1 Orange dünn abgeschält und in feine Streifen geschnitten |
| 1 EL  | Grand Marnier (Orangenlikör)  |

## Ergibt 12 Stück

- 1.** Für die Crêpes Mehl, Zucker und Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und 200 ml Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen alles zu einer glatten Masse verrühren, dabei 50 g Butter hinzufügen. Dann die restliche Milch angießen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Inzwischen für die Orangenbutter Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Die Orangen nach dem Abreiben bzw. hauchdünnen Abschälen so großzügig schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Fruchtfleets mit einem Messer zwischen den Häuten herauslösen, den Saft auffangen. Die abgeriebene Schale, 2 EL Saft und den Grand Marnier unter die Buttercreme schlagen.
- 3.** Die Orangenschalenstreifen für 2 Minuten in kochendes Wasser geben, dann abgießen.
- 4.** Etwas zerlassene Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Crêpe 2–3 EL Teig in die Pfanne schöpfen und durch Schwenken verteilen. Den Crêpe 1 Minute backen, mit einer Palette wenden und weitere 30–60 Sekunden backen, dann aus der Pfanne nehmen. Auf diese Weise 12 Crêpes backen, dabei nach Bedarf mehr Butter dazugeben.
- 5.** Alle Crêpes auf einer Seite mit Orangenbutter bestreichen. Die Pfanne erneut erhitzen. Jeweils 1 Crêpe mit der bestrichenen Seite nach unten 1 Minute braten, dann zweimal falten. Je 2 Crêpes auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Sauce aus der Pfanne beträufeln und mit Orangenfilets und -schalenstreifen garnieren.







v.l. Juan Carlos Sanchez-Molero Mas, José Almansa, Marcus Haderlein

# SPANIEN

Von den schneebedeckten Pyrenäen über die Steilküsten Galiciens bis zu den Orangerhainen Almerías: Willkommen in Spanien! Hier hat jede Region ihre eigenen typischen Gerichte, auf die sie stolz ist, doch Tapas, Tortilla und Paella sind fester Bestandteil der »Nationalküche«. Wir haben unsere liebsten Rezepte für Sie gesammelt – am besten genießen Sie sie »echt spanisch« zu später Stunde zusammen mit Freunden und Familie bei einem Glas Rotwein aus La Rioja: ¡que aproveche!

# Aioli

Die Knoblauchmayonnaise nach spanischer Art passt perfekt zu jungem Frühlingsgemüse: Bundmöhren, Radieschen, Paprika, Cocktailtomaten oder grünen Spargel einfach in mundgerechte Stücke schneiden, dann dippen und genießen!

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 2 EL   | Weißweinessig                                |
| 1      | Ei   |
| 2      | Eigelb                                       |
| 1 EL   | Dijonsenf                                    |
| 1 EL   | brauner Zucker                               |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 300 ml | Sonnenblumenöl                               |
| 3      | Knoblauchzehen, durchgepresst                |
| 2 EL   | Zitronensaft                                 |

## Für 4 Personen

- 1.** Essig, Ei, Eigelbe, Senf und Zucker in die Küchenmaschine geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Bei laufendem Gerät das Öl langsam einfließen lassen.
- 2.** Sobald die Sauce cremig ist, Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen. Die Sauce glatt rühren und nochmals abschmecken.

## VARIANTE

Wer keine Küchenmaschine hat, bereitet Aioli auf traditionelle Art zu: Den Knoblauch im Mörser zerstoßen und zusammen mit Essig, Ei und Eigelben (alle zimmerwarm), Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, die auf einem zusammengefalteten Geschirrhandtuch steht. Alle Zutaten mit dem Schneebesen gründlich verrühren, dann esslöffelweise das Öl dazugeben und unterrühren, zum Schluss die Aioli ebenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



# Gazpacho

Eine herrlich erfrischende Sommersuppe, die Sie am besten in vorgekühlten Gläsern servieren. Dazu die Gläser einfach für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Für 6 Personen

- 1.** In einer Schüssel Paprika, Frühlingszwiebeln oder rote Zwiebel, Knoblauch, Gurke, Tomaten und Kräuter mischen.
- 2.** Das altbackene Brot im Mixer zu Bröseln verarbeiten, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles nach Belieben mit Chili würzen. Essig und 5 EL Olivenöl hinzufügen. Langsam so viel gekühltes Wasser (etwa 500 ml) unterrühren, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat.
- 3.** Die Suppe im Mixer oder mit dem Stabmixer kurz pürieren, sodass sie noch ein paar Stückchen enthält. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Eiswürfel dazugeben. Gazpacho in gut gekühlte Gläser füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- 4.** Die Scheibe Weißbrot würfeln oder zerpuffen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Gazpacho mit den Brotwürfeln garnieren und sofort servieren.



## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 1     | rote Paprikaschote, entkernt und fein gehackt                                  |
| 10    | kleine Frühlingszwiebeln, gehackt, oder 1 rote Zwiebel, fein gehackt           |
| 5     | Knoblauchzehen, gehackt  |
| 1     | Gurke, geschält, entkernt und gehackt  |
| 1 kg  | reife Tomaten, enthäutet und fein gehackt                                      |
| 1 EL  | grob gehackte Kräuter (Thymian, Majoran, Petersilie, Minze und/oder Basilikum) |
| 100 g | altbackenes Weißbrot   |
| 1     | frische rote Chilischote, entkernt und gehackt (nach Belieben)                 |
| 2 EL  | Rotweinessig   |
| 7 EL  | Olivenöl, plus mehr Olivenöl zum Beträufeln                                    |
|       | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                                   |
| 1     | große, dicke Scheibe Weißbrot  |

# Escabeche

## ZUTATEN

### Für den Fisch

|       |  |
|-------|--|
| 500 g | weißfleischiges Fischfilet<br>(z.B. Seelachs, Tilapia oder<br>Wolfsbarsch) ohne Haut |
| 2 EL  | Mehl   |
|       | grobes Meersalz und frisch<br>gemahlener<br>schwarzer Pfeffer                        |
| 2 EL  | Olivensöl  |

### Für die Marinade

|        |  |
|--------|--|
| 2 EL   | Olivensöl                                  |
| 2      | Knoblauchzehen, in<br>Scheiben geschnitten |
| 1 TL   | edelsüßes Paprikapulver                    |
| 1      | Lorbeerblatt                               |
| 2      | Streifen Bio-Orangenschale                 |
| ½ TL   | getrockneter Thymian                       |
| ½ TL   | getrockneter Oregano                       |
| 6      | Pfefferkörner                              |
| 150 ml | Weißweinessig                              |
| 200 ml | Weißwein                                   |

### Für die Garnitur

|    |  |
|----|--|
| 1  | Handvoll Rucola  |
| 3  | Tomaten, in dicke<br>Scheiben geschnitten                    |
| 1  | rote Zwiebel, halbiert und in<br>dünne Halbringe geschnitten |
| 12 | schwarze Oliven, entsteint                                   |

Traditionell wird dieser spanische Klassiker mit Makrele, Bonito, Thunfisch oder Sardinen zubereitet, doch auch festfleischiges weißes Fischfilet eignet sich dafür.

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Den Fisch in 5–6 cm große Stücke schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer vermischen. Den Fisch im gewürzten Mehl wenden; überschüssiges Mehl abschütteln.
- 2.** Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Fisches darin auf jeder Seite in 2–3 Minuten goldbraun braten. Herausheben und in eine tiefe Schale geben. Übrigen Fisch ebenso braten.
- 3.** Für die Marinade das Öl in die Pfanne geben. Den Knoblauch darin mit dem Paprikapulver 1 Minute braten. Die restlichen Zutaten sowie 150 ml Wasser hinzufügen. (Vorsicht, das kann spritzen!) Alles aufkochen, dann 3–4 Minuten köcheln lassen. Die Marinade vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 4.** Den Fisch mit der Marinade begießen und 12 Stunden, möglichst über Nacht, kalt stellen. Dann bei den Rucolablättern die harten Stiele entfernen. Den Fisch aus der Marinade heben und mit Rucola, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einer Platte anrichten.



# Papas arrugadas

Das Rezept für diese leckeren Runzelkartoffeln stammt von den Kanaren. Sie können sie als Tapa mit anderen Gerichten servieren oder auch als leichtes Mittagessen mit einem knackigen Salat.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 1 kg   | neue Kartoffeln, abgebürstet  |
|        | grobes Meersalz   |
| 100 ml | Olivenöl  |
| 1      | rote Paprikaschote  |
|        | Saft von 1 Zitrone  |
| 2      | gehäufte EL Tomatenpüree  |
| 1 TL   | geräuchertes Paprikapulver<br>(Pimentón)                                      |
| ½ TL   | gemahlener Kreuzkümmel  |
| 1      | Prise Cayennepfeffer<br>(oder nach Geschmack)                                 |
| 1      | Knoblauchzehe, durchgepresst  |
| 2 EL   | gehackte glatte Petersilie<br>oder gehacktes Koriandergrün<br>(nach Belieben) |

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen, mit dem Meersalz bestreuen und 1 EL Olivenöl darüberträufeln. Die Paprikaschote mit etwas Olivenöl einreiben und zu den Kartoffeln auf das Backblech geben. Das Blech in den Ofen schieben.
- 2.** Die Kartoffeln im heißen Ofen etwa 45 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Mehrmals wenden, dann aus dem Ofen nehmen. Die Paprika schon nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, sie sollte weich sein.
- 3.** Die Paprika 2–3 Minuten in einen Gefrierbeutel geben. Abkühlen lassen, enthäuten, von den Kernen befreien und grob hacken. Mit einem Stabmixer oder im Mixer Paprika, Zitronensaft, Tomatenpüree, Gewürze und Knoblauch mit dem restlichen Öl pürieren. Es sollte eine dickflüssige Sauce entstehen. Wenn nötig, etwas mehr Öl dazugeben. Die Sauce abschmecken und nach Belieben Petersilie oder Koriandergrün unterheben. Die Kartoffeln mit der Sauce servieren.

## TIPP

Wenn Sauce übrig bleibt – im Gefrierschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.



# Spanischer Fisch-Eintopf

Dem traditionellen Fischgericht verleihen marinierte Paprikaschoten, herzhafte Chorizo und grüne Oliven eine pikante Note.



## Für 4 Personen

- 1.** Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 1 EL des Paprikaöls in einem großen ofenfesten Schmortopf erhitzen. Die Zwiebelwürfel 10 Minuten darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie weich, aber nicht gebräunt sind. Anschließend den Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitgaren.
- 2.** Den Wein dazugießen und bei stärkerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist. Gelegentlich umrühren, damit die Zwiebeln nicht am Boden haften.
- 3.** Kartoffeln, Chorizo, Tomaten und die zerkleinerten Paprikaschoten hinzugeben. Erneut 1 EL des Paprikaöls unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen, den Deckel auflegen und alles 1 Stunde im heißen Ofen garen.
- 4.** Den Topf aus dem Ofen nehmen, Fisch und Oliven hinzufügen und das Gericht weitere 15 Minuten im heißen Ofen garen. Anschließend in vorgewärmten Schüsseln mit Brot servieren.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 280 g  | gegrillte, in Öl eingelegte Paprikaschoten, abgetropft und zerkleinert, plus 2 EL Einlegeöl |
| 2      | rote Zwiebeln, gewürfelt  |
| 1      | Knoblauchzehe, fein gehackt   |
| 175 ml | trockener Weißwein  |
| 500 g  | neue Kartoffeln, abgeburstet und ungeschält in große Würfel geschnitten                     |
| 175 g  | Chorizo, in Scheiben geschnitten  |
| 500 g  | passierte Tomaten   |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
| 450 g  | weißfleischiges Fischfilet (z. B. Seelachs) ohne Haut, in Stücke geschnitten                |
| 40 g   | grüne Oliven, entsteint   |
|        | Brot zum Servieren  |



# Tortilla

Das ultimative spanische Omelett! Diese einfachste Form der Tortilla besteht aus Kartoffeln, Zwiebeln und Eiern und eignet sich auch gut fürs Partybüfett.

---

## Für 4 Personen

---

1. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand und ofenfestem Griff erhitzen. Die Kartoffeln darin in etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze weich garen. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Das Öl bis auf einen kleinen Rest aus der Pfanne gießen (das abgeglichene Öl durch ein Sieb gießen, es kann noch einmal verwendet werden). Die Zwiebelstreifen mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze dünsten, bis sie zu bräunen beginnen. Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und abkühlen lassen.
3. Die Eier mit einer Gabel verschlagen und zur Kartoffel-Zwiebel-Mischung gießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mischen, bis die Kartoffeln vollständig vom Ei überzogen sind.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmischung vorsichtig hineingeben und gleichmäßig auf dem gesamten Pfannenboden verteilen. Die Tortilla bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten garen, bis sie fast gestockt ist.
5. Dann die Pfanne in den Ofen stellen und die Tortilla darin noch etwa 10 Minuten backen, bis sie fest und goldbraun ist. Alternativ kann man die Tortilla aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben, um sie fertig zu backen. Die fertige Tortilla aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Warm oder kalt servieren.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 300 ml | Olivenöl                                 |
| 5      | Kartoffeln, geschält und klein gewürfelt |
| 3      | Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten  |
|        | Salz                                     |
| 5      | Eier                                     |
|        | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer      |

# Paella

Das bekannte spanische Reisgericht gibt es in zahllosen Varianten.  
Diese hier enthält viele köstliche Meeresfrüchte.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 1     | große Prise Safranfäden  |
| 1,2 l | heißer Fischfond   |
| 2 EL  | Olivöl   |
| 1     | Zwiebel, fein gewürfelt  |
| 2     | Knoblauchzehen, fein gehackt                                   |
| 2     | große Tomaten, gehäutet und gewürfelt                          |
| 12    | rohe Riesengarnelen<br>(Tiger Prawns), geschält und entdarmt   |
| 250 g | Kalmare, küchenfertig vorbereitet und in Ringe geschnitten     |
| 400 g | Paellareis   |
| 100 g | Erbsen   |
| 4     | Kaisergranate oder sehr große, ungeschälte rohe Riesengarnelen |
| 12–16 | Miesmuscheln, küchenfertig vorbereitet                         |
| 1 EL  | gehackte Petersilie  |

## Für 4 Personen

- 1.** Den Safran in einem Schälchen mit etwas heißem Fond begießen. Das Öl in einer großen (Paella-)Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin mit dem Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten. Garnelen und Kalmare dazugeben und alles weitere 1–2 Minuten garen.
- 2.** Reis, Safran mit Einweichfond, Erbsen und 1 l Fond hinzufügen. Alles offen 12–14 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und fast weich ist. Falls nötig, mehr Fond dazugießen.
- 3.** Inzwischen die Kaisergranate in 150 ml köchelndem Fond 3–4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Auf die Muscheln klopfen; solche, die sich daraufhin nicht schließen, wegwerfen. Alle geschlossenen Muscheln in den Fond geben und bei starker Hitze 2–3 Minuten garen, dann ebenfalls herausheben, ungeöffnete Exemplare wegwerfen.
- 4.** Zum Garnieren 8 Muscheln beiseitelegen. Die restlichen aus den Schalen lösen und unter die Paella mischen. Die beiseitegelegten Muscheln und die Kaisergranate auf der Paella anrichten. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.





