

PRIMO
REZEPT
SAMMLUNG

 **PRIMOVERLAG**
Heimat, Deine Blättle.

"DIE KÜCHE IST EINE WELT, DEREN SONNE DER KOCHHERD IST"

(Victor Marie Hugo, 1802 - 1885, französischer Schriftsteller)

"KOCHEN IST ZUNÄCHST EIN HANDWERK, UND IN MANCHEN FÄLLEN KOMMT KUNST HERAUS"

(Harald Wolfahrt, Sternekoch, bis 2017 "Schwarzwaldstube" in Baiersbronn)

Liebe Leserinnen und Leser,

namhafte Persönlichkeiten vieler Epochen - von Schriftstellern, Dichtern, Philosophen, Politikern bis zu heutigen TV- und anderen Kochkünstlern - haben rund ums Kochen ihre ganz eigenen Auffassungen und Definitionen in unzähligen Zitaten verewigt. Wir vom PRIMO Verlag möchten es in unserer kleinen Rezeptsammlung mit dem im Januar 2018 verstorbenen großen Vielfach-Sternekoch und 1989 vom Gault-Millau zum „Koch des Jahrhunderts“ ernannten Paul Bocuse halten:

"Egal, ob klassisch oder modern, es gibt nur eine Küche: La Bonne, die gute Küche!"

Es muss nicht immer ein Festmahl mit mehreren Menüfolgen sein, um zu kulinarischen Höhenflügen zu verhelfen. Auch eher einfache Gerichte können besondere Gaumen- und Magenfreuden bescheren. Ist es doch immer die Aromenvielfalt, die sich im Zentrum des Genusses - dem Gaumen - trifft, um dort die geglückte delikate Zubereitung zu feiern.

So finden Sie bei uns überwiegend praktische Rezeptvorschläge für den ganz normalen Werktag, aber genauso Anregungen für besondere Anlässe oder beispielsweise Einblicke in die Genussvielfalt anderer Länder. Unsere Empfehlungen reichen vom Kochen über das Backen bis hin zur Zubereitung von Marmeladen, Dips, Salaten oder Likör- und anderen Essenzen.

Viel Spaß und Freude also beim Nachkochen. Und ab und zu daran denken, was uns Johann Wolfgang von Goethe (1749 -1832) mit auf den Weg gab:

"Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen"...

Oder anders ausgedrückt - auch von der Präsentation der Speisen auf Tisch und Teller hängt der Genuss-Erfolg sehr oft ab - das Auge isst bekanntlich mit!

In diesem Sinne
wünschen wir Ihnen schon mal GUTEN APETITT!

Ihre
PRIMO-Rezept-Redaktion



WIRSING- KARTOFFEL- AUFLAUF

ZUTATEN

FÜR 2 PORTIONEN

250 g Wirsingblätter
400 g Kartoffeln (große, festkochende)
Salz
100 ml Schlagsahne
4 Eier (Kl. M)
2 Tl Thymianblätter (gehackt)
Pfeffer
150 g Cabanossi (am Stück)
1/2 Tl Butterschmalz
2 Stiele Thymian zum Garnieren



ZUBEREITUNG

Wirsing waschen, Strunk herausschneiden und die Blätter halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Sahne, Eier und Thymian verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Cabanossi schräg in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite 1/2 Min. anbraten. Herausnehmen und die Kartoffelscheiben im Bratfett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten.

Wirsing, Kartoffeln und Cabanossi dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform (25 x 15 cm) schichten. Mit der Eier-Sahne übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 25-30 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit etwas Thymian bestreut servieren.

TIPP

Wirsing lässt sich durch Einfrieren längere Zeit haltbar machen. Damit Vitamine und Geschmack dabei weitestgehend erhalten bleiben, sollte das frische Gemüse vor dem Einfrieren geschnitten, kurz blanchiert und anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Wenn der Wirsing vollständig abgekühlt ist, am besten portionsweise in dichten Gefrierbeuteln tiefkühlen. Auf diese Weise bleibt er mehrere Monate haltbar und schmackhaft.



HIMMEL UND ERD



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

500 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
2 Birnen
1/2 Zitrone
2 EL Zucker
3 Äpfel
500 g Blutwurst
3 EL Butter
4 EL Pflanzenöl zum Anbraten
50 ml Milch
etwas Pfeffer
1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und auflösen, die Birnenstücke zugeben und zu Mus einkochen, dann zu einem Püree mixen. Apfel waschen, mit einem Apfelnuker das Kerngehäuse ausstechen. Dann den Apfel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Blutwurst ebenfalls in 1 cm starke Scheiben schneiden. Dann mit einem Ausstechring, der den Durchmesser der Blutwurst hat, die Apfelfringe ausstechen. Die Blutwurstscheiben in die vorbereiteten Apfelfringe einsetzen. Das ausgestochene Fruchtfleisch der Äpfel fein schneiden. Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die feinen Apfelstücke darin andünsten. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Blutwurstapfelscheiben darin von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Milch in einem Topf erwärmen, Kartoffeln in grobe Stücke schneiden, zur Milch geben und zerstampfen, dabei restliche Butter unterarbeiten. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Hilfe eines Anrichterings zu vier Scheiben formen. Jeweils den Ring abziehen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Je einen Kartoffelkreis anrichten und die Apfelwürfel darüber streuen. Daneben fächerförmig die Apfel-Blutwurstscheiben überlappend legen. Das eingekochte Birnenmus dazu reichen.

Pro Portion: 775 kcal

INFO & TIPPS

Dieses Rezept stammt aus dem „ARD-Buffer“, der Servicesendung mit vielen Rezepten, Alltagstipps und interessanten Dekorationstipps im Ersten, immer von Montag bis Freitag 12.15 Uhr -13 Uhr. „Himmel und Erd“ kochte Martina Kömpel. Übrigens: Wer regelmäßig die Rezepte des Buffets per E-Mail zugeschickt bekommen möchte, kann sich im Internet in den Verteiler eintragen (<https://www.swr.de/buffet>). Mit Hilfe eines QR-Codes, der mehrmals auf dem Bildschirm eingeblendet wird, kann man sich auch ganz einfach das aktuelle Rezept des Tages auf sein Smartphone laden.



KARTOFFEL-KRÄUTER- GNOCCHI IM CHAMPAGNER-SÖSSLE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

400 g mehlig kochende Kartoffeln
175 g Mehl
2 Eier
25 g Parmesan
1 EL Butter
2 Stängel glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Muskatnuss (zum Reiben)
Salz, Schwarzer Pfeffer
2. Champagnersößle
1 EL Butter
1 Schalotte
0,2 l Gemüsebrühe
2 Pfefferkörner
0,2 l Champagner (trocken)
1/4 l Sahne,
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Kartoffel-Kräuter-Gnocchi

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Einen Dampfgarer mit Wasser befüllen und zum kochen bringen. Die Kartoffeln für 10 Minuten darin dämpfen. Anschließend die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter dazugeben und die Masse etwas abkühlen lassen. Parmesan, Eigelb, Mehl und die gehackten Kräuter dazugeben. Die Gnocchi-Masse anschließend mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Masse zu einer langen, dünnen Wurst formen und in kleine Stücke schneiden. Die fertigen Gnocchis in einem Topf mit Salzwasser kurz kochen.

2. Champagner-Sößle

Schalotte ganz klein hacken, in Butter dünsten, Gemüsebrühe und Pfeffer zugeben, bis zur Hälfte einkochen. Durch ein Sieb geben, wieder in die Pfanne und 3/4 des Champagners dazu. Bis zur Hälfte einkochen, Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Restlichen Champagner hinzu, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stück Kartoffel-Kräuter-Gnocchi enthält rd. 35 Kalorien, 1,63 g Fett, 0,61 g Eiweiss und 4,4 g Kohlehydrate.

