

Rezepte sind die ehrlichsten Liebeserklärungen. Denn die Liebe zum Essen ist die beständigste.



Aachener Printen

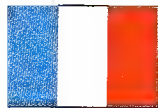
500 g Sirup,
3 Eßlöffel Wasser,
5 g Pottasche,
150 g Kandiszucker,
100 g Zucker, 600 g Mehl,
50 g gewürfeltes Orangeat,
1 Prise Piment,
3 gehäufte Teelöffel Anis,
2 Teelöffel Koriander,
2 gehäufte Teelöffel Zimt,
je 1 Prise Nelkenpfeffer,
Kardamom, Muskatnuß
und Natron.

Das bekannte Aachener Gebäck, das es in vielen Variationen, vor allem zur Weihnachtszeit, zu kaufen gibt, sollten Sie malselbst backen. Und zwar so:

Sirup mit Wasser erhitzen. Pottasche in etwas Wasser auflösen. Mit kleingeschlagenem Kandiszucker und den übrigen Zutaten zum Sirup geben. Teig gut kneten. Am besten über Nacht stehenlassen. 3 mm dick ausrollen. 3 x 8 cm große Rechtecke ausschneiden. Backblech mit Wasser bestreichen. Teigstücke drauflegen, backen.

Ergibt 65 bis 70 Printen.
Backzeit: etwa 15 Minuten
Elektroherd: 220 Grad
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.

Aal aus der Provence



1000 g Aal, Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Olivenöl,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
1/4 l herber Weißwein,
1 Eßlöffel Sardellenpaste,
500 g vollreife Tomaten,
1 Bund Petersilie.

Wer französisch-provenzalisch kochen will, muß wissen, daß immer Tomaten

und Knoblauch mit im Spiel sind. Auch bei diesem pikanten Gericht.

Aal putzen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und leicht pfeffern. Öl im Bratpfopf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und kleingehackte Knoblauchzehe reingeben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke leicht darin anbraten. Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren. Zum Fisch geben. Knappe 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ein kräftiges Mittagessen, das Sie mal zu einer beson-



Aal blau mit Sauce Hollandaise und Petersilienkartoffeln.

deren Gelegenheit servieren sollten. Denn Aal ist nicht ganz billig.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 767.
Beilagen: Gemischter Salat,
neue Kartoffeln.

Aal blau

1000 g Aal, Salz,
1/4 l heißer Essig.
Für den Sud:
2 l Wasser, 30 g Salz,
1 Zwiebel, 1 Schuß
Weißwein,
1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner,
1 Stück Zitrone, 1 Möhre,
1 Petersilienwurzel,
etwas Thymian.
Für die Sauce Hollandaise:
2 Eigelb,
1 Schuß Weißwein,
120 g Butter,
1 Schuß Worcestersauce,
Zitronensaft, Salz,
Pfeffer.
Zum Garnieren:
3 Zitronen, 1 Bund Dill,
2 Teelöffel Kapern,
etwas Petersilie.

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen. Innen leicht salzen. An Kopf und Schwanz zusammenbinden. (Dressieren nennt das der Fachmann.) Mit heißem Essig übergießen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen.

Aal reinlegen. 20 bis 30 Minuten darin ziehen, nicht kochen lassen, damit der Fisch nicht zerfällt.

In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten. Dazu Eigelb mit Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarme, abgeschöpfte Butter eßlöffelweise unterziehen. Mit Worcestersauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit halben Zitronenscheiben und Dillsträußchen garnieren. 1 Zitrone halbieren, aushöhlen. Hälften mit Sauce Hollandaise füllen, mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren. Oder die Soße in ein Schälchen füllen. In die Aalmitte stellen.

Besser kann man Aal nicht zubereiten, behaupten die Feinschmecker.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 784.

Beilagen: Petersilienkartoffeln. Als Getränk: Eleganter Weißwein.

gen. Zwischen die Aalstücke Zitronenscheiben ohne Kerne und je ein Stückchen Lorbeerblatt legen. Butter über den Fisch verteilen. Im heißen Backofen etwa 30 Minuten schön braun braten.

Ein schnelles, kräftiges Mittagessen. Oder ein einfaches Gästeessen für alle Fischliebhaber.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 555.

Beilagen: Toastbrot ohne Butter, weil der Aal fett genug ist. Oder: Petersilienkartoffeln und Gurkensalat.

