

Hülsenfrüchte und Sprossen

Vor der Zubereitung müssen die Hülsenfrüchte verlesen werden, um z. B. kleine Steine auszusortieren. Sprossen sollten frisch oder im Glas gekauft werden. Vor der Verarbeitung müssen sie gewaschen werden.

Weißer Bohnen



Weißer Bohnen haben einen milden Geschmack. Sie kochen sämig.

Rote Bohnen



Die bekanntesten roten Bohnen sind die Kidney Beans. Sie haben einen würzig-süßlichen Geschmack.

Erbsen



Gelbe oder grüne Erbsen werden geschält und ungeschält angeboten. Sie schmecken süßlich-mild.

Kichererbsen



Kichererbsen haben einen kräftigen nussartigen Geschmack. Sie kochen fest und behalten ihre Form dabei.

Grüne Linsen



Grüne Linsen haben einen würzigen Geschmack, vor allem ungeschält.

Rote Linsen



Rote Linsen haben einen milden Geschmack, kochen leicht sämig und haben eine kürzere Garzeit als grüne.

Alfalfasprossen



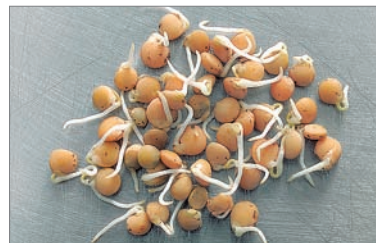
Alfalfasprossen sind Keimlinge der Luzerne, haben einen frischen Geschmack und werden roh gegessen.

Kichererbsensprossen



Kichererbsensprossen schmecken herzhaft nussartig. Sie sollten kurz gekocht oder gedünstet werden.

Linsensprossen



Linsensprossen haben einen herb-würzigen Geschmack. Sie eignen sich roh für Salate.

Mungobohnensprossen



Die Sprossen haben einen herben, saftigen Geschmack. Sie eignen sich roh für Salate, erhitzt für Suppen.

Radieschensprossen



Die Sprossen schmecken scharf würzig. Sie eignen sich zum Rohessen, als Brotbelag oder für Salate.

Weizensprossen



Weizensprossen schmecken süßlich, leicht mehlig und eignen sich roh als Brotbelag oder für Müsli.

Exotische Früchte

Ananas in Ringe schneiden



1. Blatt- und Strunkende abschneiden, Schale mit den „Augen“ von oben nach unten abschneiden.



2. Frucht in 2 cm dicke Scheiben schneiden.



3. Den holzigen Mittelstrunk mit einem Ausstecher entfernen.

Ananas in Stücke schneiden



1. Ananas längs halbieren, jede Hälfte wiederum in 3 Teile schneiden.



2. Ananassechstel hochkant stellen und den harten Strunk längs abschneiden.

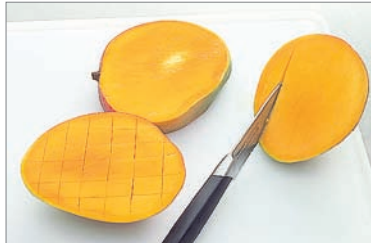


3. Fruchtfleisch von der Schale lösen, in Portionsstücke schneiden.

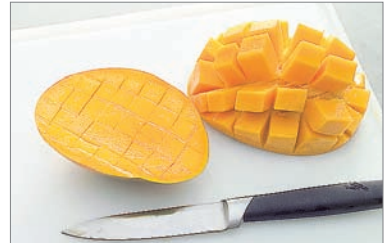
Mango in Stücke schneiden



1. Frucht ungeschält auf die schmale Seite stellen und von beiden Seiten am Kern entlang schneiden.



2. Das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, dabei die Schale nicht durchtrennen.



3. Von unten gegen die Schale drücken, bis die Einschnitte zu sehen sind, Fruchtwürfel lösen.

Kokosnussfleisch auslösen



1. Mit einem Nagel oder Messer die drei Keimporen öffnen, Milch abfließen lassen.



2. Ca. 15 Min. bei 200 °C in den Backofen legen, die Schale platzt dann auf und lässt sich leicht lösen.



3. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch ist gekühlt eine Woche haltbar.