TIPPS & TRICKS

Gnocchi, die hellgelben Kartoffel-Mehl-Nocken, zählen wie Pasta zu den traditionellen italienischen Genussklassikern. In der römischen Küche gratiniert man eine Grieß-Variante mit Käse („gnocchi di semolino“), auf der Insel Sardinien kennt man „malloreddus“, kleine Gnocchi aus Mehl und Wasser. Und in Verona werden am Karnevalsfreitag leckere Gnocchi vor der Basilika San Zeno Maggiore an die Passanten verteilt. Die Kartoffel-Mehl-Nocken schmecken auf jeden Fall am besten in Pesto oder Tomatensoße und ganz besonders in etwas Salbeibutter mit Parmesan.



KATERSCHRECK: SAURE KUTTELN UND ROLLMÖPSE AUS DER FRITEUSE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1. Saure Kutteln

800 g Kutteln (vorgekocht und in Streifen),
125 ml Weißwein, trocken
1 EL Weißweinessig
1 EL Butterschmalz
3 EL Mehl,
1 Zwiebel,
1 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer,
2 Lorbeerblätter

2. Rollmöpfe aus der Friteuse

1 großes Glas Rollmöpfe
Mehl
2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
Salz, Pfeffer und Olivenöl



ZUBEREITUNG

1. Saure Kutteln

Das Mehl in dem geschmolzenen Butterfett rösten bis es hellbraun ist. Die Zwiebel kleinschneiden und dazu. Weiterrösten bis das Ganze dunkelbraun ist. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter würzen. Die Kutteln dazu und ca. 1 Stunde weich kochen. Vor dem Anrichten Weißwein und Weißweinessig dazugeben, mit Petersilie garnieren.

2. Rollmöpfe aus der Friteuse

Glas mit den Rollmöpsen öffnen, Flüssigkeit abgiessen und Rollmöpfe auf einen Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschliessend in Mehl wenden und kurz damit ab in die Friteuse (oder in viel heißem Öl braten). Dazu passen Röstis oder Brot

TIPPS & TRICKS

Unter „Kutteln“ sind die vier Mägen (Labmagen, Netzmagen, Blättermagen, Pansen) und Teile der Därme von Rindern und anderen Wiederkäuern zu verstehen. Kutteln werden meistens aus dem Pansen oder aus dem Netzmagen hergestellt. Besonders zart sind sie vom Kalb (Gekröse). Gerade während und nach der Fasnacht findet man Kutteln auf vielen badischen und schwäbischen Gasthaus-Speisekarten - und vor allem im Rheinland auch (Karnevals-)Rollmöpfe. Übrigens: Das Entrollen des Rollmopses ist unter Kennern tabu, der gerollte Hering wird vielmehr vorzugsweise von der Hand gegessen, und zwar mit der offenen Seite voran..



DIE KRÖNUNG FÜR JEDE FOLIEN- KARTOFFEL: DIPS

ZUTATEN

1. Knoblauchjoghurt mit Karotten

3 - 4 Karotten
2 Knoblauchzehen
4 Becher Naturjoghurt Salz

2. Sour Cream Dip

200 g Schmand oder Crème fraîche
400 g Magerquark
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel (sehr fein gehackt)
4 EL Schnittlauch (in feinen Ringen)
2 EL Weissweinessig
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

3. Cashewdip

100 g Cashewkerne
100 ml Wasser
1 TL Apfelessig
8 Kräuter-Mischung (TK-Ware)
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer und Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Knoblauchjoghurt mit Karotten:

Knoblauch auspressen. Karotten raspeln und in der Pfanne mit etwas Olivenöl kurz andünsten, abkühlen lassen. Joghurt in eine Schüssel geben, den gepressten Knoblauch und die Karotten dazu, alles verrühren und mit Salz abschmecken. - Fertig!

2. Sour Cream Dip:

Zwiebel in sehr feine Stücke hacken, Knoblauchzehe auspressen, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Alle weiteren Zutaten in eine Schüssel füllen, gehackte Zwiebelstücken, ausgepressten Knoblauch und Schnittlauchringe hinzu, miteinander gut verrühren. Am besten über Nacht - auf alle Fälle mindestens 3 Stunden - im Kühlschrank durchziehen lassen. - Guten Appetit!

3. Cashewdip:

Knoblauch auspressen. Cashewkerne, Wasser und Apfelessig im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Dann in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, ausgepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen, bis der Dipp cremiger geworden ist. - Genießen!

TIPPS & TRICKS

Dips sind nicht nur als Zugabe zu frischen Rohkost-Sticks ein willkommener Hochgenuss, sie gelten in vielen Länderküchen als einfach unverzichtbar. So gehören beispielsweise Wasabi und Sojasoße zum Sushi und die klassische Senf-Vinaigrette wird in Frankreich gerne zu Artischocken serviert. Oder reichen Sie doch einmal ein wenig aromatisiertes Olivenöl zu geröstetem Brot. Für alle diese Spezialitäten sowie für einzeln portionierte Soßen gibt es im Handel übrigens hübsche Dipschälchen mit ideenreichen Dekoren. So kommt noch mehr Abwechslung auf den Tisch.



SCHAUMIG-SAHNIGES APFELSÜPPCHEN MIT RÄUCHERLACHS

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

100 g geräucherter Lachs
1 Stange Lauch
1 Apfel
Kerbel
1/2 Zwiebel
1 EL Butter
50 ml Cidre
450 ml Brühe
1 Lorbeerblatt
250 ml Sahne
Salz
Pfeffer
100 g saure Sahne

TIPPS & TRICKS

Je nach Region sagt man statt Sahne auch Rahm oder Obers (110 g = 288 kcal). Wenn als Zusatz nicht das Wort „sauer“ dabei steht, ist generell süße Sahne gemeint. Das bedeutet nicht, dass der Rahm gezuckert oder gesüßt wurde, sondern heißt lediglich, dass man ihn nicht gesäuert hat. Kochsahne ist die kalorienarme Variante zur Schlagsahne. Sie enthält in der Regel zwischen 15 und 20 Prozent Fett - und hat ihren Namen, weil sie nur zum Kochen und Backen verwendet wird. Zum Aufschlagen eignet sie sich nicht. Kochsahne dient dem Verfeinern von Soßen/Suppen und wird als Backzutat verwendet. 100 g Kochsahne (20% Fett) = 208 kcal.



ZUBEREITUNG

Räucherlachs in feine Streifen, den Lauch in Rauten schneiden, den Apfel würfeln, Kerbel und die Zwiebel fein hacken.

Hälfte des Lauchs in Salzwasser für die Garnitur bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel in der Butter glasig andünsten, danach den restlichen Lauch und die Hälfte der Apfelwürfel hinzugeben und leicht andünsten. Mit dem Wein ablöschen. Anschließend mit Brühe auffüllen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Die Zutaten weich kochen, Sahne hinzufügen.

Sobald Lauch und Apfel gar sind, das Lorbeerblatt entnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Suppenteller oder Suppentassen füllen, mit Kerbel, Lauch und Apfelwürfeln garnieren und die Lachsstreifen hinzufügen. Dazu saure Sahne servieren.



KABELJAU MIT INGWER- MÖHREN-PAPRIKA- ALLERLEI

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

4 Kabeljaufilets (je 150 g)
500 g Möhren
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Spitzpaprika
Salz
Pfeffer
Saft von 1 Limette
6 EL Öl
40 g frischer Ingwer
Zucker
200 ml Gemüsebrühe
Petersilie

TIPPS & TRICKS

Ingwer schmeckt zitronig-scharf und zählt zur Familie der Gewürzlilien. Man verwendet die scharfe Knolle nicht nur für viele Gerichte, sondern auch zum Backen. Auf dem Weg zum Backgewürz wird die Wurzel getrocknet, gebleicht, geschält und gemahlen. Daraus lassen sich dann Ingwerplätzchen und Lebkuchen (engl. Gingerbread) herstellen. Oder probieren Sie doch mal gezuckerten Ingwer in Schokolade oder Ingwertee mit Honig! Der Scharfmacher ist jedenfalls sehr gesund und kurbelt sowohl Wärmerezeptoren im Körper als auch die Verdauung an.