Aal geräuchert

Für 6 Personen

1 Räucheraal von 1000 g,

1 kleiner Kopf Salat,

1 Bund Radieschen,

1 Bund geräucherte Aale,

1 Zitrone,

½ Bund Petersilie,

2 Eier, etwas Milch, Salz,

20 g Butter,

1 Sträußchen Dill.

Remouladensoße aus der

Aal gebraten

875 g Aal, Salz,

1 Zitrone,

1 Lorbeerblatt,

50 g Butter.

Aal ausnehmen, säubern. In 10 cm lange Stücke schneiden. Salzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form le-

gen. Tube, 2 Tomaten,

1 kleines Glas Maiskolben.

1 hartgekochtes Ei,

1 Zitrone.

Schwarzbort, Weißbrot,

Butter.

Räucheraalschnitten sind eine ganz schön deftige Angelegenheit. Halten Sie auf jeden Fall klaren Schnaps bereit. Und viel Bier.



*Nur frischen
Aal brät man.
Und das am
besten im Backofen.*



*So serviert man
Aal geräuchert. Auf
einer Holzplatte. Und
mit klarem Schnaps.*



Aal grün auf flämische Art. Alles, was dazu gehört, haben wir ins Bild gebracht. Typische Zutaten: Spinat und Sauerampfer.

Eine Holzplatte hinstellen, auf der Sie Aal und Aalschnittchen anrichten wollen. Zuerst den Räucheraal halbieren. Die Hälfte abziehen, entgräten, filetieren. Die andere Hälfte in gleichmäßige Stücke schneiden. Auf gewaschenen, getrockneten Salatblättern auf dem Holzbrett anrichten. Daneben kommen gewaschene Radieschen und Bundaal mit Zitronenschnitzen und Petersilie.

Eier mit Milch und Salz verquirlen. In heißer Butter zu Rührei braten. Auf eine Scheibe gebuttertes Schwarzbrot packen. Aalfilets kreuzweise darüberlegen. Mit Dill bestecken. Weißbrotscheibe buttern.

Auf eine Seite kommt ein Aalfilet, darauf gespritzte Remoulade. Daneben in Scheiben geschnittene Tomaten mit Scheibchen aus Maiskolben legen. Auf Holzbrett damit.

Wieder Schwarzbrot buttern. Mit Radieschenscheiben belegen. Darauf zwei Aalfilets legen. In die Mitte gewürfeltes Ei streuen. Vorne eine halbe Eischeibe mit Petersilie anlegen.

Noch eine Weißbrotscheibe buttern. Zwei Zitronenscheiben drauflegen. Darauf zwei Aalfilets. Obendrauf eine Zitronenspirale mit Petersilie.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 518.

TIP

Aal häuten ist gar nicht schwer. Man schneidet zuerst die Flossen ab und dann die Haut hinter dem Kopf quer ein. Sie wird rundherum glatt vom Fleisch gelöst und mit den Händen abgezogen. Am besten hängen Sie dabei den Fisch an einem Haken fest auf. Das macht die Arbeit leichter.

Aal grün auf flämische Art



1000 g Aal, 80 g Butter, 2 große Zwiebeln, 2 Schalotten, 250 g frischer Spinat, 125 g Sauerampfer, je 1 Bund Petersilie, Estragon, Kerbel, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, 1/2 l trockener Weißwein, Saft von einer Zitrone, 2 Eigelb.

Dieses Gericht haben die

belgischen Flamen erfunden. Typisch daran sind Spinat und Sauerampfer. Was in Verbindung mit Aal gut schmeckt.

Aal säubern, ausnehmen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Butter im Topf auslassen. Geschälte, gehackte Zwiebeln und Schalotten darin goldgelb bräunen. Aalstücke dazugeben und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Spinat, Sauerampfer und Kräuter putzen und waschen. Fein hacken. Zum Fisch geben. Salzen, pfeffern. Mit Muskat würzen, mit Wein auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Vom Feuer nehmen, Zitronensaft unterrühren. Mit Eigelb binden. Kalt werden lassen. Mit Zitronenachteln anrichten.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 812.

Beilagen: frische, knusprige Brötchen.

Getränke: Bier und ein Genever.

Aal in Aspik

1000 g Aal, Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Essig, Pfeffer,
 1 Lorbeerblatt,
 6 Wacholderbeeren,
 5 Pfefferkörner,
 1 große Möhre,
 1 Glas Madeira,
 8 Blatt weiße Gelatine,
 3 hartgekochte Eier,
 2 Tomaten,
 2 Gewürzgurken,
 1 Bund Petersilie.

Aal in Aspik eignet sich besonders gut als Abendessen.