Sauerkraut-Kartoffel-Suppe

750 g Kartoffeln, mehlig kochend
150 g frisches Sauerkraut
1 Stange Porree
2 Möhren
200 g Knollensellerie
100 g Räucherspeck
1,25 l Gemüsebrühe
250 g Sahne
Salz, Pfeffer
100 g Schmand

Garzeit: 45 Min.

Nährwert: 453 kcal, 1903 kJ
14 g E, 28 g F, 28 g KH

Vorbereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Sauerkraut grob hacken.
3. Porreestange putzen, waschen, vgl. S. 44.
4. Möhren und Sellerie schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
5. Speck in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung Sauerkraut-Kartoffel-Suppe



1. Speck zerlassen, Gemüse und Kartoffeln zugeben und andünsten.

Kartoffelsuppe mit Lachs

500 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zwiebel
80 g graved Lachs
1 EL Öl
200 ml Weißwein
3/4 l Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft

Garzeit: 25 Min.

Nährwert: 293 kcal, 1229 kJ
12 g E, 14 g F, 20 g KH

Vorbereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Zwiebel pellen und würfeln.
3. Graved Lachs in Streifen schneiden.



Der Weißwein kann auch alkoholfrei sein.

Statt graved Lachs kann auch geräucherter Lachs verwendet werden.

Kartoffel-Möhren-Suppe

800 g Kartoffeln
500 g Möhren
1 gr. Zwiebel (100 g), gewürfelt
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
2 EL Olivenöl
3/4 l Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
Honig
8 kleine Wiener Würstchen

Garzeit: 25 Min.

Nährwert: 585 kcal, 2457 kJ
21 g E, 39 g F, 39 g KH

Vorbereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln.

Zubereitung

1. Zwiebel in Öl andünsten.
2. Mit Hühnerbrühe auffüllen.
3. Kartoffeln und Möhren 15 Min. darin garen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
5. Würstchen 5 Min. darin ziehen lassen.
6. Mit Petersilie bestreut servieren.



2. Mit Brühe auffüllen, nach 40 Min. pürieren, Sahne zugeben, würzen.



3. Sauerkraut in Suppenteller füllen. Kartoffelsuppe darüber gießen, mit Schmand servieren.

Zubereitung Kartoffelsuppe mit Lachs



1. Die Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Kartoffelstücke zugeben, mit Weißwein und Brühe ablöschen.



2. 20 Min. kochen lassen. Kartoffeln fein pürieren. Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



3. Kartoffelsuppe nochmals mit dem Mixer aufschäumen, mit Lachsstreifen anrichten.

Teigschalen mit Salat

250 g Filo-, Yufka- oder Strudelteig
200 g Schafskäse
100 g schwarze Oliven
200 g Kirschtomaten
50 g Rucola
Vinaigrette, vgl. S. 114
Oregano, getrocknet
Papierförmchen für Gebäck

Garzeit: 5 Min.

Nährwert: 406 kcal, 1705 kJ
14 g E, 25 g F, 30 g KH

Vorbereitung

1. Zwei angefeuchtete Filoteigstücke in Quadrate à 10 x 10 cm schneiden.
2. Schafskäse würfeln.
3. Oliven entkernen und halbieren.
4. Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. Rucola waschen, dicke Stiele abschneiden.
6. Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen, mit Oregano abschmecken.

Gefüllte Teigsnacks

250 g Filo-, Yufka- oder Strudelteig
20 g Butter

Für die Füllung

500 g Blattspinat
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
20 g Butter
1 Ei
200 g Feta, gewürfelt
1 Bund Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Garzeit: 10–20 Min.

Nährwert: 507 kcal, 2130 kJ
19 g E, 34 g F, 30 g KH

Vorbereitung

1. 20 g Butter schmelzen.
2. Für die Füllung Spinat waschen und dünsten.
3. Spinat ausdrücken und hacken.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.
5. Öl und Butter erhitzen, Spinat und Frühlingszwiebeln darin 3 Min. dünsten.

6. Spinat mit allen anderen Zutaten für die Füllung mischen, abschmecken.

Zubereitung

1. Den Teig ausbreiten und mit der flüssigen Butter bestreichen.
2. Teigtaschen formen und füllen.
3. Die Snacks garen, vgl. Phasenfotos.