ZUBEREITUNG

Möhren schälen und in dünne, lange Stifte schneiden oder mit einem Sparschäler in feine Streifen. Das obere dunkelgrüne Drittel der Frühlingszwiebeln abschneiden, die Paprika zu feinen Streifen verarbeiten und den frischen Ingwer würfeln. Kabeljaufilets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen, 2 EL Öl in einem kleinen Bräter erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten jeweils 4 - 5 Minuten braten. Das zarte Kabeljaufleisch zerfällt leicht in der Pfanne, deshalb den Fisch nur einmal wenden und zuvor etwas Limettensaft in die Pfanne geben, das macht das Fischfleisch etwas fester. Kabeljau aus dem Bräter nehmen und warm halten, das restliche Öl darin erhitzen. Ingwer, Möhren und Paprika darin kurz anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln zugeben und weich dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe zugeben, aufkochen und alles 5 Minuten mit aufgelegtem Deckel garen. Die Kabeljaufilets auf dem Gemüse mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.



HECHTFILET MIT CHICORÉE UND SENFMARINADE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Für den Hecht:

4 Hechtfilets (ca. a 180 g)
1 Bio-Zitrone
Meersalz, Pfeffer
Butterschmalz
Lorbeerblätter
Pimentkörner
Zitronenthymian

Für den Chicorée:

4 Stck Chicorée
2 EL Butter
1 Bio-Orange
50ml Weißwein
2 EL Orangenlikör
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Für das Senf-Dressing:

1 EL Dijon-Senf
1 EL körniger, süßer Senf
2 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Von den Hechtfilets die Haut und die Gräten entfernen. Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Etwa 1 TL Zitronenschale (für 4 Portionen) abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Hechtfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft darüber träufeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten.

Lorbeer, angeprüllte Pimentkörner und Zitronenthymian zugeben. Im Ofen ca. 10 Minuten garen, dabei ab und zu mit dem Bratfett beträufeln.

Inzwischen den Chicorée abbrausen, trocken tupfen und halbieren. jeweils den harten Strunk entfernen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Chicorée darin von beiden Seiten anbraten.

Orange heiß abbrausen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale (für 4 Portionen) abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Chicorée mit Orangensaft, Wein und Likör ablöschen. Orangenschale zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée ca. 3-4 Minuten bissfest dünsten. Chicorée dabei wenden.

Für das Senf Dressing beide Senforten, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Hecht aus dem Ofen nehmen. Gewürze ebenfalls entfernen. Senfdressing mit dem Bratsud verrühren und abschmecken.

Hecht mit Chicorée und Senf-Dressing anrichten. Dazu passt Baguette.

TIPPS & TRICKS

Dieses Rezept stammt aus dem „ARD-Buffer“, der Servicesendung mit vielen Rezepten, Alltags- und interessanten Dekorationstipps im Ersten, immer von Montag bis Freitag 12.15 Uhr -13 Uhr. Martin Gehrlein trumpfte hierbei mit unserem heutigen Hechtfilet-Rezept auf. Übrigens: Wer regelmäßig die Rezepte des Buffets per E-Mail zugeschickt bekommen möchte, kann sich im Internet in den Verteiler eintragen (<https://www.swr.de/buffet>). Mit Hilfe eines QR-Codes, der mehrmals auf dem Bildschirm eingeblendet wird, kann man sich auch ganz einfach das aktuelle Rezept des Tages auf sein Smartphone laden.

GARNELEN IN WEISSWEINSSOSSE MIT SPITZKOHL

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

20 Riesengarnelen
 2 weiße Champignons
 2 Schalotten
 6 EL Butter
 450 ml Weißwein, trocken
 300 ml Fischfond
 200 ml Sahne
 Cayennepfeffer
 1 EL Dijonsenf
 600 g blaue Kartoffeln
 1 Spitzkohl
 1 Karotte
 100 ml Gemüsebrühe
 2 EL Crème fraîche
 Pfeffer
 2 EL Trüffelöl mit Trüffelscheiben
 1/2 Bund Petersilie
 Olivenöl
 Meersalz



ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit der Schale in gesalzenem Wasser garen. Champignons in Scheiben, Schalotten in Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 Esslöffeln Butter farblos anschwitzen. Mit 400 ml Weißwein und dem Fischfond auffüllen, etwa die Hälfte davon einkochen und die Sahne hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Senf, Salz und eventuell etwas Zucker abschmecken.

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte schälen, in feine Scheiben hobeln und zusammen mit dem Kohl in 2 Esslöffel Butter andünsten.

Gemüsebrühe hinzufügen und das Gemüse schön knackig garen. Crème fraîche und Trüffelöl unterrühren. Petersilie zupfen, hacken, in den Kohl geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Riesengarnelen dünn mit Olivenöl bepinseln und salzen. In einer Pfanne 2-3 Minuten auf jeder Seite braten und dann pfeffern.

Währenddessen Weißweinsosse aufkochen, pürieren und fein passieren. Den restlichen Weißwein unter die nun nicht mehr kochende Soße rühren und noch einmal abschmecken.

Zusammen servieren.

TIPPS & TRICKS

Ein köstlicher Krustentierfond, mit dem man später beispielsweise eine klassische Krabbensuppe zubereiten kann, lässt sich aus den übrig gebliebenen Garnelenschalen herstellen. Lauch, Sellerie, Möhre und Zwiebel kleinschneiden, mit den Garnelenschalen in wenig Olivenöl leicht anrösten. Nunmehr 1-2 TL Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten. Das Ganze schließlich mit einem kräftigen Schuss Weißwein und etwas Cognac ablöschen, mit Wasser auffüllen (alles sollte gut bedeckt sein). Jetzt im Topf 30 Minuten köcheln lassen und danach durch ein feines Sieb passieren. In heißem Zustand in Gläser füllen und den Schraubverschluss sofort fest zudrehen. Der Fond kann nach Erkalten im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt werden.



EIERLIKÖRKUCHEN - LECKER NICHT NUR ZU OSTERN



ZUTATEN

FÜR CA. 12 STÜCKE

150–175 ml Eierlikör
5 Eier
200 g Zucker
200 g gemahlene Mandeln
3 EL Kakaopulver
1/2 TL Backpulver
500 g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillin-Zucker
2 EL Zartbitter-Schokoraspel
Backpapier
Springform (26 cm Durchmesser)

ZUBEREITUNG

Eier und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes 5–8 Minuten cremig aufschlagen. Mandeln, 2 EL Kakao und Backpulver mischen, zur Eimasse geben und unterheben. Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad Celsius: 175 Grad Celsius 3) 25–35 Minuten backen. Boden vom Springformrand lösen. Auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Sahne auf den Boden geben, locker verstreichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Eierlikör auf der Sahne verteilen. Rand mit Schokoraspel bestreuen und mit 1 EL Kakao bestäuben.

Pro Stück: ca. 390 kcal.

TIPPS & TRICKS

Eierlikör wird aus mindestens 140 g Eigelb pro Liter, mindestens 150 g Zucker oder Honig je Liter und mindestens 14 % Vol. Alkohol hergestellt. In der ungeöffneten Flasche ist gekaufter Eierlikör bei optimalen Lagerbedingungen (kühl und dunkel) etwa zwei Jahre ohne nennenswerte Qualitätseinbußen zu genießen. Anders sieht es aus, wenn die Flasche erst einmal geöffnet wurde. Dann sollte sie nämlich bei Lagerung im Kühlschrank (stehend) bereits innerhalb von sechs Monaten verwendet werden. Manchmal setzt sich unten in der Flasche eine Art Rückstand ab. Aber keine Sorge, das Produkt ist absolut noch genießbar und kann durch einfaches, kräftiges Schütteln wieder beseitigt werden.