Aal ausnehmen und säubern. Nicht abziehen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Leicht salzen. Wasser und Essig aufkochen. Mit Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern würzen. Geputzte Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Reingeben. Den Madeira auch. Aalstücke darin 25 Minuten ziehen lassen. Stücke rausnehmen. Abkühlen lassen. Inzwischen



Jetzt zubereiten, gleich essen ist bei Aal in Aspik nicht drin. Er muß vorher auskühlen.



Wollen Sie mal Aal in Bohnenkraut versuchen? Der Fisch wird völlig darin eingewickelt.

eine Kranzform mit Möhren-, Eier-, Tomaten- und Gurkenscheiben auslegen. Fischsud mit Gelatine dicken. Davon einen Spiegel (das heißt die erste Schicht) über die Scheiben gießen. Leicht andicken lassen. Dann die Schüssel mit den Aalstücken füllen, obendrauf noch restliche Gemüse- und Eierstückegarnieren. Restlichen Gelatine-Fischsud darüber verteilen. Im Kühlschrank kalt werden lassen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 609.

Beilagen: Toastbrot und Butter oder Bratkartoffeln.

Aal in Bohnenkraut

1000 g Aal, Salz,
 2 Bund Bohnenkraut,
 3 Eßlöffel Öl, 2 Zitronen,
 500 g kleine, neue
 Kartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Aal mit grobem Salz abreiben. Ausnehmen. Waschen und trocknen. Innen etwas salzen. Bohnenkraut waschen, putzen. Um den Aal wickeln. Mit Nähgarn befestigen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aal darin auf beiden Seiten an-

braten. Dann bei kleiner Hitze in gut 30 Minuten gar braten. Zwischendurch mal für 10 Minuten den Pfannendeckel auflegen. Nähgarn abmachen. Aal auf großer, vorgewärmter Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren. In die Mitte kommen Petersilienkartoffeln. Die kochen Sie bitte, während der Aal gar wird. Schwenken Sie sie in gewaschener, gehackter Petersilie. (Bohnenkraut nennt man übrigens auch Pfefferkraut.)

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 740.

Beilage: Tomaten-Gurken-Salat.

Aal in Dillsoße

1000 g Aal, Salz,
1 große Zwiebel,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Essig,
1 Lorbeerblatt, 1 Möhre,
1 Petersilienwurzel,
1 kleine Stange Lauch,
etwas Zucker,
weißer Pfeffer,
5 Zitronenschnitze,
1 Bund Dill,
40 g Butter,
40 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Aal ausnehmen, säubern, in Stücke schneiden, salzen. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Wasser mit Essig aufkochen. Zwiebel, Lorbeerblatt, Möhrenscheiben, Petersilienwurzel, kleingeschnittener Lauch, 1 Prise Zucker, weißen Pfeffer und 5 Zitronenschnitze dazugeben. Aal und ein halbes Bund Dill reingeben. 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fischbrühe auffangen. Butter im Topf zerlassen. Mehl hellgelb darin anschwitzen. Mit Fischbrühe aufgießen. Knapp 7 Minuten kochen lassen, damit das Mehl gar wird. Aalstücke darin erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Nicht mehr kochen lassen. Warmhalten. Restlichen Dill zerkleinern, in etwas Butter schwenken, über den Aal geben. Aal in Dillsoße ist ein klassisches deutsches Fischgericht.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 680.
Beilagen: Neue Kartoffeln und Gurkensalat. Als Getränk: Ein spritziger Mosel.



Vom Kutter oder aus der Räucherei kommen die Aale über den Fischmarkt zu Ihrem Kaufmann.

Aal nach römischer Art

1000 g junge Aale, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 1 große Zwiebel, 30 g Öl, 500 g Erbsen (oder Tiefkühlerbsen), 1 Bund Petersilie, 1 Glas Weißwein, etwas Wasser, Knoblauchsatz, 2 Teelöffel Speisestärke, 20 g Butter.

Aale ausnehmen, häuten, waschen. Abtrocknen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Zwiebel schälen, hacken, in Öl hellbraun braten. Aalstücke reingeben. Rundherum anbraten. Dann kommen die Erbsen dazu. (Tiefkühlerbsen geben Sie bitte erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Aal.) Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen (einen Rest zu-

rücklassen). . Weißwein, Wasser und Knoblauchsatz dazugeben. Aal gut 20 Minuten darin ziehen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Gericht damit binden. Mit Butter verfeinern, mit Zitronensaft abschmecken, mit dem Rest gehackter Petersilie bestreuen.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 750.
Beilagen: Stangenweißbrot oder frische Kartoffeln.