Filoteig oder Yufkateig sind griechische bzw. türkische dünne Teigblätter, die wie fertiger Strudelteig verwendet werden können.



Statt des frischen Blattspinats kann tiefgefrorener Blattspinat verwendet werden.



Die Teigschalen und Teigsnacks können als Zwischenmahlzeit und besonders gut auf Büfets und Empfängen als Fingerfood serviert werden.

Zubereitung Teigschalen mit Salat



1. Variante 1: Um ein Papierförmchen ca. 5 Min. bei 180 °C backen.



1. Variante 2: In einem Papierförmchen ca. 5 Min. bei 180 °C backen.



2. Schalen mit dem Salat füllen und servieren.

Zubereitung Gefüllte Teigsnacks



4. Variante 1: Filoteigtaschen dämpfen.



4. Variante 2: Filoteigtaschen frittieren oder im Backofen bei 200 °C goldbraun backen.



4. Variante 3: Filoteigblätter im Wechsel mit der Füllung schichten, bei 200 °C goldbraun backen.

Dönerbox mit Zaziki und Gemüsestreifen

250 g Putenbrust
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
1 TL Gyrosgewürz
1 kleine Zwiebel
1 kleine oder 1/2 große Salatgurke
1 große Möhre
2 Frühlingszwiebeln
1 Mini-Römersalat
150 g Magerjoghurt
Salz, Pfeffer
100 g Basmatireis
Getrocknete Chiliflocken

Garzeit: 20 Min.

Nährwert: 222 kcal, 929 kJ,
20 g E, 2 g F, 29 g KH

Vorbereitung

1. Fleisch waschen und trocken tupfen, in dünnste Streifen bzw. Scheiben schneiden.
2. Knoblauch pellen und durch die Presse in eine Schüssel drücken.
3. Die Hälfte des Knoblauchs mit Öl und Gyrosgewürz verrühren.
4. Ölgewürzmischung mit dem Fleisch mischen und 30 Min. kalt stellen.
5. Zwiebel pellen und fein würfeln.
6. Salatgurke waschen und fein raspeln, salzen.
7. Möhre waschen und in dünne Stifte schneiden.
8. Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden.
9. Römersalat waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen.

Zubereitung

1. Joghurt, die Hälfte der Gurke und die Zwiebel mit dem restlichen zerdrückten Knoblauch verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.
3. Reis in knapp 1/4 l Salzwasser kochen, vgl. S. 150
4. Gemüse mit der übrigen Gurke mischen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
6. Fleisch darin rundherum bei mittlerer Hitze 5 Min. braten.
7. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 8.–10. Vgl. Phasenfotos



Zeit sparen lässt sich durch die Verwendung eines fertig angemachten Zazikis aus dem Kühlregal.



Als Snack können auch kleine Döner-Rollen angeboten werden. Dazu auf einem Wrap (vgl. S. 82) zuerst Zaziki, dann Reis, Salat, Gemüse und Dönerfleisch verteilen. Anschließend den Wrap fest aufrollen und schräg in zwei Teile schneiden. Jede Hälfte mit etwas Papier oder Alufolie umhüllen und aus der Hand essen.

Brezeln mit O'batzter

4 gr. frische Brezeln mit Salz
2 reife Rahmcamemberts à 125 g
50 g weiche Butter
1 Zwiebel
1/2 TL edelsüßer Paprika
1 Prise scharfer Paprika
50 ml Helles Bier (alkoholfrei)
Einige Salatblätter zum Servieren

Nährwert: 606 kcal, 2535 kJ,
24 g E, 27 g F, 66 g KH

Zubereitung

1. Camemberts und Butter mit einer Gabel zerdrücken und gut mischen.
2. Zwiebeln pellen und fein hacken, unter die Käse-Butter-Masse mischen.
3. Mit Bier und dem Paprikapulver würzen.
4. Brezeln aufschneiden und dick mit O'batzter bestreichen.
5. Brezeln jeweils auf einem Salatblatt angerichtet servieren.



Die O'batzterbrezeln eignen sich hervorragend als Picknickessen oder für Unterwegs.