# Churros mit Schokoladen-Chili-Sauce

Das mit Zimt und Zucker bestreute spanische Schmalzgebäck ist schnell gemacht, meist aber genauso schnell weggefuttert.

---

## Ergibt 20 Stück

---

- 1.** 200 ml kochendes Wasser in einen Messbecher füllen. Die Butter hineingeben und unter Rühren zerlassen. Das Mehl, die Hälfte des Zuckers und das Backpulver in eine Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken und langsam unter ständigem Rühren das heiße Butterwasser hinzugießen, bis eine dickflüssige Paste entsteht. Die Mischung 5 Minuten abkühlen und ruhen lassen.
- 2.** Das Öl 10 cm hoch in einen großen Topf oder eine Fritteuse füllen und auf 190 °C erhitzen. Einen Topfdeckel bereitlegen und das heiße Öl nie unbeaufsichtigt lassen. Die Temperatur muss gleichmäßig bleiben, damit die Churros nicht verbrennen. Den abgekühlten Teig in einen Spritzbeutel mit einer 2 cm großen Sterntülle füllen. 7 cm lange Teigstränge direkt ins siedende Öl spritzen und jeweils mit der Schere abtrennen. Die Fritteuse nicht überfüllen, da die Öltemperatur sonst zu stark sinkt. Die Churros 1–2 Minuten frittieren. Dabei einmal wenden, sobald sie goldbraun sind. Churros mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3.** Den restlichen Zucker auf einen Teller mit dem Zimt mischen und die noch heißen Churros in der Mischung wälzen. 5–10 Minuten abkühlen lassen, dann warm servieren.
- 4.** Für die Schokoladen-Chili-Sauce Schokolade und Sahne mit Zucker und Butter in einer hitzebeständigen Schüssel über einen Topf mit siedendem Wasser geben. Die Mischung unter ständigem Rühren 3–4 Minuten erhitzen, bis die Schokolade schmilzt und die Sauce andickt. Die Sauce vom Wasserbad nehmen und 1 Prise Salz einrühren. Die Sauce vorsichtig mit Chilipulver oder Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce schmeckt nicht pikant oder gar scharf, sie soll eher eine sich langsam entfaltende Schärfe im Mund entwickeln. Sauce in eine Schale füllen und sofort zu den frisch gebackenen Churros servieren.

## ZUTATEN

### Für die Churros

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 25 g  | Butter                   |
| 200 g | Mehl                     |
| 50 g  | Zucker                   |
| 1 TL  | Backpulver               |
| 1 l   | Erdnuss- oder anderes Öl |
| 1 TL  | gemahlener Zimt          |

### Für die Schokoladen-Chili-Sauce

|        |  |
|--------|--|
| 50 g   | Zartbitterschokolade,<br>in kleine Stücke gebrochen        |
| 150 g  | Sahne  |
| 1 EL   | Zucker   |
| 1 EL   | Butter   |
| 1      | Prise Salz   |
| 1 Msp. | Chilipulver oder Cayenne-<br>pfeffer (oder nach Geschmack) |





v.l. Lazlo Stoya, Ewa Grzeskowiak

# ITALIEN

Glasklare Seen am Alpenrand, idyllische Buchten, Weinberge und Olivenhaine – kein Wunder, dass das Land, »wo die Zitronen blüh'n«, für viele von uns ein Sehnsuchtsort war und ist. Wer in den Genuss von frischem Fisch und Meeresfrüchten, sonnengereiftem Obst und Gemüse und der herrlichen Vielfalt kommt, versteht, warum die Freude am Essen überall im Land zu spüren ist. Am besten schmecken unsere Gerichte – typisch italienisch – in großer Runde mit Freunden und Familie: Buon appetito!



v.l. Bernardo Lollobrigida, Patricia Mertensotto

# Polenta al forno

In diesem Gericht aus dem nordöstlichen Italien, wo Maisgrieß die auf Weizen basierende Pasta als Grundnahrungsmittel ersetzt, wird Polenta geschichtet mit Fontina, einem Rohmilchkäse, der beim Backen butterweich zerschmilzt.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
|       | Salz   |
| 300 g | Maisgrieß (Polenta)                                  |
| 4 EL  | Butter   |
|       | frisch gemahlener weißer Pfeffer                     |
| 250 g | Fontina oder Taleggio, in dünne Scheiben geschnitten |

---

## Für 8 Personen

---

- 1.** In einem großen Topf 1,5 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen und 2–3 Minuten kochen, bis er Blasen wirft. Die Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und in 25–30 Minuten die Polenta unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken, glatten Brei weiterköcheln. Falls nötig, etwas Wasser nachgießen. Vom Herd nehmen, 2 EL Butter unterschlagen und mit Pfeffer würzen.
- 2.** Den Ofen auf 220 °C Grad vorheizen. Eine mittelgroße Auflaufform mit Wasser ausspülen, aber nicht abtrocknen. Ein Drittel der Polenta auf den Boden der Form streichen, mit der Hälfte des Fontina belegen, ein weiteres Drittel Polenta daraufschichten, dann den restlichen Fontina und ganz zuletzt die übrige Polenta darauf verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist und Blasen wirft. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und heiß servieren. Dazu schmeckt ein Salat aus glatter oder krauser Endivie und Chicorée.



# Carpaccio

Mageres Rinderfilet wird hier angefroren, sodass es sich leichter in hauchdünne Scheiben schneiden lässt. Damit das Gericht gelingt, darf man beim Fleisch nicht sparen. Am besten kaufen Sie ein gutes Stück Rinderfilet beim Metzger Ihres Vertrauens.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Das Filet fest in Alufolie wickeln und 2½ –3 Stunden in das Gefriergerät legen, bis es fest, aber noch nicht durchgefroren ist.
- 2.** Inzwischen größere Kapern grob hacken. Bei den Rucolablättern die harten Stiele entfernen.
- 3.** Das Rinderfilet aus dem Gefriergerät nehmen. Sollte es zu hart sein, um es zu schneiden, das Fleisch bei Zimmertemperatur wieder etwas antauen lassen. Mit einem sehr scharfen Messer hauchdünne Scheiben abschneiden. (Am Filetende wird ein kleines Stück Fleisch übrig bleiben.)
- 4.** Die Scheiben sofort einander überlappend auf vier Tellern anrichten. Zwiebelwürfel und Kapern darauf verteilen. Alles mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit einem Sparschäler den Parmesan in Spänen darüberhobeln. Rucola darauf verteilen. Das Carpaccio bei Zimmertemperatur servieren und bei Tisch mit Pfeffer übermahlen.



## ZUTATEN

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 500 g  | Rinderfilet                         |
| 50 g   | Kapern, abgetropft                  |
| 125 g  | Rucola                              |
| 1      | kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt |
|        | Saft von 2 Zitronen                 |
| 125 ml | bestes Olivenöl                     |
| 125 g  | Parmesan                            |
|        | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

# Montags-Ribollita

Diese Suppe stammt aus der Toskana. Sie ist aromatisch und schont den Geldbeutel. Natürlich kann man sie nicht nur am Montag, sondern an jedem anderen Tag der Woche essen.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
|       | Karkasse von 1 Brathähnchen  |
| 2     | Stangen Staudensellerie,<br>1 grob gehackt,<br>1 fein gewürfelt                                  |
| 2     | Möhren, 1 grob gehackt,<br>1 fein gewürfelt  |
| 2     | kleine Zwiebeln, 1 grob<br>gehackt, 1 fein gewürfelt   |
| 1     | Lorbeerblatt   |
| 1     | Bouquet garni<br>(Kräutersträußchen, beispiels-<br>weise mit Petersilie, Thymian<br>und Lorbeer) |
|       | Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer  |
| 100 g | getrocknete weiße Bohnen,<br>über Nacht eingeweicht  |
| 2 EL  | Olivenöl   |
| 50 g  | Pancetta (italienischer<br>durchwachsener Speck),<br>gewürfelt                                   |
| 2     | Knoblauchzehen, fein gehackt   |
| 2     | Zweige Thymian   |
| 100 g | Grünkohlblätter, fein gehackt  |
| 25 g  | Parmesan, gerieben   |

## Für 4 Personen

- 1.** Die Karkasse und das grob gehackte Gemüse zusammen mit Lorbeer, Bouquet garni, Salz und Pfeffer in einen großen Topf geben. 2 l Wasser dazugießen. Alles zum Kochen bringen und 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis die Karkasse ganz zerfallen ist. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Wenn die Karkasse kalt genug zum Anfassen ist, die Fleischreste zur Brühe geben.
- 2.** In der Zwischenzeit die eingeweichten Bohnen abgießen und mit reichlich Wasser in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und den Schaum an der Oberfläche abschöpfen. Hitze reduzieren und die Bohnen 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
- 3.** Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Pancetta darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Speck knusprig ist. Das fein gewürfelte Gemüse mit Knoblauch und Thymian dazugeben. Alles 2–3 Minuten unter Rühren weitergaren. Die Brühe mit dem Fleisch dazugießen und die abgegossenen Bohnen dazugeben. Den Eintopf weitere 30–40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Bohnen sehr weich sind.
- 4.** Den Grünkohl dazugeben und 5–8 Minuten mitköcheln lassen, bis er zusammengefallen ist. Den Eintopf abschmecken, mit Parmesan bestreuen und mit Brot servieren.





# Linsensuppe mit Fenchel

Im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten benötigen Linsen kein vorbereitendes Einweichen. So lassen sie sich schnell in ein tolles Gericht verwandeln. Verwenden Sie für die Suppe am besten die grünlich-braunen Linsen aus Castelluccio in Umbrien oder die nussig-aromatischen Puy-Linsen aus Frankreich.

---

## Für 4 Personen

---

### ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 350 g  | kleine braune Linsen   |
| 1      | Fenchelknolle, Wurzelansatz und harte Außenblätter entfernt (Fenchelgrün beiseitelegen), gewürfelt |
| 1      | Kartoffel, geschält und gewürfelt  |
| 2–3    | Knoblauchzehen, grob gehackt   |
| 1 TL   | zerdrückte Fenchelsamen  |
| 6      | schwarze Pfefferkörner, zerdrückt  |
| ½ TL   | Salz   |
| 1,5 l  | Gemüsebrühe  |
| 100 ml | Olivenöl   |
|        | fein gehacktes Fenchelgrün zum Garnieren   |

**1.** Die Linsen, Fenchel- und Kartoffelwürfel zusammen mit Knoblauch, Gewürzen und Salz in einen großen Topf geben. Die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel halb auflegen und alles 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Kartoffel zerfallen ist. Bei Bedarf heißes Wasser nachgießen.

**2.** Die Hälfte des Öls (50 ml) unterrühren und alles für 1–2 Minuten weiterköcheln lassen, um die Suppe anzudicken. Alles abschmecken und in vorgewärmte Schüsseln geben. Jede Portion mit etwas Öl beträufeln und mit dem Fenchelgrün garnieren.

# Pilz-Risotto

Bei den Pilzen darf variiert werden. Zuchtpilze wie Champignons oder Austernpilze können Sie sich rund ums Jahr in dem Risotto schmecken lassen. Bereiten Sie es im Herbst mal mit frischen Steinpilzen oder einer Wildpilzmischung zu – ein Gedicht!

---

**Für 4 Personen**

---

- 1.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig dünsten. Butter, Pilze und Knoblauch untermischen und die Pilze unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- 2.** Den Reis unterrühren. 150 ml Brühe angießen und alles unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Immer wieder 50–100 ml Brühe unterrühren und vom Reis aufnehmen lassen, bis die Körner knapp bissfest sind. Das dauert etwa 20 Minuten. Dann das gegarte Hähnchenfleisch untermischen und miterhitzen. Falls nötig, noch ein wenig Brühe unterrühren.
- 3.** Zum Schluss Pfeffer, Petersilie und die Hälfte des Parmesans untermischen. Den restlichen Parmesan zum Risotto reichen.



## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 3 EL   | Olivenöl   |
| 1      | Zwiebel, gewürfelt   |
| 30 g   | Butter   |
| 300 g  | gemischte Pilze<br>(z. B. braune Champignons und<br>Austernpilze), geviertelt oder<br>grob gehackt |
| 2      | Knoblauchzehen, fein gehackt   |
| 300 g  | Risotto-Reis   |
| 650 ml | heiße Hühnerbrühe  |
| 200 g  | gegartes Hähnchenfleisch,<br>zerzupft in mundgerechte<br>Stücke                                    |
| 1 TL   | frisch gemahlener schwarzer<br>Pfeffer   |
| 3 EL   | gehackte Petersilie  |
| 60 g   | Parmesan, gerieben   |



# Spaghetti mit Meeresfrüchten

Der italienische Nudelklassiker darf auf keiner Speisekarte fehlen. Lassen Sie sich die »frutti di mare« beim Fischhändler küchenfertig vorbereiten. Dann gelingt alles auch zu Hause ganz mühelos und wie beim Italiener.