VIELE OSTER- EIER ÜBRIG? - EIERTARTAR IST DIE LÖSUNG



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

6 Eier
5 Cornichons
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 rote Paprika
4 EL Mayonnaise
3 TL scharfen Senf
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz
weißer Pfeffer
Kerbel

ZUBEREITUNG

Eier hartkochen (ca. 10 min.), dann abschrecken und pellen (selbstverständlich nur, falls keine Ostereier vorhanden...).

Zwiebel schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Jetzt die Cornichons kleinschneiden und dazufügen. Paprikaschote waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Eier mit einem Eierschneider in kleine Würfel schneiden und ab damit in die Schüssel. Die Mayonnaise mit dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Nun noch den Knoblauch schälen und in die Marinade pressen, der Ei-Mischung hinzufügen. Kerbel waschen, fein hacken und über den Eiertartar streuen.

Man kann dazu einfach nur Bauernbrot oder Pellkartoffeln essen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 210 kcal, 12 g Eiweiß, 17 g Fett, 4 g Kohlenhydrate.

TIPPS & TRICKS

Wie lange sind Ostereier überhaupt haltbar? Eine Frage, die sich sicher so manch ein Leser/ eine Leserin stellt. Nun, Eier, die in der eigenen Küche hart gekocht und abgeschreckt wurden, können - vorausgesetzt, die Schale ist intakt - im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufbewahrt werden. Hart gekochte Eier, die man nicht abgeschreckt hat, lassen sich bei Zimmertemperatur bis zu einem Monat lagern. Allerdings gibt es mit der Zeit geschmackliche Einbußen. Ausschlaggebend ist da natürlich, wie alt das Ei zum Zeitpunkt des Kochens war.



ZITRONENHÜHNCHEN MIT FRÜHLINGS- ZWIEBELN UND SOJASPROSSEN

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Zitronenhühnchen

- 500 g Hühnerbrust
- 2 EL Erdnussöl zum Braten (alternativ: Rapsöl)
- 3 Knoblauchzehen – fein gehackt
- 55 g Ingwer – geschält und gehackt
- 75 ml Zitronensaft, mit Wasser auf 150 ml verlängert
- Schale von 2 kleinen Zitronen
- 1 EL Zucker
- 4 Frühlingszwiebeln – fein geschnitten
- 1/2 milde grüne Chilischote oder 1/2 TL getrocknete Chiliflocken
- 100 g Baby-Maiskolben – längs halbiert
- 140 g in Scheiben geschnittene chinesische Wasserkastanien
- 1 roter Paprika – Kerne entfernt und geschnitten
- 200 g Sojasprossen
- 2 TL Speisestärke – vermischt mit 2 EL Wasser
- 2 EL geröstete Sesamsamen

Marinade:

- 1 EL Reiswein (alternativ: trockener Sherry)
- 1 EL helle Sojasosse
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/2 TL Salz

TIPPS & TRICKS

Hühnerbrust ist fettarm, leicht bekömmlich und schnell zubereitet. Weil das helle, magere Fleisch recht trocken schmeckt und wenig Eigengeschmack hat, sollte man es bei der Zubereitung marinieren oder kräftig Gewürze und Kräuter verwenden. Übrigens: Hühner sind unter der Bezeichnung „Hähnchen“ im Handel, wobei ein männliches oder weibliches Tier mit einer geringen Mastzeit gemeint ist, dessen noch relativ zartes Fleisch sich gut zum Braten eignet - mit bis 1.500 Gramm Gewicht pro Exemplar. - Das Fleisch von Geflügel vor dem Essen unbedingt vollständig durchgaren. Geschirr und Hände nach der Zubereitung gründlich reinigen!



ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden. Zutaten für die Marinade vermischen und zusammen mit den Hähnchenbrustfiletstreifen in eine Schüssel geben. Alles gut durchmischen, Schüssel abdecken und das marinierte Fleisch für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend das Hühnchen aus der Marinade nehmen.

Erdnussöl (Rapsöl) im Wok (alternativ: in der Pfanne) auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Hühnerfleisch in kleinen Portionen braten. Das Huhn sollte durchgegart werden, aber nicht braun sein. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen. Alles für eine weitere Minute braten.

Restliche Marinade, Zitronensaft-Wasser-Mischung, Zitronenschale und Zucker hinzufügen.

Maiskolben, Wasserkastanien, Paprika und Sojasprossen dazu, Deckel aufsetzen; 2-3 Minuten garen.

Deckel abnehmen, angerührte Speisestärke hinzufügen und rühren, bis die Soße andickend und glänzend ist. Alles noch einmal aufkochen lassen. Das Gericht je nach Bedarf mit Sojasosse würzen. Mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen. Sofort servieren.

Dazu passen Reis oder Nudeln.



TAFELSPITZSÜLZE IM ROTE-BEETE-BETT MIT MEERRETTICH- MOUSSE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Tafelspitzsülze

200 g gekochter Tafelspitz
200 ml Tafelspitzbouillon
1 Karotte

1 Stange Lauch
1/4 Sellerieknolle
6 Blätter Gelatine
Salz, Pfeffer; Balsamico-Essig

Rote-Rüben-Bett

4 junge Rote Rüben (ersatzweise 1 größere Rübe)
2 EL Apfelessig
1 EL Kümmel
1 EL Salz

1 EL Zucker
Vinaigrette
6 EL Apfelessig

1 EL Zucker
1 Prise Salz
6 EL Distelöl

Meerrettich-Mousse

100 ml Bouillon
15 g frisch geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer; Zitronensaft
3 Blätter Gelatine
100 ml geschlagene Sahne



ZUBEREITUNG

Tafelspitz in feine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig marinieren. Bouillon aufkochen, Gemüse säubern und schälen, in feine Würfel schneiden. Gemüswürfel in der Bouillon knackig kochen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine dazugeben, auflösen. Den marinierten Tafelspitz mengen. Masse in vier Timalformen oder 4 mittelgroße Schüsseln füllen und mit der Bouillon aufgießen. In etwa 4 Stunden im Kühlschrank gelieren lassen.

Rote Rüben gründlich waschen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Salz, Zucker, Kümmel und Apfelessig hinzufügen, aufkochen lassen. Hitze reduzieren, zugedeckt etwa 30 Minuten kochen und im Sud auskühlen. Die Knollen schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Vinaigrette-Zutaten gut vermischen, Rübenscheiben damit einen Tag lang marinieren lassen.

Für die Meerrettich-Mousse die Bouillon aufkochen, die in Wasser eingeweichte Gelatine darin auflösen. Auskühlen lassen, mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken; geschlagene Sahne unterheben. Mousse abgedeckt 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Anrichten marinierte Rübenscheiben überlappend im Kreis auf vier Tellern wie ein Carpaccio anrichten. Die Behältnisse mit der Tafelspitz-Sülze mit in heißes Wasser tauchen und Sülze auf das Rüben-Carpaccio stürzen. Mit einem Teelöffel jeweils drei Löffel Meerrettich-Mousse pro Teller ausstechen und die Sülze damit „dekorieren“.

TIPPS & TRICKS

Tafelspitz ist zwar relativ mager, weist jedoch eine relativ gute intramuskuläre Fettmarmorierung auf, die das Fleisch selbst bei langem Garen schön saftig hält. Es geht beim Sieden und Schmoren perfekt auf, man kann es zudem gut in Tranchen schneiden. Die oft üppige Fettabdeckung des Tafelspitz vor der Zubereitung keinesfalls wegschneiden, denn sie ist es, die einerseits den Saft im Fleisch hält und andererseits auch in Form, der klassische, gesottene Tafelspitz wird immer mit Fettrand serviert. Tafelspitz eignet sich für Siedefleisch- und Schmorgerichte, je nach Fleischreifung kann man das Fleisch auch zum Kurzbraten nehmen.