O'batzter kann abgewandelt werden, indem man als **Radieschen-O'batzter** dünn geschnittene Radieschen oder als **Gartenkräuter-O'batzter** 1 Bund gemischte, gehackte Kräuter zufügt.

Zubereitung Dönerbox mit Gemüsestreifen



8. Salat mit Reis auf einen Teller oder in eine Box geben. Fleisch darauf verteilen.



9. Zaziki und Gemüse darüber geben. Mit Chiliflocken bestreuen.



10. Zum Transport Box verschließen.

Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Bulgur

500 g Kartoffeln
400 g Möhren
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
200 g Sahne
1½ EL Senf
1 Bund Dill
3 EL Sonnenblumenöl
¾ l Gemüsebrühe
100 g Bulgur (Weizengrütze)
Salz, Pfeffer

Garzeit: 35 Min.

Nährwert: 474 kcal, 1991 kJ
11 g E, 28 g F, 41 g KH

Vorbereitung

1. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen, beides in Scheiben schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, vgl. S. 44.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Sahne und Senf verrühren.
5. Dill waschen und in kleine Ästchen zupfen.



Statt des frischen Gemüses kann auch tiefgefrorenes verwendet werden. Dann reduziert sich die Garzeit um die Hälfte.



Bulgur ist geschroteter Weizen und wird auch unter der Handelsbezeichnung Weizengrütze verkauft.

Verwendet werden sollte besonders feiner Senf, z. B. Dijonsenf.



Die Kartoffel-Möhren-Pfanne sollte möglichst frisch zubereitet und sofort serviert werden, damit das Gemüse knackig bleibt. Wird dieses Rezept für viele Personen zubereitet, sollten keine zu großen Mengen in die Pfanne gegeben werden, sondern lieber nacheinander kleinere Portionen.



Statt der Möhren kann Fenchel hinzugefügt werden. Wenn man Bulgur nicht mag, kann er weggelassen werden, aber stattdessen sollte Brot zu der Kartoffel-Möhren-Pfanne gereicht werden.

Sahnekohlrabi

3 Kohlrabi
1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone
400 g Sahne
Salz, Pfeffer
Blätter von 5 Petersilienstielen

Garzeit: 10 Min.

Nährwert: 325 kcal, 1365 kJ
5 g E, 30 g F, 9 g KH

Vorbereitung

1. Kohlrabi putzen und schälen, vgl. S. 43, zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.
2. Knoblauchzehe pellen.
3. Zitrone waschen, trocknen, die Schale fein abreiben, vgl. S. 48.

Zubereitung

1. Kohlrabi blanchieren, vgl. S. 53.
2. 300 g Sahne auf die Hälfte einkochen, Knoblauch dazupressen.
3. Kohlrabi und Zitronenschale in der Sahne erwärmen.
4. 100 g Sahne steif schlagen, unterziehen, abschmecken.
5. Petersilie überstreuen.

Zubereitung Kartoffel-Möhren-Pfanne



1. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen.



2. Kartoffeln unter ständigem Rühren anbraten, salzen, ¼ l Brühe zugeben.



3. Nach 5 Min. Möhren und Bulgur und die restliche Brühe unterrühren und zugedeckt 15 Min. garen lassen.



4. Frühlingszwiebeln unter die Kartoffeln heben.



5. Senfsahne über das Gemüse geben und ohne Rühren 5 Min. ziehen lassen, mit Pfeffer abschmecken.



6. Mit Dillästchen und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Hackteig – dreimal anders

Nordisch

1 Grundrezept Hackteig, vgl. S. 166
 2 EL gehackte rote Bete
 2 EL gewürfelte Möhren
 2 EL Porreeeringe
 1 EL Kapern
 1 TL gehackte Sardellen
 1 EL Crème fraîche
 2 EL gehackte Petersilie

Garzeit: 10 Min.

Nährwert: 402 kcal, 1688 kJ
 26 g E, 26 g F, 12 g KH

Südamerikanisch

1 Grundrezept Hackteig, vgl. S. 166
 1 abgezogene, gewürfelte Tomate
 2 EL Mais
 1 EL gehackte Oliven
 1 Peperoni
 1/2 Apfel (gewürfelt)
 1 Knoblauchzehe
 1-2 EL Rosinen
 2 EL gehackte Mandeln

Garzeit: 10 Min.