---

## Für 4 Personen

---

1. Das Öl in einem großen Topf bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin mit dem Knoblauch 3–4 Minuten andünsten. Tomaten und Chiliflocken hinzufügen und 1 Minute köcheln lassen.
2. Auf die Muscheln klopfen: solche, die sich nicht schließen, wegwerfen. Die Muscheln zusammen mit Tintenfischringen, Wein und Zitronenscheiben in einen großen Topf geben, den Topf schließen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und die Meeresfrüchte darin 3–4 Minuten bei starker Hitze garen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein kleines Gefäß gießen. Zitronenscheiben und noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Einige Muscheln zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen auslösen.
3. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
4. Inzwischen den Muschelsud zur Tomatensauce geben und die Mischung offen in 2–3 Minuten etwas einkochen lassen. Die Garnelen hinzufügen und in der köchelnden Sauce in etwa 2 Minuten gar ziehen lassen. Muscheln, Tintenfischringe und Petersilie untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Auf vier Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Muscheln garnieren und servieren.

## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 3 EL  | Olivenöl  |
| 1     | kleine Zwiebel, fein gewürfelt  |
| 2     | Knoblauchzehen, durchgepresst   |
| 1     | Dose gehackte Tomaten (400 g)   |
| ¼ TL  | Chiliflocken  |
| 500 g | Miesmuscheln, küchenfertig vorbereitet  |
| 500 g | Baby-Kalmare, küchenfertig vorbereitet und in Ringe geschnitten                         |
| 4 EL  | Weißwein  |
| ½     | Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten  |
| 500 g | Spaghetti   |
|       | Salz  |
| 12    | rohe Riesengarnelen (Tiger Prawns), geschält (die Schwanzflossen belassen) und entdarnt |
| 3 EL  | gehackte Petersilie   |
|       | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer   |



# Saltimbocca

Saltimbocca bedeutet wörtlich übersetzt »spring in den Mund«. Die feinen Schnitzel sind im Nu gebraten. Hier geben Auberginenscheiben noch zusätzlich eine mediterrane Note.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Für 12 Schnitzelchen die Kalbsschnitzel jeweils zwischen zwei Stücke Backpapier legen und mit einem Nudelholz flach klopfen, bis sie nur noch 3 mm dick sind. Das Papier abziehen. Jedes Schnitzel in drei Stücke schneiden. Vom Parmaschinken das Fett entfernen. Jede Schinkenscheibe ebenfalls in drei Stücke schneiden. Die Auberginenscheiben je nach Größe ganz lassen oder in zwei oder drei Stücke schneiden. Je ein Stück Schinken, Aubergine und ein Salbeiblatt auf jedes Fleischstück legen. Jeweils Backpapier darüberlegen und behutsam daraufklopfen, um alles an das Fleisch zu drücken. Vorsichtig das Papier abziehen. Nach Belieben Schinken, Aubergine und Salbei mit einem Holzstäbchen fixieren.
- 2.** Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel portionsweise hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten bräunen. Schnitzel wenden und die andere Seite 1–2 Minuten bräunen. Schnitzel jeweils auf einen Teller heben und warm stellen. Die restlichen Saltimbocca ebenso braten.
- 3.** Den Wein in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dabei rühren, um den Bratensatz zu lösen. Die Sauce abschmecken. (Salz ist möglicherweise nicht nötig, da der Parmaschinken recht salzig ist.)
- 4.** Die Saltimbocca auf eine vorgewärmte Platte oder Portionsteller heben, mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

## TIPP

Dazu passt im Sommer ein Auberginen-Schalotten-Gemüse. Dazu 1 Aubergine quer in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schmorpfanne in 2 EL Olivenöl 3–5 Minuten unter Wenden anbraten. 50 g sehr kleine Schalotten dazugeben und unter Rühren mitbraten. Dann 50 ml Weißwein angießen, das Gemüse salzen und pfeffern. Den Deckel auflegen und das Gemüse bei schwacher Hitze noch 10–15 Minuten schmoren lassen.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 4     | Kalbsschnitzel (à etwa 125 g)  |
| 4     | große, dünne Scheiben<br>Parmaschinken oder anderer<br>luftgetrockneter Schinken |
| 4–12  | gegrillte, in Öl eingelegte<br>Auberginenscheiben (aus dem<br>Glas), abgetropft  |
| 12    | Salbeiblätter  |
| 60 g  | Butter   |
| 75 ml | Weißwein   |
|       | Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer                                  |
| ½     | Bio-Zitrone, in Scheiben<br>geschnitten (nach Belieben)                          |

# Cannelloni mit Spinat

Die gefüllten Cannelloni werden mit würzig-cremiger Béchamel- und fruchtiger Tomatensauce überbacken. Genießen Sie sie ofenfrisch.

## ZUTATEN

### Für die Cannelloni

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 1 EL  | Olivenöl                   |
| 500 g | gegarter Spinat            |
| 250 g | Ricotta                    |
| 1     | Ei, verquirlt              |
| 60 g  | Parmesan, gerieben         |
|       | frisch geriebene           |
|       | Muskatnuss                 |
|       | Salz und frisch gemahlener |
|       | schwarzer Pfeffer          |
| 16    | Cannelloni                 |

### Für die Napoli-Sauce

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 1 EL  | Olivenöl                     |
| 1     | kleine rote Zwiebel, fein    |
|       | gewürfelt                    |
| 1     | Stange Staudensellerie, fein |
|       | gewürfelt                    |
| 2     | Knoblauchzehen, durch-       |
|       | gepresst                     |
| 1     | Dose gehackte Tomaten        |
|       | (400 g)                      |
| 75 ml | Gemüsebrühe                  |
| 1     | Handvoll Basilikumblätter,   |
|       | zerzupft                     |

### Für die Béchamelsauce

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1      | kleine Zwiebel, halbiert   |
| 4      | Gewürznelken               |
| 600 ml | Milch                      |
| 1      | Lorbeerblatt               |
| 50 g   | Butter                     |
| 50 g   | Mehl                       |
|        | Salz und frisch gemahlener |
|        | weißer Pfeffer             |
|        | frisch geriebene           |
|        | Muskatnuss                 |

## Für 4 Personen

1. Eine Auflaufform leicht einölen. Den Spinat gut abtropfen lassen, ausdrücken, dann grob hacken. Den Ricotta mit dem Ei und der Hälfte des Parmesans vermischen. Spinat unterrühren. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Cannelloni füllen. Die Cannelloni nebeneinander in die Auflaufform legen.
2. Für die Napoli-Sauce das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin 5–6 Minuten anbraten. Sellerie und Knoblauch 2 Minuten mitdünsten, dann die Tomaten und die Brühe einrühren. Alles 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Sauce etwas eingekocht ist. Das Basilikum unterrühren.
3. Inzwischen für die Béchamelsauce die Zwiebel mit 4 Gewürznelken spicken und mit Milch und Lorbeerblatt in einen Topf geben. Alles bis fast zum Siedepunkt erhitzen, dann die Gewürze bei schwacher Hitze 3–4 Minuten in der Milch ziehen lassen.
4. In einem zweiten Topf die Butter bei schwacher Hitze zerlassen. Das Mehl darin unter Rühren etwa 30 Sekunden anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Milch durch ein Sieb zur Mehlschwitze gießen und dabei kräftig rühren, bis die Sauce glatt ist. Dann die Sauce unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Sauce noch 5 Minuten köcheln lassen, bis sie sämig eingekocht ist und glänzt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Inzwischen den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Béchamelsauce über die Cannelloni geben, dann die Napoli-Sauce darauf verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und Blasen wirft und die Cannelloni gar sind.





# ÖSTERREICH

Auf einen Einkehrschwung ins rustikale Wiener Beisl oder eine Jause auf der Gipfelalm in den Alpen – die österreichische Küche ist einfach ein Original. Die bodenständigen Gerichte tragen oft ein Stück der bewegten Geschichte des Landes in sich: So hat der Kaiserschmarrn seinen Namen der Legende nach einer Vorliebe des Kaisers Franz Joseph I zu verdanken und das beliebte Gulasch, eine Adaption des ungarischen Originals, erinnert an die enge Verbindung mit Ungarn während der Monarchie. Zum kulinarischen Österreich gehören aber auch herrliche Mehlspeisen, Kuchen und die Kaffeehäuser. Wenn Sie also noch Begleitung zu Ihrer Melange suchen: Wir hätten da ein paar großartige süße Ideen für Sie ...



v.l. Florian Glaser, Guido Pfeiffer, Peter Lenzhofer, Thomas Kühmayer, Helmut Humer, Günter Rassner

# Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln

Das echte Wiener Schnitzel wird aus der Oberschale der Kalbskeule geschnitten.  
Schweine- oder Putenschnitzel schmecken auch fein.

## ZUTATEN

### Für die Bratkartoffeln

|       |   |
|-------|---|
| 800 g | festkochende Kartoffeln<br>(oder gekochte Kartoffeln<br>vom Vortag)         |
|       | Salz  |
| 2 EL  | neutrales Öl  |
| 2     | Zwiebeln,<br>in Ringe geschnitten<br>frisch gemahlener schwarzer<br>Pfeffer |

### Für die Schnitzel

|   |   |
|---|---|
| 4 | Schnitzel (à 150 g)<br>Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer      |
| 2 | Eier<br>Mehl zum Panieren<br>Semmelbrösel zum Panieren<br>Butter zum Braten |
| 1 | Bio-Zitrone, geviertelt   |

---

### Für 4 Personen

---

- 1.** Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Die Kartoffeln etwa 1 Stunde abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.
- 2.** Das Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin bei starker Hitze in 10 Minuten goldbraun braten, dabei häufig wenden. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen warm stellen.
- 3.** Die Schnitzel mit einem Fleischklopper gleichmäßig dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt in zwei Teller streuen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden und abklopfen. Dann durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Diese leicht andrücken und überschüssige Brösel abschütteln.
- 4.** Reichlich Butter in einer großen oder zwei kleinen Pfannen erhitzen. Die Schnitzel darin schwimmend von einer Seite goldbraun braten. Dabei die Pfanne vorsichtig schwenken und die Butter über die Schnitzel fließen lassen. Die Schnitzel wenden, die Hitze reduzieren und die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Bratkartoffeln und Zitronenvierteln servieren.





# Kipflergulasch

Klar gibt es in Österreich auch ein Gulasch aus Erdäpfeln (Kartoffeln) und besonders fein schmeckt es mit den aromatischen Kipflern. Diese Kartoffelsorte ähnelt den bayerischen Bamberger Hörnchen oder der französischen La Ratte. Im Grunde eignet sich jede wohlschmeckende Kartoffelsorte, die nicht zu sehr zerfällt. Besonders cremig wird das Gulasch, wenn Sie zum Schluss ein Stück Butter unterrühren, am besten ein Stück Gewürzbutter (siehe Tipp).

---

## Für 4 Personen

---

1. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Kartoffeln, Möhren und Tomatenachtel hineingeben und mit den Thymianblättchen bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.
2. Paprikapulver und Kümmelsamen dazugeben, einmal umrühren und alles mit der Brühe aufgießen. Aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
3. Falls vorhanden, die Bratenreste klein schneiden und am Ende der Garzeit mit der Bratensauce zum Gulasch geben. Das Kartoffelgulasch mit Salz, Pfeffer und Gulaschgewürz (nach Belieben) abschmecken und servieren.

### TIPP

Für eine Gewürzbutter 100 g weiche Butter mit 2 EL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Chiliflocken, 1 geschälten und fein gehackten Knoblauchzehe, 1 TL gemahlenem Kümmel, 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale und den gehackten Blättchen von 5 Zweigen Majoran und 1 Bund Petersilie schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen oder einfrieren. 1–2 EL Gewürzbutter unter das fertige Gulasch rühren.

### ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 2 EL   | Butter oder neutrales Öl  |
| 3      | Zwiebeln, gewürfelt   |
| 2      | Knoblauchzehen, fein gehackt  |
| 600 g  | festkochende Kartoffeln (z. B. Kipfler oder Frühkartoffeln), geschält und gewürfelt |
| 2      | Möhren, gewürfelt   |
| 2      | Tomaten, geachtelt  |
| 1–2 TL | Thymianblättchen oder getrockneter Thymian  |
| 2 EL   | edelsüßes Paprikapulver   |
| ½ TL   | Kümmelsamen   |
| 500 ml | Gemüse- oder Rinderbrühe  |
|        | Bratenreste und Bratensauce (falls vorhanden)                                       |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  |
|        | Gulaschgewürz (nach Belieben)   |

# Buchteln mit Kirschfüllung

Die »Buchteln«, die außerhalb Österreichs auch Rohrnudeln heißen, kommen goldbraun aus dem Backofen. Im Sommer mit frischen Kirschen einfach göttlich!

**Ergibt 6–12 Stück**

**1.** Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröseln, 1 Prise Zucker dazugeben und mit etwas Milch zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

**2.** Die Butter schmelzen. Die Hälfte der Butter, restliche Milch, restlichen Zucker, Eier und Zitronenschale zum Vorteig geben und alles mit den Fingern zu einem Teig vermischen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten. Abgedeckt nochmals 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Für die Füllung die Kirschen entstielen und entsteinen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form dick mit Butter ausstreichen.

**4.** Den Teig nochmals gut durchkneten und in 6–12 Portionen teilen. Jede Portion etwas flach drücken und einige Kirschen darauflegen. Den Teig über den Kirschen zusammendrücken und zu Rohrnudeln formen. Diese nebeneinander in die Form setzen. Etwas Milch angießen und die Nudeln mit der restlichen Butter bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 50 Minuten backen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## VARIANTE

Aus diesem Teig kann man auch Dampfnudeln zubereiten. Dafür die Nudeln mit Pflaumenmus füllen und in einem Siebeinsatz über Wasserdampf garen. Mit Mohnbutter – aus flüssiger Butter und gemahlenem Mohn – beträufelt und mit Puderzucker bestäubt servieren.