FRÜHLINGSLEICHTER FETA-SPINAT MIT FENCHEL-KRÄUTER- JOGHURT

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 große Fenchelknolle
6 EL frisch gehackte Kräuter
(z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill,
Pfefferminze oder auch Kresse)
300 g Joghurt
6 Knoblauchzehen
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 Tl Korianderkörner
1 kg Blattspinat
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
3 frische Tomaten (oder aus der Konservendose)
frisch geriebene Muskatnuss
200 g Feta
150 g Schwarze Oliven
1 Zitrone zum Garnieren



ZUBEREITUNG

Die Fenchelknolle waschen und mit der Rohkostreibe raspeln. Das feine Grün kann gemeinsam mit den Kräutern fein gehackt und alles mit der Joghurt verrührt werden. 3 Knoblauchzehen schälen und in die Joghurt-Mischung pressen. Mit Salz, Pfeffer und zerstoßenem Koriander abschmecken, alle Zutaten gut verrühren und kalt stellen.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten kurz in heißem Wasser einweichen, die Haut abziehen und fein schneiden. Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen, hacken und zusammen mit den Tomaten in Olivenöl im großen Topf andünsten (übrigens: Wer keine Tomaten zur Hand hat, kann stattdessen auch ein kleines 120g-Gläschen Tomatenmark nehmen oder auf Tomaten aus der Konservendose zurückgreifen). Den Spinat in den Topf geben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, Deckel auflegen und 5 Minuten kochen lassen. Den in Würfel geschnittenen Feta sowie die Oliven hinzufügen und noch kurz mitköcheln.

Jetzt das Gemüse mit dem Joghurt auf Tellern anrichten und mit der in schmale Spalten geschnittenen Zitrone anrichten. Dazu passen hervorragend Pellkartoffeln oder Vollkornreis. Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

TIPPS & TRICKS

Fenchelsamen findet sich in vielen süßen Backrezepten. Man nimmt ihn beispielsweise für Fischsaucen und zum Einmachen von Gewürzgurken. In der italienischen, griechischen und chinesischen Küche kommt man ohne Fenchel kaum aus. Die Italiener würzen ihr Grillgut gern mit Fenchelsamen, weil es dem Fleisch eine zart-süße Note verleiht. Die Inder lieben Fenchel in Fischcurrys und zu gebratenen Garnelen. Oder wie wär's mit eingelegten Fenchel-Oliven? - Nun, schwarze und grüne Oliven waschen, ebenso eine unbehandelte Zitrone und Orange. Eine nicht so klein bemessene Menge Knoblauch mit je 1 Esslöffel Thymian und Fenchelsamen vermischen, mit Oliven, einer in Scheiben geschnittene Orange und Zitrone in einem sterilisierten Schraubdeckelglas abwechselnd schichten. Darauf wiederum Olivenöl - bis alles bedeckt ist. Glas für mindestens eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen. Fertig!



THAI-HÄHNCHEN- PFANNE MIT PAPRIKA, ZUCKERSCHOTEN UND ORANGEN



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

250 g Zuckerschoten
2 (à 150 g) rote Paprikaschoten
2 unbehandelte Orangen
200 g Mungobohnensprossen
1 (ca. 80 g) Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
3 EL Sesamöl
Salz
Ingwerpulver
Korianderpulver
4 EL Sherry
4 EL helle Sojasoße
1 EL Tomatenmark
1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten waschen, putzen. Paprika vierteln, putzen und in Streifen schneiden. 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen.

Sprossen waschen. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. 1 Orange waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Frucht halbieren, Saft auspressen und beiseite stellen.

Hähnchenkeulen waschen, Haut entfernen. Fleisch vom Knochenlösen und in Streifen schneiden. Öl im Wok erhitzen, Fleisch unter Wenden ca. 5 Minuten braten, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Paprika und Zuckerschoten in das heiße Öl geben und kurz anbraten.

Zwiebel und Sprossen dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Knoblauch, Salz, Ingwer und Koriander würzen. Gemüse herausnehmen. Bratensatz mit Orangensaft, Sherry und Sojasoße ablöschen. Tomatenmark einrühren. Stärke mit 2 Esslöffel Wasser verrühren, Soße damit binden, aufkochen. Gemüse, Orangenfilets und Fleisch unterheben und mit Salz nachschmecken. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten, prp Portion 300 kcal.

TIPPS & TRICKS

Von spitz bis rund, mal rot, grün oder gelb: Die Formen und Farben von Paprika sind vielseitig. Neuzüchtungen, können sogar orange, violett, schwarz, braun oder weiß sein. Die Farbe steht auch für die Reife: Grüne Paprika sind unreif, weshalb sie leicht bitter schmecken. Rote, gelbe und orangene Sorten sind dagegen süßer. Und so gelingt Paprika für den Tapas- oder Antipasti-Teller (Zutaten Paprikaschoten, Öl, Salz, Zitrone und Pfeffer): Paprika putzen, klein schneiden und im Ofen bei Grillfunktion backen. Anschließend Haut entfernen und Paprika in dünne Scheiben schneiden. Restliche Zutaten vermischen, Paprika damit einige Stunden marinieren, später servieren.



SPARGEL-SINFONIE MIT BÄRLAUCH-ZITRONEN-PESTO UND GEGRILTEM RINDERFILETSTEAK

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1,2-1,5 kg weißer Stangenspargel
200 g Butter
4 Rinderfiletsteaks (je ca. 180 g)
1 Knoblauchzehe
4 Thymianzweige
3 EL neutrales Öl
800 g Neue Kartoffeln

Bärlauch-Zitronen-Pesto:

100 g Bärlauch
1 Bio-Zitrone
175 ml Rapsöl
2 El Zitronenmarmelade
50 g feine Haselnusspaste
50 g geriebener Bergkäse



ZUBEREITUNG

Knoblauch mit Schale leicht quetschen, zusammen mit den Thymianzweigen und 2 EL Öl in eine Schüssel geben; Steaks in die Marinade legen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für das Bärlauch-Zitronen-Pesto den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale von einem Viertel der Zitrone fein abreiben, 1 TL Zitronensaft auspressen. Restliche Zitrone in Spalten schneiden und beiseite legen. Bärlauch mit Zitronensaft und -schale, 1 TL Salz und dem Öl fein mixen. Zitronenmarmelade, Haselnusspaste und Bergkäse zugeben noch einmal fein mixen.

Neue Kartoffeln so sauber waschen, dass man später die Schale mitessen kann. Mit kaltem Wasser und einer kräftigen Prise Salz auf den Herd setzen und je nach Größe 20 - 30 Minuten gar kochen. Spargelstangen einige Minuten in kaltes Wasser legen, dann lassen sie sich besser schälen. Die Spargelstangen am besten mit einem speziellen Spargelschäler schälen. Dabei kurz unter den Spargelköpfen ansetzen. Holzige Enden abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und mit einer Prise Zucker leicht süß abschmecken. Spargelstangen je nach Dicke 10 - 12 Minuten (für normal dicke Stangen) fast weich kochen.

Während der Spargel kocht, die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die marinierten Rinderfiletsteaks auf einem leicht geölten Grill bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 6 - 8 Minuten rosa grillen. Spargel aus dem Wasser heben und auf eine Servierplatte legen, mit Rinderfilet, zerlassener Butter, Bärlauch-Zitronen-Pesto und Zitronenspalten servieren.