Nährwert: 439 kcal, 1842 kJ
 26 g E, 28 g F, 16 g KH

Indisch

1 Grundrezept Hackteig, vgl. S. 166
 1 Scheibe fein geschnittene Ananas
 2 Aprikosen (klein geschnitten)
 1 gehackte Chilischote
 1 EL Paprikapulver, edelsüß
 1 EL Currypulver
 1 Msp. Kümmel
 1 TL grüner Pfeffer
 geriebener Muskat

Garzeit: 10 Min.

Nährwert: 413 kcal, 1737 kJ
 25 g E, 25 g F, 18 g KH

Hackfleischteig-Variationen



Nordische Mischung



Südamerikanische Mischung



Indische Mischung

Frikadellen, garniert



Orangenfilets und Rucola- oder Estragonblatt.



Rote und grüne Paprikaschoten in Streifen geschnitten.



Mit einem Spiegelei – besonders schön ist ein Wachtelspiegelei – mit Paprika bestreut.

Hack in verschiedenen Formen



Aus Hackteig Röllchen formen und braten.



Hackfleischteig zu kleinen Kugeln formen und einzeln oder aufgespießt garen.



Hackfleischteig in eine Reiserandform füllen, bei 220 °C 40 Min. im Ofen backen, stürzen.

Gefülltes Hähnchen


- 1 küchenfertiges Hähnchen
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gepellt
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 Brötchen
- 1 Zucchini, 150 g Tomaten
- 1 Eigelb
- 2 EL geriebener Parmesan
- je 1/2 TL Thymian, Rosmarin und Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 1/2 l Hühnerbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Soßenbinder
- 3 EL Sahne oder Crème fraîche
- Holzspieße zum Zustecken


Garzeit: 70 Min.
Nährwert: 366 kcal, 1537 kJ
 8 g E, 13 g F, 52 g KH

Vorbereitung

1. Hähnchen waschen und trockentupfen.
2. Für die Füllung 2 EL Öl in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehen hineinpresse und Paprikapulver zugeben.
3. Brötchen klein schneiden und in der Hälfte des Knoblauchöls anrösten.

4. Zucchini und Tomaten waschen, würfeln und dazugeben.
5. Eigelb, Parmesan und Kräuter unter die Füllung rühren, salzen und pfeffern.

 Zu dem gefüllten Hähnchen passen Reis und ein Blattsalat.

 Als Füllung sind auch andere Kombinationen möglich: z. B. Weißbrot mit geblätterten Champignons oder gegarte Kichererbsen mit Rosinen oder Backobst.

Zubereitung Gefülltes Hähnchen



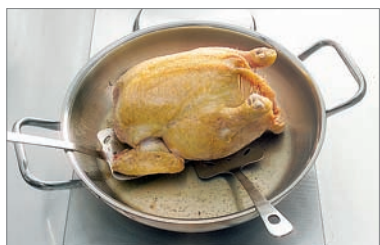
1. Hähnchen salzen, pfeffern und füllen.



2. Mit Holzspießchen zustecken, mit Knoblauchöl einpinseln.



3. 2 EL Öl in einem Bratentopf auf einer Herdplatte erhitzen.



4. Hähnchen von allen Seiten anbraten.



5. Bei 220 °C ca. 50 Min. im Backofen braten, ab und zu mit dem Bratensaft beträufeln.



6. Hähnchen aus dem Bratentopf nehmen und warm stellen. Bratensaft mit der Brühe löschen.



7. Tomatenmark zufügen.



8. Durch ein Sieb gießen, die Soße etwas einkochen lassen.



9. Mit Soßenbinder binden, mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern, nochmals abschmecken.

Fischfilet auf Tomatenreis

600 g Fischfilet (Waller, Catfisch)
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 unbehandelte Zitrone
 1 EL Olivenöl
 300 g Schnellkochreis
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 1 Dose Pizzatomen (Füllmenge 400 g)
 2 EL Kräuter der Provence
 Salz, Pfeffer
 50 g Butter

Garzeit: 30 Min.