## ZUTATEN

### Für den Hefeteig

|        |  |
|--------|--|
| 500 g  | Mehl,<br>plus mehr zum Verarbeiten   |
| ½      | Würfel Hefe (20 g)   |
| 60 g   | Zucker   |
| 250 ml | lauwarme Milch, plus mehr<br>zum Angießen                                    |
| 100 g  | Butter, plus mehr für die Form   |
| 2      | Eier<br>abgeriebene Schale von<br>1 Bio-Zitrone<br>Puderzucker zum Bestäuben |

### Für die Füllung

|       |          |
|-------|----------|
| 500 g | Kirschen |
|-------|----------|

# Topfenstrudel mit Mohn und Aprikosen

Der mit »Topfen« (Quark) gefüllte Strudel erfreut sich in der österreichischen Küche großer Beliebtheit. Die klassische Füllung enthält Rosinen, hier sorgen Aprikosen und Mohn für ein sommerliches Aroma.

## Ergibt 1 Strudel (12 Stück)

- 1.** Für den Teig Mehl und Salz mischen. Ei, Öl und etwa 150 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Händen zu einem mittelfesten Teig verkneten. Eine Schüssel mit warmem Wasser ausspülen, über den Teig stülpen und diesen bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Inzwischen für die Füllung die Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Eier trennen und die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Von der Butter 3 EL abnehmen und beiseitestellen. Restliche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eigelbe einzeln einrühren. Beide Quarksorten, Mohn, Zitronenschale und Aprikosen unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unter die Quarkmasse heben.
- 3.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Einen großen Bräter dick mit Butter ausstreichen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und ausrollen. Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben, die Teigplatte darauflegen und mit den Händen so dünn wie möglich zu einem Rechteck (40 x 60 cm) ausziehen.
- 4.** Die Quarkmasse auf dem Teigrechteck verstreichen, dabei auf einer langen Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Küchentuchs aufrollen und die Enden nach unten umklappen. Den Strudel in den Bräter legen. Die beiseitegestellte Butter schmelzen, den Strudel damit bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) 1 Stunde backen. Den gebackenen Topfenstrudel vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen. Dann mit Puderzucker bestäuben und in breite Stücke schneiden.



## ZUTATEN

### Für den Strudelteig

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 250 g | Mehl,<br>plus mehr zum Verarbeiten |
|       | Salz                               |
| 1     | Ei                                 |
| 2 EL  | neutrales Öl                       |
|       | Puderzucker zum Bestäuben          |

### Für die Füllung

|       |  |
|-------|--|
| 800 g | Aprikosen  |
| 3     | Eier   |
| 150 g | weiche Butter,<br>plus mehr für die Form                   |
| 150 g | Zucker   |
| 1     | Päckchen Vanillezucker                                     |
| 500 g | Quark (Magerstufe)   |
| 250 g | Quark (40 % Fett)  |
| 100 g | gemahlener Mohn<br>abgeriebene Schale von<br>1 Bio-Zitrone |

# Kaiserschmarrn

Er soll schon dem österreichischen Kaiser Franz Joseph gemundet haben und ist heute ein Klassiker in Biergarten, Berghütte und Wirtshaus. Kaiserschmarrn ist als süßes Hauptgericht ein echter Sattmacher, als Nachspeise ein Genuss für mehrere.

## ZUTATEN

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 4 EL   | Rosinen                     |
| 200 g  | Mehl                        |
| ½ TL   | Backpulver                  |
| 1 EL   | Zucker                      |
| 1      | Prise Salz                  |
| 200 ml | Milch                       |
| 4      | Eier                        |
|        | Butterschmalz zum Braten    |
| 4 EL   | Mandelblättchen             |
|        | Puderzucker zum Bestäuben   |
|        | Preiselbeeren zum Servieren |

## Für 4 Personen

- 1.** Die Rosinen in Wasser einweichen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Milch dazugießen und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- 2.** Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe in den Teig rühren, den Teig dann unter den Eischnee heben.
- 3.** Etwas Butterschmalz in einer großen oder zwei kleinen Pfannen erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben. Die Rosinen abgießen und mit den Mandelblättchen auf den Teig streuen. Die Hitze reduzieren und den Pfannkuchen 10 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Dabei die Pfanne bei Bedarf abdecken. Den Pfannkuchen dann vorsichtig wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun braten.
- 4.** Die Pfanne vom Herd nehmen und den Teig mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilen. Diese kräftig mit Puderzucker bestäuben, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Puderzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Stücke dabei ständig wenden.
- 5.** Den Kaiserschmarrn sofort aus der Pfanne nehmen, auf vier Tellern anrichten und nochmals mit Puderzucker bestäuben. Die Preiselbeeren dazu servieren.

## TIPP

Statt Preiselbeeren passen auch Apfelmus oder Zwetschgenkompott zum Kaiserschmarrn.



# Linzer Torte

Ein buttriger Teig mit gemahlenden Mandeln und frisch zubereiteter Himbeerfüllung: So fein kann keine fertig gekaufte Linzer Torte sein. Am besten schmeckt der Kuchen, wenn man ihn schon ein bis zwei Tage im Voraus bäckt und luftdicht verpackt durchziehen lässt. Erst zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

---

## Für 1 Tarteform mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø)

---

### ZUTATEN

#### Für den Teig

|        |   |
|--------|---|
| 175 g  | Mandeln, blanchiert und enthäutet                       |
| 125 g  | Mehl, plus mehr zum Bestreuen                           |
| ½ TL   | gemahlener Zimt   |
| 1      | Prise gemahlene Gewürznelken                            |
| 125 g  | weiche Butter, plus mehr für die Form                   |
| 1      | Ei  |
| 100 g  | Zucker  |
| ¼ TL   | Salz  |
| 1 ½ EL | Zitronensaft<br>abgeriebene Schale von<br>1 Bio-Zitrone |

#### Für den Belag

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 375 g  | Himbeeren                  |
| 125 g  | Zucker                     |
| 1–2 EL | Puderzucker, zum Bestäuben |

- 1.** Für den Teig die Mandeln mit der Hälfte des Mehls in die Küchenmaschine geben und fein mahlen. Das restliche Mehl mit Zimt und Nelken auf die Arbeitsfläche sieben. Die Mehl-Mandel-Mischung untermengen, eine Mulde in die Mitte drücken. Butter mit Ei, Zucker, Salz, Zitronensaft und -schale in die Mulde geben. Die Zutaten mit den Fingerspitzen vermengen, nach und nach das Mehl einarbeiten, bis sich grobe Krümel bilden. Den Teig zu einer Kugel formen, falls er zu klebrig ist, etwas zusätzliches Mehl einarbeiten.
- 2.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals 1–2 Minuten durchkneten, bis er glatt ist. Teig in Frischhaltefolie gewickelt 1–2 Stunden kühl stellen.
- 3.** Für den Belag die Himbeeren verlesen und nur falls nötig waschen. Zucker und Himbeeren in einen Topf geben, erhitzen und unter Rühren in 10–12 Minuten zu einer dicken Konfitüre einkochen. Zum Abkühlen beiseitestellen. Die Hälfte der Himbeermasse mit einem Kochlöffel durch ein Sieb streichen, um einen Teil der Kerne zu entfernen, danach wieder mit der restlichen Konfitüre vermengen.
- 4.** Die Form mit Butter ausfetten. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Zwei Drittel des Teigs zu einem etwa 28 cm großen Kreis ausrollen, den restlichen Teig wieder in die Folie wickeln.
- 5.** Den Teigkreis locker über das Nudelholz legen und in die Form gleiten lassen. Den Boden andrücken. Am Rand überhängenden Teig abschneiden. Mit den Daumen den Teig am Rand der Form nach oben drücken.



**6.** Die Konfitüre auf dem Teigboden verstreichen. Restlichen Teig zu einem etwa 15 x 30 cm großen Rechteck ausrollen und mit einem gezackten Teigrädchen in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen gitterartig auf die Füllung legen. Überhängende Teigstreifen abschneiden.

**7.** Die Teigreste dünn ausrollen. Mit dem Teigrädchen mehrere 1 cm breite Streifen zuschneiden. Den Teigrand in der Form mit kaltem Wasser einpinseln und die neu geschnittenen Teigstreifen darauf festdrücken. Die Linzer Torte in der Form nochmals etwa 15 Minuten kühlen. Backofen und ein Blech darin auf 190 °C vorheizen.

**8.** Den Kuchen auf dem Blech im heißen Ofen 15 Minuten backen, bis der Teig zu bräunen beginnt. Die Temperatur auf 180 °C reduzieren und den Kuchen weitere 25–30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Kuchen auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Den Rand der Form lockern und abnehmen, dann die Linzer Torte vom Boden der Form auf das Kuchengitter gleiten und vollständig auskühlen lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

# Gugelhupf

Rosinen und gehackte Mandeln oder Nüsse gehören unbedingt in diesen Mehlspeisenklassiker. Mit Puderzucker bestäubt ist er doppelt so schön.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 150 ml | Milch                                   |
| 2 EL   | Zucker                                  |
| 150 g  | kalte Butter,<br>plus mehr für die Form |
| ½      | Würfel Hefe (20 g)                      |
| 500 g  | Weizenmehl (Type 550)                   |
| 1 TL   | Salz                                    |
| 3      | Eier, verrührt                          |
| 100 g  | Rosinen                                 |
| 100 g  | Mandeln, blanchiert und<br>enthäutet    |
|        | Puderzucker zum Bestäuben               |

## Für 1 Gugelhupfform (1 l Inhalt)

- 1.** Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. 4 EL davon in einer Tasse lauwarm abkühlen lassen. Zucker und Butter zur restlichen Milch in den Topf geben und rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Abkühlen lassen.
- 2.** Die Hefe in der lauwarmen Milch unter Rühren auflösen. Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Die Hefemilch, die Eier und die Milch-Butter-Mischung dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig 5–7 Minuten weiterkneten, bis er elastisch und klebrig ist und sich von der Schüsselwand löst. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1–1 ½ Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 3.** Inzwischen die Form mit Butter fetten und etwa 10 Minuten tiefkühlen, bis die Butter hart ist; dann nochmals fetten. Die Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.
- 4.** Den Teig mit den Händen nochmals durchkneten. Die Rosinen abgießen, 7 Stück beiseitelegen. Von den Mandeln ebenfalls 7 beiseitelegen, die restlichen hacken. Die übrigen Rosinen mit den gehackten Mandeln in den Teig kneten. Die beiseitegelegten Rosinen und Mandeln auf den Formboden verteilen. Den Teig in die Form geben, mit einem Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort 30–40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 5.** Den Gugelhupf im heißen Ofen 45–50 Minuten backen, bis er schön aufgegangen und goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und etwas in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Den Gugelhupf kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## TIPP

Der Teig für Gugelhupf muss weich und klebrig sein. Widerstehen Sie der Versuchung, mehr Mehl einzukneten, um einen festeren Hefeteig zu erhalten.





# OST- UND SÜDOSTEUROPA

Vom »Borschtsch-Gürtel« bis hin zur Balkanhalbinsel: so viele Länder die ost- und südosteuropäische Küche umfasst, so abwechslungsreich ist sie auch: Die Küstenregionen im Süden des Balkans etwa sind beeinflusst von der mediterranen Küche, in anderen Teilen findet man Gerichte, die auch in den Alpenländern populär sind, aber auch orientalische und asiatische Einflüsse haben die Küche bereichert. Wir haben von Borschtsch über Gulasch bis Bœuf Stroganoff ein paar Klassiker für Sie ausgewählt – zum Essen (nicht davor oder danach) gibt's ein Gläschen guten Schnaps: Zum Wohl!



v.l. Johann Neufeld, Artur Szwagrzyk



v.l. Gabor Mosonyi, Tomas Mizerak, Predrag Kadijevic, Mario Lacen





# Szegegediner Fischsuppe

Aus dem Süden Ungarns stammt diese weltbekannte Suppe – gewürzt, natürlich, mit Paprika, die in der Region um Szeged reichlich angebaut wird.

Für 4 Personen

## ZUTATEN

|      |  |
|------|--|
| 1 kg | weißfleischiger Süßwasserfisch (z.B. Hecht, Zander, Wels)        |
| 2    | Zwiebeln, fein gewürfelt   |
| 2    | Tomaten, gehackt   |
| 2    | Stangen Staudensellerie, in Ringe geschnitten, plus Selleriegrün |
|      | Salz   |
| ½ TL | edelsüßes Paprikapulver  |
|      | einige Pfefferkörner   |
|      | etwa 50 ml Weißwein  |
|      | Fischfond (flüssig, aus dem Glas), nach Bedarf                   |
|      | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                              |
| 4–6  | Bio-Zitronenscheiben, halbiert                                   |

1. Den Fisch filetieren, die Filets im Kühlschrank beiseitestellen. Die Fischabfälle (Kopf, Gräten, Flossen) in einen großen Topf geben. Zwiebelwürfel, Tomaten und die Hälfte der Sellerieringe zu den Fischabfällen geben. Salz, Paprikapulver, Pfefferkörner sowie 1,25 l Wasser hinzufügen. Alles zum Kochen bringen, dann 30 Minuten köcheln lassen.
2. Den Fischsud durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Den Wein hinzufügen und die Flüssigkeit mit Fischfond, Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut zum Kochen bringen.
3. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem restlichen Sellerie in die heiße Brühe einlegen und bei geringer Hitze einige Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist, dabei nicht umrühren.
4. Die Zitronenscheiben auf vier Suppenteller verteilen. Die Fischsuppe in die Teller schöpfen. Selleriegrün kleiner zupfen und darüberstreuen.

# Ungarisches Gulasch

Dieses traditionelle Hirtengericht wird durch die Zugabe von Kümmel und Paprikapulver einzigartig aromatisch.