TIPPS & TRICKS

Längst muss man Bärlauch nicht mehr selber in der Natur sammeln, es gibt ihn mittlerweile nicht nur auf Märkten zu kaufen, sogar in der Gemüseabteilung fast sämtlicher Discounter und Supermärkte findet er sich. Der knoblauchartigen Geruch wird der Pflanze durch das antibakteriell wirkende, schwefelhaltige Allicin verliehen. Doch: Im Gegensatz zu Knoblauch hat man nach Bärlauchgenuss weder Mund- noch Körpergeruch. Bärlauch regt die Verdauung an, sorgt für eine gute Durchblutung und guten Stoffwechsel. Man sagt ihm zudem eine helfende Wirkung bei Arteriosklerose und hohem Blutdruck nach. Das Kraut ist reich an Vitamin C, Eisen (gut für die Blutbildung), Magnesium (Muskeln) sowie Kalium und Kalzium (Knochen und Zähne).



SPARGEL-MÖHREN- MINZ-SALAT MIT GERÄUCHERTER FORELLE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Salat

800g Spargel
500g Frühlingsmöhren
etwas Olivenöl
1 Prise Zucker
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
4 geräucherte Forellenfilets

Minzvinaigrette

2 Schalotten
2 Zweige frische Minze
70 ml Olivenöl
30 ml Limonenöl
40 ml weißer Balsamico-Essig
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Zucker



ZUBEREITUNG

Spargel und Möhren schälen. Eventuell angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Spargel und Möhren schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Minzvinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in ein feines Sieb geben und mit etwas heißem Wasser überbrühen. Schalotten abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minzblättchen in feine Streifen schneiden.

Öle, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verquirlen. Die Minzblättchen und Schalotten untermischen. Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gas-herd: max. Stufe 1).

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Möhren darin andünsten.

Zucker über das Gemüse streuen und leicht karamellisieren. Gemüse (der Spargel sollte noch leicht bissfest sein) mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit der Minzvinaigrette marinieren.

Forellenfilets im vorgeheizten Backofen kurz erwärmen.

Filets aus dem Ofen nehmen, von der Haut lösen und in 2 cm große Stücke schneiden. Forellenfilet-Stücke und Spargel-Möhren-Minzsalat in 4 Schälchen verteilen. Nach Belieben mit gerösteten Schwarzbrot-Croûtons bestreut anrichten

Pro Portion: 430 kcal/1806 kJ

TIPPS & TRICKS

Unser heutiges Rezept hat der 2-Sterne Koch Jörg Sackmann im Mittags-Magazin „ARD-Buffer“ (Das Erste) vorgestellt. Die beliebte Sendung wird von Holger Wienpahl, Fatma Mittler-Solak, Evelin König und Florian Weber moderiert. Beim Thema Gewürze und Aromen gerät Jörg Sackmann ins Schwärmen. Da wird experimentiert, kreierte und alles fein aufeinander abgestimmt - bis eine perfekte Komposition auf dem Teller entsteht. - Und wer nach dem „Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle“ erst mal eine kleine Ruhepause einlegen will, dem sei von uns ein weiterer Spargelgenuss empfohlen: der Baden-Württemberg-Krimi „Albspargel“ des Autors Günther Bentele aus dem Silberburg Verlag (256 Seiten, ISBN-13: 978-3-8425-1186-6, EUR 9,90).



SPARGEL UND SPINAT UNTER DER BERGKÄSE-HAUBE



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg weißer Spargel
1 kg Spinat, geputzt und gewaschen
300 g Bergkäse, frisch gerieben
80 g Butter
Saft und Schale von ½ Zitrone
Zucker,
Salz,
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220 °C vorheizen. Spinat in ausreichend Salzwasser blanchieren, ausdrücken und grob schneiden. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ausreichend Salzwasser mit 5 g Zucker und der Zitronenschale circa zwölf Minuten köcheln lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine große feuerfeste Platte mit 20 g Butter ausfetten. Die Hälfte des Spinats darin verteilen und pfeffern, dann die Spargelstangen draufsetzen, pfeffern und mit der anderen Hälfte des Spinats bedecken und pfeffern.

Die restlichen 60 g Butter in Flöckchen darauf verteilen und mit dem Bergkäse bestreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene circa 10 bis 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Zum Schluss kurz übergrillen, wenn der Käse goldgelb ist, die Platte direkt zu Tisch bringen.

Dazu passen neue Petersilien- oder Pellkartoffeln mit etwas brauner Butter.

Ein roher oder gekochter Schinken dazu ist ebenfalls sehr lecker.

TIPPS & TRICKS

Das Markenzeichen von Bergkäse: Er „duftet“ meist sehr intensiv und besitzt einen herzhaften, überaus pikanten und stark würzigen Geschmack. Genau genommen ist Bergkäse ein Oberbegriff für besonders würzige Hartkäse-Sorten aus den verschiedensten Regionen, die in unterschiedlichen Reifegraden und Größen im Handel sind. Besonders guter Bergkäse weist eine schön dicke Rinde auf und hat einen längeren Reifeprozess hinter sich. Der intensiv würzige Geschmack von Bergkäse bringt Abwechslung auf Käseplatten und in geriebener Form verleiht er Aufläufen und Gratins ein intensives schmackhaftes Aroma.



SPARGELRÖSTI ZUM PUTENBRATENSALAT

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

200 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 bis 3 EL Speisestärke
80 g Butterschmalz
etwas Friséesalat
600 g Putenbrust
Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 bis 6 EL Sonnenblumenöl
2 rote Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
2 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf
75 ml Geflügelbrühe



ZUBEREITUNG

Putenbrust salzen, pfeffern und in 1 EL Sonnenblumenöl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im Ofen in etwa 45 bis 60 Minuten bei 120 °C fertig garen. Auskühlen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Weißweinessig mit Dijon-Senf, Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer verrühren. Das übrige Sonnenblumenöl unterrühren. Die Zwiebelwürfel und Schnittlauchröllchen unterheben und durchziehen lassen.

Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur unten schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen, Spargel und Kartoffeln grob raspeln. Die Raspeln mit Stärke mischen, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel acht kleine Raspel-Mix-Häufchen hineingeben und zu kleinen Reibekuchen formen. Bei mittlerer Hitze in etwa fünf Minuten goldbraun backen. Rösti wenden und weitere fünf Minuten braten, bei 80 °C im Backofen warm halten. Die Putenbrust dünn aufschneiden, mit dem Dressing und den Rösti anrichten und mit etwas Friséesalat servieren.

Pro Portion: ca. 622 kcal.

TIPPS & TRICKS

Frisches Puten- und anderes Geflügelfleisch sollte nicht bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum im Kühlschrank liegen bleiben. Besser also einfrieren. Ist das Fleisch bereits eingeschweißt, kann man es ohne Gefrierbeutel in das TK-Fach des Kühlschranks oder in die Tiefkühltruhe legen (ansonsten das Fleisch in TK-Beuteln einfrieren). Man kann Aufgetautes übrigens nach neuesten Erkenntnissen noch ein zweites Mal einfrieren. „Schicken Sie das Fleisch, das dann doch nicht gegart wurde, lieber in den Kälteschlaf, als es tagelang im Kühlschrank liegen zu lassen“, betont die Stiftung Warentest.



POTPOURRI VON SPARGEL IN ERDBEER-VINAGRETTE MIT ORANGEN-CALAMARI

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Erdbeeren
24 Stangen weißer Spargel
8 kleine, frische Calamari (geputzt und quer
in 2 cm dicke Streifen geschnitten)
1 EL frisch gehackte Petersilie
2 EL Zucker
2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz, Cayennepfeffer
2 EL Walnussöl
4 EL Olivenöl
Butterschmalz
Abrieb und Saft einer 1/2 Orange
(alternativ: 1 TL Orangenmarmelade & 125 ml
gekaufter Orangensaft)



ZUBEREITUNG

Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Die Schalen und Enden zum Fond ansetzen: in 800 ml Wasser mit 5 g Salz und 5 g Zucker zusammen aufkochen. Alles maximal 15 Minuten offen köcheln lassen. Dann den Fond durch ein Sieb gießen und bereitstellen.