Nährwert: 574 kcal, 2409 kJ
 33 g E, 19 g F, 63 g KH

Vorbereitung

1. Zwiebel pellen und würfeln.
2. Knoblauch pellen, eine Zehe ganz fein hacken und eine Zehe in Scheiben schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen und trocknen, Schale in dünnen Streifen abziehen, Saft auspressen.

Zubereitung Fischfilet auf Tomatenreis



1. Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebel und gehackten Knoblauch darin glasig dünsten.

Fischfilet auf Spinatreis

600 g Fischfilet
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Olivenöl
 300 g Schnellkochreis
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 1 Paket tiefgefrorenen Spinat (200–300 g Blatt- oder Rahmspinat)
 4 EL Sahne
 Salz, Pfeffer
 Saft von 1 Zitrone

Für den Dip

100 g Crème fraîche
 1 EL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

Garzeit: 30 Min.

Nährwert: 581 kcal, 2440 kJ
 40 g E, 18 g F, 61 g KH

Vorbereitung

1. + 2. Vgl. Vorbereitung für das Fischfilet auf Tomatenreis.



2. Reis hinzufügen, unter Rühren anschwitzen, mit Gemüsebrühe und ggf. Weißwein ablöschen, aufkochen.

Zubereitung

1. + 2. Vgl. Phasenfotos für das Fischfilet auf Tomatenreis.
3. Spinat unter den Reis rühren und 4 Min. köcheln lassen.
4. Sahne unterrühren, salzen und pfeffern.
5. Fischfilet auf dem Reis verteilen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt im Backofen bei 200 °C 15 Min. garen lassen.
6. Für den Dip Crème fraîche mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und zu dem Fischfilet auf Spinatreis reichen.



Zu den Fischfilet-Rezepten passt ein frischer Salat.



Das Säuern des Fischfleisches ist notwendig, um das Fischfleisch etwas fester werden zu lassen (Eiweißdenaturierung).



Das Gericht lässt sich auch mit Kabeljau- oder Knurrhahnfilet zubereiten.



4. Fisch auf dem Tomatenreis verteilen, mit dem Zitronensaft beträufeln, zugedeckt bei 200 °C 15 Min. garen.



5. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Zitronenstreifen und Knoblauchscheiben kurz braten.



3. Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer zufügen.



6. Fisch und Tomatenreis auf Tellern anrichten und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Quarkcreme mit Erdbeeren


250 g Erdbeeren
100 g Zucker
je 3 Blatt rote und weiße Gelatine
125 g Sahne
2 Eigelb
2 EL Zitronensaft

250 g Speisequark mit Sahne
Zur Dekoration: gehackte Pistazien oder Zitronenmelisse

Nährwert: 633 kcal, 2660 kJ
22 g E, 31 g F, 64 g KH

Vorbereitung

1. Erdbeeren vorsichtig waschen und die Blattrosetten entfernen.
2. Erdbeeren bis auf 4 Stück pürieren und mit ca. 25 g Zucker süßen.
3. Rote und weiße Gelatine getrennt einweichen, vgl. S. 49.
4. Sahne steif schlagen.
5. Zitronenmelisse waschen und trockentupfen.

 Herstellung ohne Eier: 250 g statt 125 g geschlagene Sahne unterheben.

Zubereitung Quarkcreme mit Erdbeeren



1. Eigelbe, restlichen Zucker und Zitronensaft schaumig rühren. Anschließend Quark einrühren.

Quarkspeise, einfache

400 g Magerquark
200–250 ml Mineralwasser oder Milch
80 g Zucker


Wahlweise:

200–250 ml Saft von ausgepressten Orangen oder Zitronen oder 250 g Früchte der Jahreszeit oder tiefgefrorene Früchte

Nährwert: 198 kcal, 830 kJ
16 g E, 1 g F, 31 g KH

Zubereitung

1. Quark mit der Flüssigkeit und dem Zucker glatrühren.
2. Zitrussaft oder Früchte der Jahreszeit hinzugeben, verrühren und abschmecken.
3. Mit Früchten oder Zitronenmelisseblatt garnieren und servieren.