**Für 6 Personen**

1. Das Öl in einer großen Kasserolle erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten, bis es rundum gut gebräunt ist. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller heben und beiseitestellen.
2. Die Hitze reduzieren. Die Zwiebel 1–2 Minuten garen, bis sie weich ist. Knoblauch, Kümmel, Paprikapulver und 2 EL Wasser unterrühren.
3. Das Fleisch wieder in die Kasserolle geben und untermischen. Knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nach Reduzieren der Hitze zugedeckt 1 Stunde sanft köcheln lassen, bis es weich ist.
4. Tomaten, Tomatenmark, Paprikaschote und Kartoffeln dazugeben. Großzügig salzen und pfeffern und zum Kochen bringen. Dann bei schwächerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Mit der gehackten Petersilie garnieren und mit etwas saurer Sahne heiß servieren.

## VARIANTE

Für Hähnchengulasch ersetzen Sie das Schweinefleisch durch Hähnchenfleisch, die rote Paprikaschote durch eine grüne. Anstelle von normalem Paprikapulver geräuchertes Paprikapulver (Pimentón) verwenden. Das Hähnchengulasch mit einem Klecks saurer Sahne und gehacktem Dill garniert servieren.



## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 3 EL   | neutrales Öl   |
| 800 g  | Schweineschulter, gewürfelt  |
| 1      | große Zwiebel, grob gehackt  |
| 1      | Knoblauchzehe, gehackt   |
| ½ EL   | Kümmelsamen  |
| 1–2 EL | edelsüßes Paprikapulver  |
| 2      | Tomaten, blanchiert, enthäutet und gewürfelt                           |
| 3 EL   | Tomatenmark  |
| 1      | große rote Paprikaschote, entkernt und in schmale Streifen geschnitten |
| 2      | festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt                        |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                           |
|        | Petersilie, gehackt, zum Garnieren                                     |
|        | saure Sahne zum Servieren  |

# Ražnjići-Spieße mit Djuvec-Reis

## ZUTATEN

### Für die Spieße

|          |  |
|----------|--|
| 300 g    | mageres Schweinefleisch aus der Schulter |
| 300 g    | Kalbfleisch, alternativ Putenfilet       |
| je 200 g | rote und grüne Paprika                   |
| 2        | kleine rote Zwiebeln, geviertelt         |

### Für die Marinade

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 4    | Knoblauchzehen, fein gehackt        |
| 4 EL | Olivenöl                            |
| 1 TL | mediterrane Kräuter nach Belieben   |
| 1 TL | scharfes Paprikapulver              |
| 1 TL | Salz                                |
| ½ TL | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

### Für den Djuvec-Reis

|        |  |
|--------|--|
| 100 g  | TK-Erbsen  |
| 1 EL   | Olivenöl   |
| je 1   | kleine rote und gelbe Paprikaschote, entkernt und fein gewürfelt |
| 1      | Zwiebel, fein gewürfelt  |
| 200 g  | Langkornreis   |
| 250 ml | Tomatensaft  |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                     |
| 125 g  | Ajvar (Paprika-Würzpaste)  |

Die bunten Fleischspieße mit dem würzigen Paprika-Reis erfreuen sich nicht nur auf der Balkanhalbinsel großer Beliebtheit.

### Für 4 Personen

- 1.** Für die Spieße das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Holzspieße mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, damit sie später nicht verbrennen. Für die Marinade den Knoblauch zusammen mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Das Fleisch hinzugeben und mindestens 4 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren.
- 2.** Für den Djuvec-Reis die Erbsen auftauen lassen. Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Paprika und Zwiebel darin andünsten. Reis hinzufügen und kurz unterrühren, mit Tomatensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren das Ajvar hinzugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen lassen, nach und nach 250 ml Wasser nachgießen. Die Erbsen etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und gut unterrühren.
- 3.** Inzwischen den Grill vorbereiten und anheizen. Für die Spieße die Paprika entkernen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, abwechselnd mit Zwiebelvierteln und Paprika auf Spieße stecken und etwa 5–6 Minuten auf jeder Seite grillen, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat und leicht gebräunt ist. Den Djuvec-Reis zusammen mit den Spießen auf Tellern anrichten und servieren.



# Schichtkuchen auf Prekmurje-Art

## ZUTATEN

### Für den Mürbeteig

|       |  |
|-------|--|
| 100 g | griffiges Weizenmehl<br>(Type 550)                       |
| 100 g | glattes Weizenmehl<br>(Type 405)                         |
| 100 g | Butter oder Schweineschmalz,<br>in kleine Stücke geteilt |
|       | Milch oder saure Sahne zum<br>Verkneten                  |

### Für den Strudelteig

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 600 g  | glattes Weizenmehl<br>(Type 405) |
| 4–5 EL | neutrales Öl                     |
| 1      | Ei                               |

### Für die Mohnfüllung

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 200 g | Mohn, fein gemahlen    |
| 80 g  | Zucker                 |
| 1     | Päckchen Vanillezucker |

### Für die Quarkfüllung

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 1 kg  | Quark (Vollfettstufe; 45 %) |
| 100 g | Zucker                      |
| 2     | Eier                        |
| 1     | Päckchen Vanillezucker      |

### Für die Nussfüllung

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 300 g | Walnusskerne, gemahlen |
| 100 g | Zucker                 |
| 1     | Päckchen Vanillezucker |

Der slowenische Schichtkuchen »Prekmurska gibanica« ist nicht im Handumdrehen gemacht – das Originalrezept besteht aus vielen Schichten und die Zubereitung kostet etwas Zeit. Wenn es schneller gehen muss, verwenden Sie einfach Fertigteige und reduzieren Sie die Schichten.

---

### Für eine runde Tonbackform (32–35 cm Ø, 7–8 cm hoch)

---

- 1.** Für den Mürbeteig die beiden Mehlsorten auf ein Backbrett sieben. Fettstückchen und 1 Prise Salz darauf verteilen. Alles verkneten, dabei so viel Milch, saure Sahne oder Wasser hinzufügen, dass ein glatter Teig entsteht. Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten kühl stellen.
- 2.** Für den Strudelteig das Mehl auf das Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Öl, 1 Prise Salz und Ei in die Vertiefung geben und die Zutaten verkneten. Dabei so viel lauwarmes Wasser unterkneten, dass ein glatter und elastischer Teig entsteht. Teig zu einem Laib formen, mit etwas Öl bepinseln und 30 Minuten ruhen lassen.
- 3.** Für die Mohnfüllung Mohn mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Für die Quarkfüllung mit einer Gabel den Quark mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Creme verrühren. Für die Nussfüllung Nüsse mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Für die Apfelfüllung die Apfelscheiben mit Zucker und Zimt verrühren. Für den Sahneguss die saure Sahne und die Eier mit dem Schneebesen verrühren. Für den Butterguss Butter oder Schmalz zerlassen.
- 4.** Die Form großzügig mit Butter ausfetten. Mürbeteig ausrollen und hineinlegen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- 5.** Den Strudelteig in 9 Stücke teilen. Auf einem großen, sauberen, leicht bemehlten Tuch jedes Teigstück jeweils sehr dünn ausrollen und dann von innen nach außen mit den Händen noch dünner ziehen, damit es jeweils die Größe der Backform hat. Ein Stück mit Öl bepinseln und vorsichtig auf den Mürbeteig legen.



**6.** Auf dem Mürbeteig und Strudelteig in der Form die Hälfte der Mohnfüllung verteilen. Mit etwas Sahne- und Butterguss beträufeln. Eine zweite Strudelteigschicht darauflegen. Die Hälfte der Quarkfüllung darauf verteilen und etwas Sahneguss

darüberträufeln. Die dritte Teigschicht darüberziehen. Die Hälfte der Nussfüllung darauf verteilen und etwas zerlassene Butter darüberträufeln. Die vierte Teigschicht darüberziehen. Die Hälfte der Apfelfüllung darauf verteilen und etwas Sahneguss darüberträufeln. Alle vier Schichten wiederholen, sodass acht gleichmäßige Schichten entstehen. Die letzte Strudelteigschicht mit dem restlichen Sahne- und Butterguss beträufeln.

**7.** Inzwischen den Backofen auf 175°C vorheizen. Den Kuchen mit einem langen, dünnen Holzspieß mehrmals durchstechen und im heißen Ofen etwa 1 ¼ Stunden backen. Herausnehmen, mit etwas saurer Sahne bestreichen und die Sahne einziehen lassen. Die Gibanica nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

#### Für die Apfelfüllung

|        |  |
|--------|--|
| 1,5 kg | säuerliche Äpfel, geschält, geviertelt, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten |
| 120 g  | Zucker<br>gemahlener Zimt  |

#### Für den Sahneguss

|       |             |
|-------|-------------|
| 600 g | saure Sahne |
| 4     | Eier        |

#### Für den Butterguss

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 150 g | Butter oder Schweineschmalz |
|-------|-----------------------------|

#### Außerdem

|                             |
|-----------------------------|
| Salz                        |
| Butter für die Form         |
| Öl zum Bestreichen          |
| Mehl zum Ausrollen          |
| saure Sahne zum Bestreichen |
| Puderzucker zum Bestäuben   |

# Borschtsch

Bei kaltem Wetter gibt es wenig, was auf dem Esstisch aufmunternder wirken kann, als ein Teller von dieser prächtig tiefroten Suppe mit ihren herzhaften, wärmenden Zutaten.

Für 8 Personen

1. Die Rote-Bete-Knollen in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und in etwa 30 Minuten weich garen.
2. Die Knollen in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Dann die Knollen schälen und anschließend raspeln. (Dabei Gummihandschuhe tragen, damit der Saft der Knollen nicht die Hände verfärbt.)
3. In einem großen Topf die Butter zerlassen. Möhren- und Zwiebelwürfel hinzufügen und unter Rühren 3–5 Minuten anschwitzen. Kohlstreifen, Rote Bete, Tomaten, Brühe sowie Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben. Alles zum Kochen bringen und 45–60 Minuten köcheln lassen. Die Suppe abschmecken und, falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen.
4. Kurz vor dem Servieren Kräuter, Zitronensaft, Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen und auf jede Portion einen Klecks Sauerrahm setzen.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 6      | Rote-Bete-Knollen  |
|        | Salz   |
| 60 g   | Butter   |
| 2      | kleine Möhren, gehackt   |
| 2      | kleine Zwiebeln, gehackt   |
| 1      | kleiner Weißkohl,<br>nach Entfernen des Strunks<br>in Streifen geschnitten |
| 2      | Dosen gehackte Tomaten<br>(à 400 g)  |
| 2 l    | Hühnerbrühe oder Wasser<br>frisch gemahlener schwarzer<br>Pfeffer          |
| 1 TL   | Zucker   |
| 3–4    | Stängel Dill,<br>Blätter fein gehackt                                      |
| 3–4    | Stängel Petersilie,<br>Blätter fein gehackt                                |
|        | Saft von 1 Zitrone   |
| 2–3 EL | Rotweinessig   |
| 125 g  | Sauerrahm  |

# Russische Lachspastete

Die fein gefüllte »Kulebjaka« wurde schon am Hof des Zaren genossen.  
Das Original wird übrigens mit Hefeteig zubereitet.

Für 4 Personen

1. Ein Drittel des Blätterteigs zu einem Rechteck (25 x 15 cm) ausrollen. Auf ein Backblech legen und dicht an dicht mit einer Gabel einstechen. Teig 10 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den restlichen Teig etwa ein Drittel größer ausrollen und ebenfalls kühlen.
2. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin in 4–5 Minuten glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Die Milch dazugeben und köcheln lassen, bis die Pilze weich sind. Mischung abkühlen lassen.
3. Den Teigboden im heißen Ofen 5–10 Minuten backen, bis er knusprig ist. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Den Lachs mit Eiern, Reis, Petersilie und Dill mischen. Die Pilzmischung unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfüllung auf dem Teigboden verteilen. Das zweite Teigblatt darauflegen und die Ränder unter den Teigboden schieben. Zu große Teigränder vorher abschneiden.
5. Aus den Teigresten kleine Fische oder Blätter ausschneiden. In die Pastete ein kleines Loch schneiden. Die Pastete mit verquirltem Ei bestreichen und mit den Teigresten garnieren. 15 Minuten kalt stellen, dann erneut mit Ei bestreichen und in 25–30 Minuten goldbraun backen.



## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 450 g | Blätterteig                                  |
| 30 g  | Butter                                       |
| 1     | kleine Zwiebel, fein gewürfelt               |
| 50 g  | Champignons, fein gehackt                    |
| 5 EL  | Milch  |
| 250 g | gegartener Lachs, gehäutet und zerpfückt     |
| 2     | hart gekochte Eier, gepellt und gewürfelt    |
| 125 g | gekühlter, gegarter Langkornreis             |
| 1 EL  | fein gehackte Petersilie                     |
| 1 EL  | fein gehackter Dill                          |
|       | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 1     | Ei, verquirlt                                |



# Bœuf Stroganoff

Das berühmte Bœuf Stroganoff zeigt sich hier aromatisch und kräuterfrisch mit feinblättrig geschnittenen Champignons, edlem Rinderfilet und aniswürzigem Estragon.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Das Rinderfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben in 1 cm breite und etwa 8 cm lange Streifen schneiden. Jeweils die Hälfte der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstreifen hineingeben, salzen, pfeffern und bei sehr starker Hitze unter Rühren in 2–3 Minuten braun braten. Filet mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel heben.
- 2.** In einem Topf restliche Butter und übriges Öl erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind und Farbe angenommen haben. Zwiebeln ebenfalls mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel heben.
- 3.** Die Pilze in den Topf geben und 4–5 Minuten im Bratfett garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Sauce rühren, bis sie bindet und sämig wird.
- 4.** Die Zwiebeln wieder mit in den Topf geben. Alles salzen und pfeffern und 2 Minuten köcheln lassen. Den Senf unterrühren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft in den Topf geben, unterrühren und noch 2–3 Minuten miterhitzen. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und miterhitzen. Die Sauce darf aber keinesfalls kochen, weil sie sonst gerinnt. Das Gericht nochmals abschmecken, mit dem Estragon bestreuen und sofort servieren. Dazu passen frisch gekochte Bandnudeln.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 750 g  | Rinderfilet                                  |
| 30 g   | Butter                                       |
| 2 EL   | neutrales Öl                                 |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 2      | Zwiebeln, in Streifen geschnitten            |
| 250 g  | Champignons, in Scheiben geschnitten         |
| 1 EL   | Mehl   |
| 125 ml | heiße Rinderbrühe oder Wasser                |
| 2–3 TL | Dijonsenf                                    |
| 125 g  | saure Sahne                                  |
| 4      | Stängel Estragon, Blätter gehackt            |



# Polnische Pfannkuchen mit Schmand und Karamelläpfeln

Die polnischen »Naleśniki« sind ganz einfach zu machen. Die Karamelläpfel verleihen den hauchdünnen Pfannkuchen eine süß-fruchtige Note.