Erdbeeren, Balsamico-Essig, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz und Cayennepfeffer mit dem Pürierstab mixen, durch ein Passiersieb streichen. Das Erdbeerfrucht-Püree mit Walnuss- und Olivenöl zu einer Vinaigrette aufmixen und ggf. mit Salz, Cayenne und Zucker abschmecken. Beiseitestellen.

Den Spargelfond aufkochen und die Spargelstangen darin 8 Minuten kochen lassen, herausnehmen und in einer flachen Schale mit der Vinaigrette übergießen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Calamari-Streifen mit Küchenpapier trocken tupfen und dann in die heiße Pfanne geben. Rasch durchschwenken und maximal 1 Minute (!) braten. Mit Orangenabrieb (oder Orangenmarmelade) und -saft ablöschen, mit Salz, Cayennepfeffer und Petersilie würzen.

Je 6 Spargelstangen auf jedem Teller anrichten, mit etwas Marinade benetzen und die Calamari danebensetzen. Dazu passt frisches Weißbrot.

TIPPS & TRICKS

Wer Lust auf moderne Spargelvariationen hat, dem sei das Taschenbuch „Spargel - Kreative neue Rezepte“ (ISBN-10: 3771644968, ISBN-13: 978-3771644963, EUR 19,95) empfohlen: Von fein bis herzhaft, von leicht bis gehaltvoll, gegrillt, gebraten oder gebacken - die enthaltenen Gourmetrezepte wie Spargelcrespelles mit schwarzem Trüffel, Spargelkonfitüre mit Sherry, Spargel-Kokos-Curry oder Grünspargel mit Kaisergranat und Zabaione vereinen das Beste aus den Küchen der Welt und begeistern auch passionierte Spargelfreunde. So raffiniert die Rezepte anmuten, so einfach sind sie dank übersichtlicher, eingängiger Anleitung zuzubereiten.



MARINIERTE ERDBEEREN KRÖNEN RHABARBER BRULÉE



ZUTATEN

FÜR 4 STÜCK

200 g Rhabarber
2,5 EL + 35 g + 1 TL Zucker
350 g Schlagsahne
100 ml Milch
1 Päckchen Vanillin-Zucker
4 Eigelb (Größe M)
400 g Erdbeeren
2 EL Orangenlikör
4 EL brauner Zucker

ZUBEREITUNG

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. 100 ml Wasser und 2 EL Zucker aufkochen. Rhabarber darin ca. 1 Minute zugedeckt kochen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Sahne und Milch aufkochen. 35 g Zucker, Vanillin-Zucker und Eigelbe verrühren. Ca. 50 ml Sahne-Milch unter Rühren zu den Eigelben geben, dann in die übrige Sahne-Milch gießen. 4 flache, breite Schälchen auf die Fettpfanne des Backofens stellen. Rhabarberstücke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in die Schälchen geben. Eigelb-Sahne durch ein Sieb vorsichtig in die Förmchen gießen. Wasser in die Fettpfanne des Backofens geben, so dass die Förmchen ca. 2/3 im Wasser stehen. Creme im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 125 °C/ Umluft: nicht geeignet/ Gas: nicht geeignet) 50–60 Minuten garen. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Scheiben mit Orangenlikör und 1 Teelöffel Zucker marinieren. Vor dem Servieren die Creme mit je 1 knappen Esslöffel braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren. Einige Erdbeeren auf die Creme geben und sofort servieren. Übrige Erdbeeren dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion ca. 500 kcal.

TIPPS & TRICKS

Um den sauren Geschmack des Rhabarbers abzuschwächen, geben die meisten Hausfrauen und -männer reichlich Zucker an den Rhabarber. Aber es geht auch anders, und zwar ohne zusätzliche leere Zuckerkalorien: Geben Sie Fruchtsaft zu. Manche Sterneköche kochen Rhabarber in Orangen- oder Ananassaft, die Säure nehmen und Süße geben. Übrigens: Zu Beginn der Saison müssen die Stangen nicht einmal geschält werden. Für Rhabarberkuchen wird das Gemüse lediglich geputzt und in kleine Stücke geschnitten. Für Desserts verarbeitet man Rhabarber meist in Form von Kompott. Ab Mitte der Rhabarberzeit sollten Sie die Stangen schälen, um den erhöhten Oxalsäuregehalt zu reduzieren. Blanchieren und die Zubereitung mit Milch verringern die Oxalsäuremenge ebenfalls.



VITAMINREICHER GEMÜSE-EINTOPF MIT RHABARBER

ZUTATEN

FÜR 6 PORTIONEN

800 g festkochende Biokartoffeln
500 g Rhabarber
150 g Möhren
300 g Kohlrabi
12 Stiele Majoran
50 g Zucker
300 ml Gemüsefond
Salz
Pfeffer
3 El Grenadine
20 g Kapern
4 El Olivenöl



ZUBEREITUNG

400 g Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden. Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden; Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel. Blätter von 8 Stielen Majoran abzupfen und fein hacken, restliche Stiele in kaltes Wasser legen.

Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, Rhabarber zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3-5 Minuten weich dünsten. Fond, Kartoffelscheiben und 1 l Wasser zugeben, zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Den gehackten Majoran 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Kartoffeln schälen und vierteln.

Kartoffeln, Rhabarber und Fond durch ein Sieb, das mit einem Mulltuch ausgelegt ist, in einen anderen Topf gießen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln ganz leicht mit einer Schaumkelle ausdrücken. Den aufgefangenen Fond (ergibt 1-1,2 l) in dem Topf mit Grenadine aufkochen. Kartoffelviertel darin bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten garen. Möhren- und Kohlrabiwürfel zugeben und in 6-8 Minuten leicht bissfest garen. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und mit Olivenöl mischen. Eintopf in Schalen oder Suppenteller geben, mit Kapern-Öl beträufeln und mit den restlichen Majoranzweigen garniert servieren.

TIPPS & TRICKS

Bereits vor rund 3.000 Jahren nutzte man Rhabarber in der asiatischen Naturheilkunde zur Blutreinigung. In China wird aus den Wurzeln des Gemüses auch heute noch ein Verdauungsmittel hergestellt. Rhabarber ist sehr figurfreundlich, enthält er doch nahezu keinen Zucker und kaum Fett. Damit Sie auch außerhalb der Rhabarber-Zeit das Stangengemüse genießen können, frieren Sie frischen Rhabarber am besten ein. Dafür Rhabarber putzen und die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Roh nebeneinander auf einem Tablett liegend rund drei Stunden im Tiefkühlfach vorgefrieren. Danach in Gefrierbeutel und tiefkühlen. Rhabarber ist auf diese Weise bis zu 12 Monate haltbar. Aufgetauter Rhabarber eignet sich gut für Kuchen und herzhaftere Gerichte. Man kann ihn aber auch gedünstet oder als Kompott einfrieren.



RHABARBER- SCHOKOLADEN- CRUMBLE IM GLAS

ZUTATEN

4 PORTIONEN

200 g Schokolade, 70 Prozent Kakaoanteil
150 g Zucker
150 g Butter
4 Eier
80 g Mehl
1 TL Backpulver
250 ml Weißwein
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
50 g Zucker
1 TL Speisestärke
400 g Rhabarber
30 g Vanillezucker
3 cl Schokolikör
100 g Zartbitterschokolade zum Raspeln
Minze zur Garnitur



ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 C° vorheizen.

Schokolade, Butter und Zucker in einer Schüssel zusammen über einem Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Eier nach und nach unter die Schokolamasse rühren. Mehl und Backpulver untermischen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech, circa 30 x 40 Zentimeter, verteilen und etwa 20 bis 30 Minuten backen. Anschließend den Brownie auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Zucker karamellisieren, die Gewürze und den Weißwein zugeben und das Ganze aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Saft damit binden.