 Zu den Quarkcremes passen Löffelbiskuits oder Amarettikexe.



2. Gelatine getrennt auflösen, rote unter das Erdbeerpüree, weiße unter die Quarkmasse ziehen, vgl. S. 49.



4. Gelierendes Erdbeerpüree löffelweise leicht unter die Quarkmasse ziehen.



5. Marmorieren und in Gläser oder Schälchen füllen.

Schwarzwaldbecher

1 Glas Sauerkirschen, abgetropft
400 g Quark
1 Päckchen Vanillezucker
Zucker nach Geschmack


Je 1 Prise Salz und Paprika

Zur Dekoration: Borkenschokolade oder Schokotäfelchen

Nährwert: 279 kcal, 1166 kJ
12 g E, 8 g F, 39 g KH

Zubereitung

1. Einen Teil der Sauerkirschen auf vier Glasschälchen verteilen.
2. Quark mit allen anderen Zutaten verrühren und gleichmäßig auf die Schälchen verteilen.
3. Mit den restlichen Kirschen und der Schokolade verzieren und kalt servieren.

 Bei Verwendung von Magerquark muss evtl. etwas Flüssigkeit hinzugegeben werden. Hierfür eignet sich der abgetropfte Sauerkirschsafte.



3. Sahne unter die gelierende Quarkmasse heben.



6. Mit den Erdbeeren und gehackten Pistazien oder einem Zitronenmelisseblatt garnieren.

Muffins

Für 24 Stück

300 g Himbeeren, tiefgefroren
4 Eier
300 g Zucker
250 g Butter, zimmerwarm
500 ml Buttermilch
500 g Mehl
6 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1 Päckchen Orangenback
100 g gehackte Mandeln
100 g Puderzucker
Kleine Herzen oder Perlen
zum Garnieren

Backzeit: 20–30 Min.,
-temp. 180 °C

Nährwert pro Stück:

275 kcal, 1155 KJ
5 g E, 13 g F, 35 g KH

Vorbereitung

1. Himbeeren in einem Sieb auftauen lassen, den Saft auffangen.
2. Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
3. Puderzucker mit Himbeersaft zu einem Guss verrühren.

Zubereitung

1. Eier gut verschlagen.
2. Zucker, Butter und Buttermilch zufügen und kurz unterrühren.
3. Mehl, Backpulver, Salz, Orangenback und Mandeln kurz unterrühren.
4. Himbeeren unterziehen.
5. Teig in die Muffinformen füllen und bei 180 °C 20–30 Min. backen.
6. Mit dem Puderzuckerguss überziehen und mit kleinen Herzen oder Perlen garnieren.



Gebackene und glasierte Muffins.

Cupcakes

Für 12 Stück

150 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
200 g Mehl
2 schwach gehäufte TL Backpulver
150 ml Milch oder Buttermilch oder Joghurt
1 Prise Salz

Backzeit: 25 Min., **-temp.** 180 °C

Nährwert pro Cupcake ohne

Topping: 203 kcal, 849 kJ
2 g E, 11 g F, 25 g KH

Vorbereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Muffinblech einfetten, vgl. S. 51, oder Cupcake-Papierformen auf einem Blech verteilen.

Zubereitung

1. Butter, Zucker, Vanillezucker schaumig aufschlagen.
2. Eier nach und nach unterrühren.
3. Mehl und Backpulver darüber sieben.
4. Milch und Salz unterrühren.
5. Teig in die Förmchen füllen.
6. Im Ofen ca. 25 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
7. Cupcakes mit einem Topping und evtl. zusätzlichen Dekorelementen wie Zuckerblüten garnieren.

Toppings

Baisermasse, Buttercreme, aromatisierte Sahne, Früchte (vgl. S. 224), Schokocreme (vgl. S. 228).



Karibischer Schokocupcake

Karibischer Schokocupcake

Für 12 Stück

150 g bittere Schokolade
125 g weiche Butter
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
Schale von 1 Bio-Limette
1 Prise Salz
Rumaroma oder 2 EL Rum
1 gehäufte EL Stärkemehl
100 g Kokosraspeln

Für das Topping

100 g Sahne
100 g Kokosmilch
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Kakaopulver
2 EL Kokoschips

Backzeit: 20 Min., **-temp.** 180 °C

Nährwert pro Cupcake:

244 kcal, 1023 kJ
2 g E, 19 g F, 17 g KH

Vorbereitung

- 1.–2. Vgl. Grundrezept.