---

## Für 6 Personen

---

- 1.** Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei und etwas Milch dazugeben. Alles zu einer glatten Masse verrühren. Nach und nach die restliche Milch unterrühren, dann mit einem Schneebesen schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Den Teig 15 Minuten kühl stellen.
- 2.** Die Butter mit dem Zucker in einer Pfanne bei schwacher Hitze zerlassen. Rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Apfelringe untermischen und 5–10 Minuten garen, bis der Zucker karamellisiert ist. Äpfel vom Herd nehmen und warm halten.
- 3.** In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen, durch Schwenken verteilen und wieder aus der Pfanne gießen. Den Teig durchrühren. Pro Pfannkuchen 2 EL Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken darin verteilen. Den Teig 1–2 Minuten backen, dann den Pfannkuchen mit einer Palette wenden und noch 1 Minute backen. Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.
- 4.** Den Schmand glatt rühren. Zum Servieren auf jeden Pfannkuchen etwas von den Karamelläpfeln und dem Schmand geben. Die Pfannkuchen zusammenfalten und großzügig mit Schokolade bestreuen.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 50 g   | Mehl, gesiebt   |
|        | Salz  |
| 1      | Ei, verquirlt   |
| 150 ml | Milch   |
| 1–2 EL | Butter  |
| 2–3 EL | brauner Zucker  |
| 4      | rotschalige Äpfel, mit einem Ausstecher entkernt und in Ringe geschnitten |
|        | Öl zum Ausbacken  |
| 150 g  | Schmand   |
| 125 g  | Zartbitterschokolade, geraspelt   |



# VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE

Was für ein Fest für die Sinne diese Küche ist! Exotische Düfte und Gewürze machen den Genuss von landestypisch gewürztem Lamm, Huhn oder Rind mit Reis und Gemüse zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auch wer Fisch und Meeresfrüchte liebt, kommt hier auf seine Kosten, und für Naschkatzen gibt es himmlische Desserts mit Datteln, Honig und Nüssen. Wir haben unsere »Highlights« für Sie ausgewählt und hoffen, Sie geraten genauso ins Schwärmen wie wir!



v.l. Mohamed Naoufel Boufaïed, Michael Behr



# Muhammara

Dieser köstliche arabische Paprikadip wird üblicherweise mit Streifen von getoastetem Fladenbrot oder dünnen Möhren- und Selleriestiften serviert. Traditionell verwendet man Stößel und Mörser, um die Zutaten zu einer Paste zu stampfen. Sie können sie auch in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zubereiten.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 3      | rote Paprikaschoten                                 |
| 2      | rote Chilischoten                                   |
| 150 ml | Olivenöl  |
| 150 g  | Walnusskerne  |
| 2–3 EL | frische Weißbrotbrösel<br>(alternativ Semmelbrösel) |
| 2 EL   | Granatapfelsirup<br>Saft von 1 Zitrone              |
| 1–2 TL | Honig   |
| 2–3    | Knoblauchzehen, grob gehackt                        |
| 1–2 TL | gemahlener Kreuzkümmel                              |
| 1      | kleines Bund glatte Petersilie,<br>fein gehackt     |
|        | Salz  |

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Paprika- und Chilischoten auf ein Backblech setzen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und 1 Stunde rösten, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft, dabei gelegentlich im Öl wenden. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und dann in einen Gefrierbeutel geben. Diesen verschließen und beiseitelegen.
- 2.** Die Walnüsse auf ein Backblech geben und etwa 10 Minuten rösten.
- 3.** Die Paprika- und Chilischoten auf ein Holzbrett geben, häuten, entkernen und grob hacken. Zusammen mit Walnüssen, Weißbrotbröseln, Granatapfelsirup, Zitronensaft, Honig, Knoblauch und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zerkleinern. Während des Zerkleinerns den Rest des Öls und den Großteil der Petersilie hinzufügen. Den Dip mit Salz abschmecken und in eine Servierschüssel geben, die restliche Petersilie darüberstreuen und servieren.

## VARIANTE

Für eine cremigere Muhammara das Grundrezept mit 2–3 EL des traditionellen entwässerten Joghurts »labneh« vermischen.



# Falafel

Die knusprigen Bällchen aus pürierten Kichererbsen schmecken warm und kalt. Packen Sie sie mit fein geschnittenen Streifen von Römersalat, Gurkenwürfeln und einem mit Salz und Pfeffer abgeschmeckten Joghurt in knusprig aufgebackenes Pita-Fladenbrot – ein vegetarischer Snack der Extraklasse!

## ZUTATEN

|       |   |
|-------|---|
| 250 g | getrocknete Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht |
| 1 EL  | Tahin   |
| 1     | Knoblauchzehe, durchgepresst                                      |
| 1 TL  | Salz  |
| 1 TL  | gemahlener Kreuzkümmel  |
| 1 TL  | gemahlene Kurkuma   |
| 1 TL  | gemahlener Koriander  |
| ½ TL  | Cayennepfeffer  |
| 2 EL  | fein gehackte Petersilie  |
|       | Saft von 1 kleinen Zitrone  |
|       | Öl zum Frittieren   |

---

## Ergibt 12 Stück

---

- 1.** Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit Tahin, Knoblauch, Gewürzen, Petersilie und Zitronensaft in einer Küchenmaschine oder einem Mixer fein hacken, aber nicht pürieren.
- 2.** Die Mischung für mindestens 30 Minuten (maximal 8 Stunden) in einer Schüssel abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- 3.** Mit angefeuchteten Händen aus der Mischung zwölf Bällchen formen und etwas flach drücken.
- 4.** In einen tiefen Topf oder Wok 5 cm hoch Öl gießen. Das Öl stark erhitzen und die Falafel darin portionsweise 3–4 Minuten garen, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder kalt servieren.



# Arabisches Omelette

Diese beliebten arabischen Omeletts, »eggah« genannt, sind dick und stecken voller Geschmack, ähnlich wie die traditionelle spanische Tortilla.

**Für 4 Personen**

- 1.** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Zucchini mit etwas Salz bestreuen, für 15 Minuten beiseitestellen, dann abspülen und trocken tupfen.
- 2.** Das Öl mit der Butter in einer schweren Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis sie zu bräunen beginnen. Zucchini dazugeben und braten, bis die Zwiebel und Zucchini goldbraun sind. Die Minze hinzugeben, dann die Mischung abkühlen lassen.
- 3.** Das Brot ausdrücken, mit den Fingern zerkrümeln und zu den Eiern geben. Alles gut verschlagen, die Zucchini-Mischung unterrühren und abschmecken.
- 4.** Eine ofenfeste Pfanne einfetten, die Eier-Zucchini-Masse einfüllen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen, bis das Omelett aufgegangen und leicht gebräunt ist. Omelette in 4–6 Portionen teilen und garniert mit Petersilie und Zitronenspalten servieren.



## ZUTATEN

- |      |  |
|------|--|
| 2    | Zucchini, schräg in dünne Scheiben geschnitten                 |
|      | Salz   |
| 2 EL | Olivener Öl  |
| 1 EL | Butter, plus mehr zum Einfetten                                |
| 1    | Zwiebel, halbiert und in feine Streifen geschnitten            |
| 1    | kleines Bündel Minze, fein gehackt                             |
| 2–3  | Scheiben Brot, die Kruste entfernt, in etwas Milch eingeweicht |
| 8    | Eier, verquirlt  |
|      | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                            |
| 1    | kleines Bündel glatte Petersilie, fein gehackt                 |
| 4–6  | Zitronenspalten  |

# Fladenbrot mit Kichererbsen

Dieses einfache Gericht mit würzigen Kichererbsen auf getoastetem Fladenbrot ist ein Gericht aus dem Mittleren Osten, zubereitet mit Brot vom Vortag. Es ist beliebt als Snack für unterwegs, aber auch als Mahlzeit mit der Familie zu Hause – zu jeder Tageszeit.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 250 g  | getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht |
| 2      | Lorbeerblätter                                   |
| 3–4    | schwarze Pfefferkörner                           |
| 600 g  | dickflüssiger, cremiger Joghurt                  |
| 3–4    | Knoblauchzehen, durchgepresst                    |
|        | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer     |
| 3–4    | Pitabrote  |
| 1      | große rote Zwiebel, grob gehackt                 |
| 2–3 EL | Oliveneröl                                       |
|        | Saft von 1 Zitrone                               |
| 1–2 TL | Kreuzkümmelsamen                                 |
| 1–2 TL | geräuchertes Paprikapulver (Pimentón)            |
| 2 TL   | getrocknete Minze                                |

## Für 4 Personen

- 1.** Die Kichererbsen abgießen und mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Mit reichlich kaltem Wasser bedecken und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Kichererbsen 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind.
- 2.** Inzwischen den Joghurt mit der Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pitabrote toasten, in mundgerechte Stücke brechen und auf einer Servierplatte anrichten.
- 3.** Die Kichererbsen abgießen, dabei etwa 4 EL der Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen noch warm in eine Schüssel geben, die Lorbeerblätter und Pfefferkörner entfernen und Zwiebel, Öl, Zitronensaft, restlichen Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und die Minze, bis auf einen kleinen Rest, hinzugeben.
- 4.** Die Brote mit der aufgefangenen Flüssigkeit besprenkeln und die Kichererbsen darauf verteilen. Den Joghurt darübergerben und mit der restlichen Minze bestreuen.

## VARIANTE

Zusätzlich 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind und ein nussiges Aroma haben. 1 EL Butter dazugeben und schmelzen lassen, die Mischung dann mit der restlichen Minze über den Joghurt geben. Sofort servieren, solange die Kichererbsen noch warm sind.





# Marinierte Hähnchenschenkel

Dieses würzig marinierte Hähnchen lässt sich im Backofen, aber auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Serviert mit einer pikanten Knoblauchsauce schmeckt es unvergleichlich gut.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Die Hähnchenschenkel am Gelenk durchschneiden, dann das Fleisch mehrmals tief einschneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben und die Marinade hinzufügen. Den Beutel verschließen und kneten bis das Hähnchen gleichmäßig mit Marinade überzogen ist. Für mindestens 3 Stunden, besser über Nacht kühl stellen.
- 2.** Den Ofen auf 180°C vorheizen. Für die Sauce den Knoblauch mit 1 Prise Salz, 2 TL Zitronensaft, Öl und Olivenöl in einen Rührbecher oder in den Mixer geben. Mit dem Stabmixer oder im Mixer 1–2 Minuten verrühren, bis die Mischung andickt. Den restlichen Zitronensaft und 1 EL Wasser dazugeben und unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Das Hähnchen aus dem Gefrierbeutel nehmen und die überschüssige Marinade abschüteln, die Hähnchenteile salzen und mit reichlich Abstand nebeneinander in einen Bräter legen. Mindestens 12 Minuten auf jeder Seite im heißen Ofen garen, bis der heraustretende Saft klar ist. Dann die Hähnchenteile mit Alufolie abdecken und für 10 weitere Minuten backen. Danach für 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen. Hähnchenteile herausnehmen, die frischen Kräuter darüberstreuen. Hähnchen mit Zitronenspalten und Knoblauchsauce servieren.

## ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 8      | kleine Hähnchenschenkel   |
| 1–2 EL | fein gehackte frische Kräuter (z. B. Koriander, Minze, und Petersilie), zum Bestreuen |
|        | Zitronenspalten zum Servieren   |

## Für die Marinade

|      |   |
|------|---|
| 5 EL | Olivenöl  |
| 1 EL | griechischer Sahnejoghurt<br>Saft und abgeriebene Schale<br>von 1 kleinen Bio-Zitrone |
| ½ TL | Sumach (im türkischen<br>Feinkosthandel erhältlich)                                   |
| ½ TL | gemahlener Zimt   |
| 1 TL | getrockneter Thymian,<br>zerrieben  |
| 1 TL | getrocknete Minze, zerrieben  |
| 1 TL | gemahlener Koriandersamen<br>Salz und frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer          |

## Für die Knoblauchsauce

|      |  |
|------|--|
| 3–4  | Knoblauchzehen,<br>durchgepresst<br>Salz           |
| 3 TL | Zitronensaft                                       |
| 3 EL | neutrales Öl                                       |
| 5 EL | Olivenöl<br>frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer |

# Bulgur mit Garnelen und Okraschoten

Dieses grandiose Gericht schmeckt warm und kalt gleichermaßen. Warm genießt man es mit einem grünen Salat als Abendessen. Kalt macht es sich ausgezeichnet als Teil eines Büfetts.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 400 g | Bulgur                                       |
| 8 EL  | Olivenöl                                     |
| 2     | große Zwiebeln, gewürfelt                    |
| 400 g | Okraschoten, in Stücke geschnitten           |
| 6     | Knoblauchzehen, fein gehackt                 |
| 650 g | geschälte rohe Garnelen, entdarnt            |
| 1     | großes Bund Dill, gehackt                    |
| 1     | Glas Weißwein                                |
|       | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

---

### Für 8 Personen

---

- 1.** Den Backofen auf 150°C vorheizen. Den Bulgur nach Packungsangabe in kochend heißem Wasser quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
- 2.** Inzwischen das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin in etwa 5 Minuten weich dünsten. Die Okraschoten hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten. Knoblauch und Garnelen untermischen und alles unter häufigem Rühren 2–3 Minuten braten, bis die Garnelen rosa sind.
- 3.** Den Dill hinzugeben, den Wein angießen und 2 Minuten kochen lassen. Den Bulgur unterheben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen. Die Form mit Alufolie verschließen und 20 Minuten in den heißen Ofen stellen, das Gericht gelegentlich umrühren. Heiß oder kalt servieren.