Den Rhabarber putzen, waschen und in Würfel schneiden. Anschließend in den Sud geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Das Ragout etwas abkühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Zum Anrichten einen Teil der Browniestücke in Gläser verteilen, mit Schokolikör tränken, den Rhabarberkompott darauf geben und einen Teil der Sahne auf dem Rhabarber verteilen. Erneut Brownie, Rhabarber und Sahne in die Gläser schichten.

Zuletzt Zartbitterschokolade darüber raspeln und mit Minze garniert servieren.

TIPPS & TRICKS

Unser heutiges Dessert-Rezept stammt von dem beliebten Sternekoch Johann Lafer, vorgestellt in der ZDF-Sendereihe „Lafer!Lichter!Lecker!“. Wer von ihm oder Horst Lichter ein Autogramm möchte, kann schreiben an (frankierter und an sich selbst adressierten Rückumschlag Voraussetzung!): Fernsehmacher GmbH & Co. KG, Autogrammpost Lafer!Lichter!Lecker! (Schützenstraße 15, 22761 Hamburg). Die Kochshow wird im Studio Hamburg-Altona produziert. Wer mal live im Publikum sitzen will, der kann sich per E-Mail (karten@fernsehmacher.de) wenden (Telefonnummer angeben!). Telefonische Kartenbestellung ist unter 040 / 80 81 61 – 400 möglich.



GEMÜSEALLERLEI MIT KOHLRABI, ZUCKERSCHOTEN UND ERBSEN



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

3 weiße Kohlrabi
400 g Zuckerschoten
200 g Reis
200 g TK-Erbesen
200 ml Milch
2 EL Margarine
2 EL Mehl
1 EL Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
einige Safranfäden
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schälen Sie die Kohlrabi, dann halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Garen Sie den Reis laut Packungsanweisung in Salzwasser, dem Sie die Safranfäden zufügen.

In einem Topf 600 ml Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen. Den Kohlrabi dazugeben ihn zugedeckt ca. 8 Minuten kochen lassen. Nach ca. 5 Minuten die Erbsen und Zuckerschoten mit hinein. Das Gemüse dann durch ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen.

Die Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl dazu, alles kurz anschwitzen lassen. Dann mit Milch und 400 ml Gemüsebrühe ablöschen. Nochmals aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse in die Sauce geben und nochmals kurz erwärmen.

Jetzt das Gemüseragout mit dem Reis auf 4 Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten; pro Portion 400 kcal.

TIPPS & TRICKS

Kohlrabi kann man auch gut einfrieren: Dazu die Knollen schälen und klein schneiden, dann blanchieren und in Gefrierbeutel füllen. So hält sich Kohlrabi 6 Monate. Die Knollen sind sehr vielseitig verwendbar, da Kohlrabi mit anderen Gemüsesorten wie Kartoffeln, Karotten, Schwarzwurzel oder Fenchel gut harmoniert. Kohlrabi-Gerichte würzt man insbesondere mit Estragon, Muskatnuss, Dill und Petersilie. Ob nun gekocht in Suppen, Eintöpfen oder als Beilage zu Fisch- oder Fleischgerichten, roh geraspelt in Salaten oder in Stifte geschnitten zum Dip - dieses Gemüse ist immer sehr bekömmlich.



MÖHRENNUDELN MIT BÄRLAUCH-PESTO UND RADIESCHEN- KAROTTEN-ZIEGENKÄSE- SALATVARIATION

ZUTATEN

FÜR JEWEILS 2 PORTIONEN

- 1. Möhrennudeln
- 350 g Möhren (auch Karotten genannt)
- 180 g Bandnudeln, (z.B. Tagliatelle)
- Salz
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 El Bärlauch-Pesto: aus dem Glas (oder Basilikum-Pesto)
- 1 Tl Zitronensaft
- 10 g Hartkäse, frisch gerieben (z.B. Grana Padano)
- 2. Salatvariation
- 2 Karotten
- 1/2 Bund Radieschen (ca. 200 g)
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Minze
- 25 getrocknete Datteln
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Walnussöl
- 1/2 EL Mohn (5 g)
- Salz, Pfeffer

TIPPS & TRICKS

Schon mal Möhrensaft probiert? Dann sollten Sie das mal tun, schmeckt frisch ausgepresst hervorragend, hilft beim Abnehmen und der Körper wird dennoch mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Wer morgens ein Glas Karottensaft trinkt, der ist gesättigt und hat dann bis zum Mittagessen keinerlei Hungergefühle. Dem steht Radieschensaft übrigens in nichts nach - und er ist ein altes Hausmittel, um Husten zu vertreiben.



ZUBEREITUNG

1. Möhrennudeln

Möhren schälen und anschließend mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Inzwischen Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

Pesto und Nudelwasser zu den Karotten geben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nudeln untermischen. Mit Käse bestreut servieren.

2. Salatvariation

Karotten schälen, halbieren und in kleine Stifte schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Ziegenkäse zerbröckeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Datteln grob hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Mohn, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Karotten, Radieschen, Datteln, Minze und Petersilie untermischen, Ziegenkäse darüberbröckeln.



FRANZÖSISCHES NATIONALGERICHT: BOEUF BOURGUIGNON

ZUTATEN

FÜR 6 PERSONEN:

1,2 kg Rindfleisch (Schulterstück)
150 g Schweinespeck
300 g Champignons
4 Karotten
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Kräutersträußchen (Petersilie, Thymian,
Lorbeerblätter)
75 cl de Rotwein (roter Burgunder)
Rinderbouillon
100 g Butter
2 Eßl. Öl
3 Eßl. Mehl
1 Eßl. Puderzucker
Salz, Pfeffer

TIPPS & TRICKS

Das A & O von Boeuf bourguignon ist, dass man es auf kleiner Flamme möglichst lange schmoren lässt, damit man es mühelos nur mit der Gabel zerkleinern kann. Statt Burgunder Rotwein empfiehlt sich auch ein einfacher Landwein, sofern er schwer und vollmundig ist, um das besondere Aroma des Boeuf bourguignon zu gewährleisten. Sitzen Antialkoholiker oder Kinder mit am Tisch, kann man für sie extra kochen und den Wein einfach durch Brühe und Traubensaft ersetzen. Am besten eignet sich dabei ein Merlot Traubensaft, da er nicht noch zusätzlich gesüßt wird.



ZUBEREITUNG

Speck in feine Streifen schneiden. Fleisch zuerst in Scheiben, dann in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Fleisch mit 2 Eßl. Öl heiß anbraten und in einen Schmortopf geben. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

50 g Butter und Mehl dazu geben, und Mehl kurz bräunen. Ofengrill anschalten.

Möhren putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. Gemüse in den Schmortopf geben und 10 min unter dem Grill bräunen.

Wein, Fonds und Kräutermischung dazu gießen. Zum Sieden bringen und zugedeckt 3 Stunden bei niedriger Hitze schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Speck mit 50 g Butter knusprig ausbraten. Champignons putzen und mit den Zwiebeln in den Topf geben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffel servieren.

1 Stunde Vorbereitungszeit, 3 Stunden Kochzeit;
446 kcal pro Portion.





Verlag | Druck | Service

Primo-Verlag

Anton Stähle GmbH & Co. KG

Meßkircher Straße 45 | 78333 Stockach

Registergericht: Amtsgericht Freiburg (HRA 705294)
USt.-IdNr.: DE 314494248

Persönlich haftende Gesellschafterin:

Primo-Verlag Verwaltungs GmbH

Sitz: Stockach

Registergericht: Amtsgericht Freiburg (HRB 717160)
Geschäftsführer: Stephan Stähle



0 77 71 93 17-901



0 77 71 93 17-950



redaktion@primo-stockach.de



www.primo-stockach.de