Zubereitung

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Butter, Zucker, Vanillezucker schaumig aufschlagen.
3. Eier nach und nach unterrühren.
4. Limettenschale, Salz, Rumaroma oder Rum unter die Eiermasse rühren.
5. Stärke und Kokosraspeln mischen und unter die Eiermasse heben.
6. Schokolade unterziehen.
7. Teig in die Förmchen füllen und im Backofen 20 Min. backen.
8. Auskühlen lassen.
9. Sahne mit Kokosmilch und Vanillezucker steifschlagen.
10. Je ein Sahnehäubchen auf jeden Cake setzen.
11. Mit Kakao bestäuben und mit Kokoschips garnieren.

! „Cupcakes“ bezeichnen kleine Kuchen in Tassenform (cup = Tasse). Es sind Muffins mit einer Garnierung (Topping) obenauf.

Richtlinien zum Anrichten von Platten

- Tranchen von Fleisch oder Fisch und dazugehörige Garnituren sollten nicht zu groß geschnitten werden.
- Vom Servierenden aus gesehen, wird das Fleisch dachziegelartig auf der rechten Seite aufgelegt, und zwar so, dass man das oberste Stück abheben kann und nicht herausziehen muss.
- Die Beilagen werden farblich abwechselnd auf der linken Seite angerichtet. Das Fleisch wird mit etwas Jus oder Sauce umkränzt, der Rest wird à part in einer Sauce gereicht.
- Die Ränder der Platten dürfen nicht belegt werden.

Garnieren von Speisen

Mit wenigen Handgriffen lässt sich jede Speise garnieren, z. B.:

Blättermotive

Hübsch geformte Blätter, wie Minze oder Efeu, waschen und trocken tupfen. Die Blätter auf den zu garnierenden Tellerrand legen, mit Kakao oder Puderzucker bestäuben und so ein „Negativbild“ erzeugen. Die Blätter vorsichtig abheben, ausschütteln und beliebig oft wiederholen.

Möhrenrollen

Eine Möhre mit einem Sparschäler schälen. Den Sparschäler anschließend verwenden, um lange, dünne Möhrenstreifen abzuschneiden. Diese zusammenrollen und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden. Ideal zur Dekoration von Salaten.



Ausstechförmchen für Käse, Ei, Zucchinscheiben u. a.

Mit Herzen garnieren

Etwas Joghurt oder Crème fraîche mit Zitronensaft und Zucker glattrühren. Ein fertiges Fruchtgelee mit etwas Saft verschlagen. Zwei Garniertüten herstellen und eine mit Joghurt, die andere mit Fruchtgelee füllen. Nun abwechselnd Tupfen spritzen und mit einem Holzstäbchen durch die Mitte der Tupfen ziehen. Ideal zum Garnieren von Desserts.

Hinweis zur Herstellung von Dekorelementen aus frischem Gemüse

Zum besseren „Aufblühen“ die Schnitzereien für 1 Std. in kaltes Wasser legen.

Herstellung einer Garniertüte aus Pergament

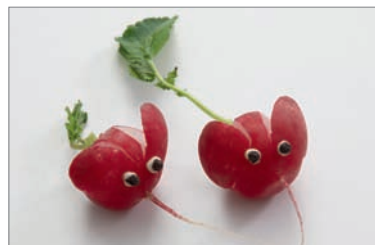


Geeignet für Spritzglasuren aus Eiweiß, Schokolade oder Mayonnaise



Garnierungen mit der Spritztüte

Herstellung von Garnierungen aus Radieschen



Radieschen wie auf dem Foto gestalten. Senf und Pfefferkörner sind die Augen.



Marienkäfer werden mit einem kleinen Küchenmesser hergestellt.



Küchenmesser und Kanneliermesser zur Herstellung von Garnierungen



Einfacher Gurkenfächer mit dem Küchenmesser geschnitten