# Muhallabia

Die Puddings des Mittleren Osten sind einfach bezaubernd. Sie werden in der Regel mit feinem Reismehl gekocht und oft angereichert mit Blütenwasser.

## ZUTATEN

|        |  |
|--------|--|
| 60 g   | feines Reismehl  |
| 1 l    | Milch  |
| 125 g  | Zucker   |
| 2–3 EL | Rosenwasser  |
| 2 EL   | Puderzucker, zum Bestäuben                                 |
| 1      | Handvoll Pistazienkerne,<br>fein gehackt,<br>zum Bestreuen |

## Für 6 Personen

- 1.** In einer kleinen Schüssel das Reismehl mit etwas Milch zu einer lockeren Paste verrühren. Die übrige Milch in einen schweren Topf gießen und den Zucker einrühren. Die Milch zum Kochen bringen, dabei umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 2.** Die Hitze reduzieren und 1–2 EL heiße Milch in die Reis-Paste rühren, dann die Reis-Paste in den Topf geben. Gut rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Milch nochmals zum Kochen bringen, anschließend das Rosenwasser einrühren.
- 3.** Die Hitze erneut reduzieren und die Mischung bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei umrühren, bis sie eingedickt ist und einen Löffelrücken überzieht.
- 4.** Den Pudding in eine Servierschüssel geben oder auf mehrere kleine Schüsseln verteilen und abkühlen lassen, dabei eine Haut bilden lassen. Den Pudding kühl stellen und kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Pistazien bestreuen.

## VARIANTE

Der Pudding schmeckt auch wunderbar, wenn man das Rosenwasser durch Orangenblütenwasser ersetzt, oder beides kombiniert.



# Dattelkonfekt

Diese beliebte arabische Süßigkeit wird für festliche Anlässe zubereitet, zu denen Datteln als Zeichen der Gastfreundlichkeit angeboten werden.

---

## Für 8 Personen

---

1. Die Walnusshälften längs halbieren, um sie zu vierteln. In die Öffnungen der Datteln, wo der Stein entfernt wurde, jeweils ein Walnussviertel stecken.
2. Die gefüllten Datteln eng nebeneinander auf ein flaches, leicht gefettetes Backblech (23 x 18 cm) setzen, es sollte eine ebene Schicht entstehen.
3. Die Butter mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Butter zerlassen ist, dann das Mehl einrühren. So lange weiterrühren, bis die Mischung einen goldbraunen Ton annimmt. Die Buttermischung anschließend über die Datteln verteilen, es sollten keine Lücken bleiben.
4. Alles ruhen lassen, bis sich die Mischung gesetzt hat, dann die Datteln mit Pistazien bestreuen. Das Konfekt in kleine Quadrate schneiden und mit Tee oder Kaffee servieren.

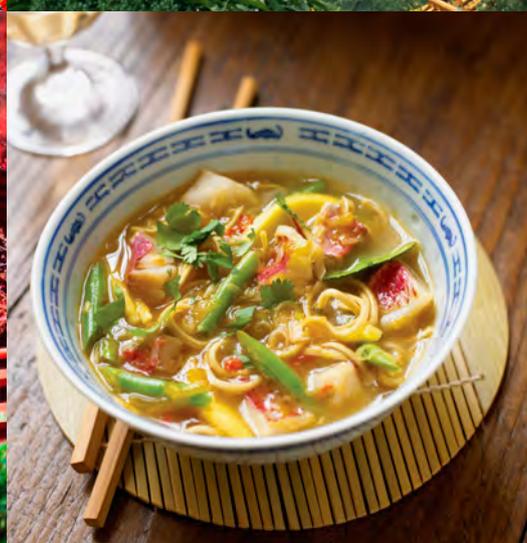
## VARIANTEN

Die Datteln können auch mit geschälten Mandeln, einer Mischung gehackter Nüsse oder einer Mandelpaste gefüllt werden. Das Konfekt kann statt mit Pistazien auch mit Kokosraspeln oder gerösteten Pinienkernen bestreut oder mit Puderzucker bestäubt werden.



## ZUTATEN

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 150 g  | Walnusskerne, längs halbiert |
| 500 g  | weiche entsteinte Datteln    |
| 225 g  | Butter                       |
| 3–4 EL | Zucker                       |
| 225 g  | Mehl                         |
| 1–2 EL | Pistazienkerne, fein gehackt |





v.l. Thomas Johannesmeier, Valentina Lehrmann, Christian Wecek

# CHINA

Willkommen im Reich der Mitte! In diesem sich ständig verändernden Land mit seinen vielen traditionsreichen Regionalküchen ist eines sicher: der Wok ist unverzichtbar. Die Fernost-Küche hat sogar einen Namen für dieses ganz spezielle »Wok-Aroma«: Wok hei. Dafür braucht man einen eingebraunten Wok, der bei offener Flamme über 200 °C erhitzt wird. Die Zutaten werden darin bei ständigem Rühren kurz gegart, dürfen dabei leicht anbrennen, und erhalten so das gewünschte Aroma. Von süß bis sauer, ob salzig oder scharf: Entdecken Sie die Aromavielfalt der chinesischen Küche, wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer persönlichen Auswahl!



## ZUTATEN

### Für Marinade und Fisch

|       |   |
|-------|---|
| 1 EL  | helle Sojasauce   |
| 1 EL  | Fischsauce  |
| 1 EL  | geröstetes Sesamöl  |
| 1 EL  | Mirin (Reiswein)  |
| 1 TL  | Zucker  |
|       | Saft von 1 Limette  |
| 500 g | Red-Snapper-Filet ohne<br>Haut, in 2–3 cm große<br>Würfel geschnitten |

### Für die Mangobrühe

|              |  |
|--------------|--|
| 2            | Stängel Zitronengras,<br>fein gehackt  |
| 2 EL         | neutrales Öl   |
| 1            | rote Vogelaugenchilichote,<br>entkernt und in dünne Ringe<br>geschnitten   |
| 4            | Frühlingszwiebeln,<br>in dünne Ringe geschnitten   |
| 1            | Stück Ingwer (5 cm),<br>in feine Streifen geschnitten  |
| 4<br>gehackt | Knoblauchzehen, grob<br>gehackt  |
| 4            | kleine grüne (unreife)<br>Mangos, geschält und fein<br>gewürfelt   |
| 2 TL         | dunkler Muscovadozucker  |
| 2 EL         | Reisessig  |
| 1 l          | Fischfond  |
| 8            | Kaffirlimettenblätter,<br>in Stücke gezupft, oder<br>abgeriebene Schale von<br>1 Bio-Limette, plus etwas<br>Limettensaft |
| 1 EL         | Fischsauce   |

### Außerdem

|       |  |
|-------|--|
| 100 g | Instant-Woknudeln                        |
| 100 g | dünne grüne Bohnen, quer<br>halbiert     |
|       | Salz                                     |
| 2 EL  | gehacktes Koriandergrün                  |
| 1 EL  | in Streifen geschnittene<br>Minzeblätter |

# Mangobrühe mit Snapper

Eine komplette Mahlzeit aus einem Topf! Die Suppe erhält durch Zitronengras und Kaffirlimettenblätter eine frisch-aromatische Zitrusnote.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** Für die Marinade Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl, Mirin, Zucker und Limettensaft verrühren. Den Fisch damit begießen und 20 Minuten kalt stellen.
- 2.** Für die Brühe das Zitronengras im Mörser mit einem Schuss Wasser zu einer Paste zerdrücken. Das Öl in einem großen Topf bei starker Hitze heiß werden lassen. Chilis, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin 30 Sekunden braten. Mangowürfel hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Den Zucker unterrühren, bis er karamellisiert. Essig, Zitronengras, Fischfond, Limettenblätter und Fischsauce hinzufügen und alles aufkochen lassen.
- 3.** Nudeln, Bohnen und Fisch (ohne die Marinade) unterrühren. Die Suppe 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind und der Fisch sich leicht zerpfücken lässt. Die Suppe mit Salz abschmecken, mit den Kräutern bestreuen und servieren.



# Schweinefleisch süßsauer

Die süßsaure Sauce passt wunderbar zu dem gegarten Fleisch und den Zuckerschoten.

## ZUTATEN

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 1 EL   | Öl                                    |
| 1      | Zwiebel, geschält, geachtelt          |
| 1 EL   | Speisestärke                          |
| 300 ml | heiße Gemüsebrühe                     |
| 400 g  | Reste vom Schweinebraten, in Streifen |
| 200 g  | Zuckerschoten, quer schräg halbiert   |

## Für die süßsaure Sauce

|      |  |
|------|--|
| 2 EL | Tomatenmark                                  |
| 2 EL | helle Sojasauce                              |
| 2 EL | Ananassaft                                   |
| 2 EL | Weißweinessig                                |
| 1 EL | Zucker                                       |
|      | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

## Für 4 Personen

- 1.** Für die Sauce das Tomatenmark in einer Schüssel mit Sojasauce, Ananassaft, Essig und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Den Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Öl hineingeben und durch Schwenken verteilen. Die Zwiebelachtel darin einige Minuten pfannenrühren, dabei aber nicht braun werden lassen. Die Sauce angießen und unterrühren.
- 3.** Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, mit der Brühe zur Sauce geben. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
- 4.** Das Fleisch untermischen. Das Ganze bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis es andickt ist. Die Zuckerschoten hinzugeben und noch 5 Minuten weitergaren. Dann das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Dazu passt Reis oder Nudeln.



# Gebratener Reis mit Ei

Resteverwertung auf chinesische Art –  
so kommt übrig gebliebener Reis zu neuen Ehren.

---

**Für 4 Personen**

---

- 1.** Einen Wok bei hoher Temperatur erhitzen. Das Öl darin verteilen. Zwiebel und Paprika 3–5 Minuten unter Rühren braten, bis sie weich, aber nicht braun geworden sind.
- 2.** Den Reis dazugeben und rühren, bis er mit dem Gemüse vermischt und ganz heiß ist, an die Seite schieben. Die Eier in die Pfanne gießen und rühren, bis sie gestockt sind.
- 3.** Sobald die Eier die Konsistenz von Rührei haben, alle Zutaten vermischen, die Sojasauce dazugeben und sofort servieren.

## VARIANTE

Für gebratenen Gemüsereis (nicht vegetarisch) verwenden Sie zusätzlich gehackten Sellerie, Erbsen, Mais, klein geschnittenen Pak Choi, entkernte und in Ringe geschnittene milde Jalapeño-Chilischoten oder anderes, übrig gebliebenes Gemüse, außerdem Würfel oder Streifen von gebratenem Fleisch oder chinesischer Wurst. Bohnensprossen erst im letzten Augenblick dazugeben, sonst verlieren sie ihren Biss.



## ZUTATEN

|           |   |
|-----------|---|
| 1 EL      | Erdnuss- oder Sonnenblumenöl                    |
| 1         | Zwiebel, gewürfelt                              |
| 1         | rote Paprikaschote, entkernt und fein gewürfelt |
| 500–650 g | gekochter, kalter Reis                          |
| 2         | Eier, verquirlt                                 |
| 2 EL      | Sojasauce                                       |



# Heilbutt mit chinesischer Gewürzmischung

Beim Öffnen der Papierhülle wird jeder den herrlichen Duft des Gerichts genießen, von dem auf dem Weg vom Ofen zum Tisch nichts verloren gehen kann. Die verwendeten Aromazutaten kommen ursprünglich aus China, die Garmethode hingegen aus Frankreich. Eine ausgezeichnete Beilage sind Nudeln und pfannengerührtes Gemüse.

---

## Für 4 Personen

---

1. Die Zuckerschoten in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren und anschließend in ein Sieb abgießen. Drei Viertel der fermentierten schwarzen Bohnen grob hacken.
2. In einer Schüssel Knoblauch, Ingwer, ganze und gehackte Bohnen oder Bohnensauce, Soja-sauce, Sherry, Zucker und Sesamöl sorgfältig verrühren, dann beiseitestellen.
3. Ein Stück Backpapier (etwa 30 x 35 cm groß) in der Mitte falten. Am Falz beginnend ein halbes Herz aufzeichnen. Um ein auf das Papier gelegtes Fischfilet sollte ein 8 cm breiter Papierrand frei sein. Die aufgemalte Form mit einer Schere ausschneiden und drei weitere Papierherzen herstellen. Die Herzen auffalten und mit Öl einpinseln, dabei außen einen etwa 2,5 cm breiten Rand lassen. Den Rand der Papierherzen mit verquirltem Ei bepinseln.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Auf eine Seite der Papierherzen jeweils ein Viertel der Zuckerschoten und 1 Heilbuttfilet legen. Auf jedes Filet ein Viertel der Würzmischung geben und ein Viertel der Frühlingszwiebeln darüberstreuen. Die andere Papierhälfte über den Fisch falten und die Papierränder doppelt umschlagen, um die Päckchen fest zu verschließen.
5. Die Enden der Papierhüllen zusammendrehen, damit beim Garen keine Flüssigkeit herauslaufen kann. Die Päckchen auf ein Backblech legen und für 10–12 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis sie aufgebläht sind. Auf vorgewärmte Teller heben und servieren, sodass jeder Gast sein Päckchen selbst öffnen kann.

## ZUTATEN

|       |  |
|-------|--|
| 125 g | Zuckerschoten, geputzt                                       |
|       | Salz   |
| 30 g  | fermentierte schwarze Bohnen oder 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce |
| 4     | Knoblauchzehen, fein gehackt                                 |
| 1     | Stück Ingwer (2–3 cm), fein gehackt                          |
| 3 EL  | helle Sojasauce  |
| 2 EL  | trockener Sherry   |
| ½ EL  | Zucker   |
| 1 EL  | Sesamöl  |
| 2 EL  | neutrales Öl   |
| 1     | Ei, mit etwas Salz verquirlt                                 |
| 4     | Heilbuttfilets ohne Haut (à etwa 175 g)                      |
| 4     | Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten                |

# Dan-Dan-Nudeln

Eine einfache Version des Klassikers aus der Provinz Sichuan.

---

## Für 4 Personen

---

### ZUTATEN

|        |   |
|--------|---|
| 300 g  | getrocknete chinesische<br>Eiernudeln                                 |
|        | Salz  |
| 200 g  | Brokkoliröschen   |
| 4 EL   | Sojasauce   |
| 1 EL   | Tahin   |
| 1 EL   | Speisestärke  |
| 2 TL   | Sesamöl   |
| 2 TL   | Chiliöl   |
| 1 EL   | Balsamessig   |
| 1 TL   | Zucker  |
| 150 ml | Hühnerbrühe   |
| 2 EL   | Sonnenblumenöl  |
| 2      | Knoblauchzehen, fein gehackt  |
| 1      | Stück Ingwer (3 cm),<br>fein gehackt                                  |
| 350 g  | Schweinehackfleisch   |
| 1      | Bund Frühlingszwiebel,<br>fein gehackt, zum Servieren                 |
| 50 g   | gesalzene Erdnüsse, grob<br>gehackt, zum Servieren<br>(nach Belieben) |

**1.** Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schale mit kaltem Wasser geben, damit die Nudeln bis zur Verwendung nicht zusammenkleben. Inzwischen den Brokkoli in reichlich kochendes Salzwasser geben und darin 2 Minuten blanchieren. Brokkoli in ein Sieb abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.

**2.** Für die Sauce Sojasauce, Tahin und Speisestärke zu einer dicken Paste verrühren. Dann Sesamöl, Chiliöl, Balsamessig, Zucker und Brühe unterrühren.

**3.** Das Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 1 Minute braten, bis beide Farbe annehmen. Das Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze so lange braten, bis es braun wird. Das Hackfleisch dabei immer wieder wenden und mit einem Kochlöffel zerteilen. Die Sauce zum gebratenen Hackfleisch geben und etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt.

**4.** Die Nudeln abtropfen lassen und mit dem Brokkoli hinzugeben. Beides unterrühren und miterhitzen. Das Gericht mit den Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

### VARIANTE

Verwenden Sie weniger oder gar kein Chiliöl, wenn Kinder mitessen. Für Erwachsene kann das Chiliöl dann am Tisch dazu gereicht werden.



# Ente im Reisblatt

Ein klassisches chinesisches Gericht, das bei Familie oder Gästen großen Anklang finden wird. Fünf-Gewürze-Pulver gibt den Entenkeulen das typische Asia-Aroma.

## ZUTATEN

- 4 Entenkeulen
- 1 gehäufte TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 TL grobes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Salatgurke, geschält
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Paket Reisteigplatten (etwa 200 g)
- 1 Glas Hoisinsauce oder asiatische Pflaumensauce (etwa 300 g) zum Servieren

## Für 4 Personen

- 1.** Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Haut der Keulen rundum mit einer Gabel einstechen. Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und reichlich Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Keulen mit der Gewürzmischung einreiben.
- 2.** Die Keulen mit der Hautseite nach unten auf einem Rost in einen Bräter setzen und im heißen Ofen 45 Minuten garen. Dann die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen, die Keulen umdrehen und weitere 25 Minuten garen, bis sie knusprig und durchgebraten sind.
- 3.** In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Gurke längs vierteln und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Jedes Viertel in 4 Stücke teilen und diese längs in schmale Streifen schneiden, sodass Stäbchen entstehen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Streifen schneiden.
- 4.** Die Entenkeulen auf ein Brett legen. Mit einem scharfen Messer behutsam die knusprige Haut und das Fleisch von den Knochen lösen. Die Knochen wegwerfen. Fleisch und Haut auf einem Teller anrichten und warm stellen.
- 5.** Die Reisteigplatten nach Anweisung erhitzen. Etwas Hoisin- oder Pflaumensauce auf den Reisteigplatten verteilen und das Fleisch und das Gemüse darauflegen. Die Reisteigplatten zu einer Rolle formen und servieren.



# Gedämpfter Wolfsbarsch auf chinesische Art

Der Fisch wird auf traditionelle Art in einem Dämpfkorb im Wok zubereitet – ganz einfach und doch sehr beeindruckend.

---

## Für 4 Personen

---

- 1.** In einem Wok etwas Wasser erhitzen und einen Dämpfkorb daraufsetzen.
- 2.** Sojasauce mit Reiswein und 4 EL Ingwer verrühren. Die Fische auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer in jeweils 2,5 cm großen Abständen nicht zu tief einschneiden. Fische innen und außen mit Sesamöl bestreichen und salzen.
- 3.** Ein Viertel der Frühlingszwiebeln auf eine hitzebeständige Servierplatte streuen. (Die Platte muss in den Dämpfkorb passen und Platz für 2 Fische haben). 2 Fische auf die Frühlingszwiebeln legen und mit der Hälfte der Sojasaucenmischung beträufeln.
- 4.** Die Platte in den Dämpfer setzen, den Dämpfkorb schließen und die Fische 10–12 Minuten im Dampf garen, bis sich das Fischfleisch leicht zerpfücken lässt. Fische herausheben und zugedeckt warm stellen. Die übrigen Fische ebenso dämpfen.
- 5.** Währenddessen in einem kleinen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Restliche Frühlingszwiebeln und übrigen Ingwer, den Knoblauch, die Chilis und die Limettenzesten über den Fischen verteilen. Alles mit dem heißen Öl beträufeln.



## ZUTATEN

|      |   |
|------|---|
| 8 EL | dunkle Sojasauce  |
| 8 EL | chinesischer Reiswein oder trockener Sherry                                       |
| 6 EL | gehackter frischer Ingwer   |
| 4    | kleine Wolfsbarsche (alternativ Schnapper oder Brassen), küchenfertig vorbereitet |
| 2 EL | Sesamöl   |
| 1 TL | Salz  |
| 4    | Frühlingszwiebeln, in Streifen geschnitten  |
| 8 EL | Sonnenblumenöl  |
| 4    | Knoblauchzehen, fein gehackt  |
| 2    | kleine frische rote Chilis, entkernt und in feine Streifen geschnitten            |
|      | Zesten von 2 Bio-Limetten   |

# Register

## A, B

Aioli 78  
Bananen-Pie 28  
Birnentarte aus der Normandie 73  
Bœuf Bourguignon 70  
Bœuf Stroganoff 129  
Borschtsch 126  
Buchteln mit Kirschfüllung 110  
Bulgur mit Garnelen und Okraschoten 142  
Buttermilch-Scones 31

## C, D

Cannelloni mit Spinat 102  
Carpaccio 93  
Chicorée, gratinierter 36  
Churros mit Schokoladen-Chili-Sauce 89  
Coq au Vin 68  
Crème brûlée 72  
Crêpes mit Orangenbutter 74  
Dan-Dan-Nudeln 154  
Dattelkonfekt 145

## E, F

Ente im Reisblatt 156  
Escabeche 80  
Falafel 136  
Fisch-Eintopf, spanischer 83  
Fisherman's Pie 24  
Fladenbrot mit Kichererbsen 138  
Fleischbällchen, schwedische 12

## G

Gazpacho 79

Gugelhupf 116  
Gulasch, ungarisches 121

## H, J

Hähnchenschenkel, marinierte 141  
Hähnchenspieße, gegrillte, auf indonesische Art 41  
Heilbutt mit chinesischer Gewürzmischung 153  
Hering, gegrillter, mit Senfbutter 13  
Heringssalat mit Kartoffeln und Roter Bete 38  
Heringssalat, geschichtet 8  
Hühnerfrikassee mit Reis 55  
Janssons Versuchung 10

## K

Kaiserschmarrn 112  
Kartoffelsalat, bayerischer 51  
Kartoffelsuppe mit Würstchen 50  
Kipflergulasch 109  
Knusperfisch mit Pommes frites und Remoulade 44

## L

Lachspastete, russische 127  
Lachs mit Minze-Joghurt-Dressing 9  
Linsensuppe mit Fenchel 96  
Linzer Torte 114

## M

Mangobrühe mit Snapper 148  
Matjestatar 39  
Milchreis, kalter, mit heißer Beerensauce 46  
Muhallabia 144  
Muhammara 134

## O, P

- Omelette, arabisches 137
- Paella 86
- Pannenkoeken mit Käse und Speck 43
- Papas arrugadas 82
- Pfannkuchentorte, schwedische 16
- Pilz-Risotto 97
- Polenta al forno 92
- Polnische Pfannkuchen mit Schmand und Karamelläpfeln 131

## Q, R

- Quiche Lorraine 64
- Ražnjići-Spieße mit Djuvec-Reis 122
- Reis, gebratener, mit Ei 151
- Ribollita, Montags- 94
- Rinderrouladen mit Rotkohl 52
- Roastbeef mit Yorkshire Pudding 26

## S

- Saibling, gebratener, nach Müllerin Art 54
- Saltimbocca 101
- Sauerbraten, rheinischer, mit Kartoffelklößen 56
- Schichtkuchen auf Prekmurje-Art 124
- Schollenfilet mit Speck 42
- Schwarzwälder Kirschtorte 60
- Schweinefleisch süßsauer 150
- Sherry-Trifle 33
- Siruppudding, gedämpfter 30
- Spaghetti mit Meeresfrüchten 99
- Szegediner Fischsuppe 120

## T

- Teigtaschen aus Cornwall 22

- Topfenstrudel mit Mohn und Aprikosen 111
- Tortilla 85

## W

- Weihnachtsbrot, skandinavisches 14
- Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln 106
- Wirsingrouladen 58
- Wolfsbarsch, gedämpfter, auf chinesische Art 157
- Würstchen im Pfannkuchenteig 23

## Z

- Zimtschnecken 18
- Zwetschgenkuchen 61
- Zwiebelsuppe, französische 67





Penguin  
Random  
House

© 2015 Dorling Kindersley Verlag GmbH, München  
Arnulfstraße 124, D-80636 München  
sondervertrieb@dk-germany.de  
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group  
Genehmigte Sonderausgabe 2015  
Bereich Creative Solutions & Corporate Sales  
Nr. 2015-SS-047

### Bildnachweis

(Abkürzungen: o=oben, u=unten, m= Mitte, l= links, r= rechts, Hg=Hintergrund)

Fotolia: S. 2 om: StefanieB., S. 6 or: StefanieB., m: room\_the\_agency, S. 7 Hg: Iakov Kalinin, S. 11: ucky, S. 19: StefanieB., S. 20 ml: balaph, m: Helen Hotson, mr: norbel, S. 21 Hg: Helen Hotson, S. 34 om: KavalenkavaVolha, ml: Olha Rohulya, ur: Marco2811, S. 35 Hg: hanseat, S. 48 om: Marco2811, ml: JFL Photography, um: powell83, S. 49 Hg: Noppasinw, S. 62 om: sinuswelle, m: Viktorija, mr: Zarya Maxim, ul: Iakov Kalinin, um: cdr, S. 63 Hg: Punto Studio Foto, S. 75: Viktorija, S. 76 ol: carpaumar, om: Veronika Galkina, ml: anilah, ur: dnaveh, S. 77 Hg: mrks\_v, S. 84: carpaumar, S. 90 ml: Francesco R Iacomino, um: JFL Photography, S. 104 ol: mmphoto, or: Creativemarc, m: Dieter Hawlan, mr: Schwoab, ul: marasescumarc, S. 105 Hg: pure-life-pictures, S. 118 or: milosk 50, ml: bizoo\_n, m: outchill, ur: christianbalate, S. 119 Hg: alexyres, S. 132 om: MasterLu, or: perikatipole, ml: Oleg Zhukov, m: danmir12, um: Fotoimp, S. 133 Hg: MasterLu, S. 146 ml: photography, ul: nicholashan, S. 147 Hg: zhu difeng  
Shutterstock: S. 55: Karl Allgaeuer, S. 60: wsf-s, S. 118 om: Bajnoci Peter, S. 125: Bajnoci Peter  
Stockfood: S. 15: Persson, Per Magnus, S. 37: Kirchherr, S. 100: Gräfe & Unzer Verlag/Fotos mit Geschmack, S. 120: Eising Studio - Food Photo & Video  
Photocuisine: S. 39: Studio  
Brigitte Sporer: S. 2 or, um, S. 48 or, ul, ur, S. 50, 51, 54, 104 um, S. 107, 110, 111, 113  
Hans Gerlach u. Silvio Knezevic: Umschlagrückseite om, S. 104 om, S. 108  
Linn Schmidt: S. 53, 57, 59, 61  
TLC Fotostudio: S. 123  
nobilia: Umschlagvorderseite o, um, Umschlagrückseite ol, ul, S. 5, 7 o, S. 21 u, S. 35 o, u, S. 49 u, S. 63 o, u, S. 77 o, S. 91 o, u, S. 105 u, S. 119 o, u, S. 133 u, S. 147 o  
alle anderen Bilder: DK Verlag

Rezept S. 10: Ulrike Kraus  
Rezept S. 122: TLC Fotostudio  
Rezept S. 39, 55, 120: Monika Judä  
Rezept S. 109: Hans Gerlach und Susanna Bingemer  
Rezept S. 50, 51, 54, 106, 110, 111, 112: Julia Skowronek  
Rezept S. 53, 56-57, 58, 61: Birgit Hamm und Linn Schmidt  
alle anderen Rezepte: DK Verlag

**Lektorat dieser Sonderausgabe:** Susanne Bodensteiner, Dr. Bettina Gratzki, Hannah Schrott

**Herstellungskoordination:** Saskia Bemann

**Gestaltung, Typographie:** Laura Schweiger

**Realisation:** Laura Schweiger, Steffen Bollermann

**Druck und Bindung:** TBB a.s., Slowakei

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de) (B2B)