TIP

Aale sind aalglatt. Das weiß jeder. Aber wußten Sie auch, wie man sie fest in den Griff bekommt, wenn sie gehäutet werden sollen? Einfach mit grobem Salz einreiben.

Aalrollen

2 Aale von je 500 g, Salz, Pfeffer.
Für die Füllung:
250 g Seelachsfilet,
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel,
1 trockenes Brötchen,
30 g Butter, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat,
3 bis 4 Eßlöffel saure Sahne,
50 g Pökelszunge,
2 kleine Gewürzgurken.
Für den Sud:
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Zwiebel,
1 Bund Suppengrün,
ein paar Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 kräftige Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
8 Blatt weiße Gelatine,
Mayonnaise,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Aal waschen, Flossen abschneiden, häuten, ausnehmen, Kopf abschneiden. Gräten vorsichtig auslösen. Abfall (außer Eingeweide) aufbewahren. Die vier Filets gut waschen. Auf ein Tuch legen, trocknen, etwas breitklopfen. Dann

salzen und kräftig pfeffern. Für die Füllung das Seelachsfilet durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel schälen und hacken. Mit eingeweichtem, ausgedrücktem Brötchen in Butter dämpfen. Zum Fischfleisch geben. Ei, Salz und Gewürze einrühren. Gut mischen. Leicht verquirelte Sahne, würfelig geschnittene Zunge und Gurkenwürfel untermischen.

Fischfülle auf die Innenseite der Aalfilets verteilen. Aufrollen. Mit Rouladen- nadeln zusammenhalten.

Für den Sud Aalkopf, -gräten und -haut im leicht gesalzenen Wasser mit geschälter, in Scheiben geschnittener Zwiebel, geputztem und zerkleinertem Suppengrün und Gewürzen 20 Minuten kochen.

Durchsieben. Wein zugießen. Aalrollen im Sud gut 30 Minuten sieden lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Rouladennadeln entfernen.

Zwischen zwei leicht beschwerten Brettchen die Rollen auskühlen lassen. Dann quer durchschneiden. Das ergibt acht Aalrollen. 1 Liter Aalsud aufkochen. Eingeweichte, aufgelöste Gelatine dazugeben. Sobald der Sud dick wird (also zu Aspik), überziehen Sie die Aalrollen damit. (Glasieren nennt das der Fachmann.) Im Kühlschrank aufbewahren. Vorm Servieren auf einer Platte anrichten. Mit Mayonnaisetupfen und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: 777.

Beilagen: Zu dieser originalen Aalspeise, die man nur zu besonderen Anlässen zubereitet, gibt es



Für Aalrollen den Fisch häuten und in Filets schneiden.



Bitte alle Zutaten für die Füllung zerkleinert hinstellen.



Auf jedes Filet gleichmäßig die Fischfülle verteilen.



Appetitlich in Aspik verpackt: Angerichtete Aalrollen.

Toastbrot oder Vollkornbrot mit Butter. Natürlich können Sie die Aalrollen auch mit Bratkartoffeln servieren. Als Getränk paßt ein schwerer Weißwein.

Aalschnitten altholländisch



1000 g Aal (ein großer), Salz, Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ l Sauce Hollandaise, (siehe Rezept Aal blau). 1 kleines Bund Petersilie.

Holländer machen sich viel Mühe mit der Zubereitung ihres Essens. Die alten Holländer waren da noch genauer. Wollen Sie mal so kochen? Ein Gericht für Mittag oder Abend, mit dem Sie auch gute Freunde überraschen können.

Aal ausnehmen, abziehen, säubern. Vorsichtig entgräten und auseinanderklappt mit der Bauchseite auf die Arbeitsplatte legen. Kräftig mit Zitronensaft überall beträufeln. In schräge, dünne Scheiben schneiden. Aalscheiben in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 10 Minuten garziehen lassen. Portionen auf heiße Teller packen. Mit Sauce Hollandaise, die mit gehackter Petersilie gemischt wird, übergießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 788.

Beilagen: Pariser Kartoffeln und Gurkensalat. Oder nur Toast dazu reichen. Als Getränk: ein leichter spritziger Weißwein.



Aalspieße pikant

1000 g Aal,
Salz, Knoblauchpulver,
1 Bund Dill,
1 kleine Salatgurke,
250 g große Champignons,
4 Tomaten,
100 g fetter Räucherspeck,
Saft einer Zitrone,
5 Eßlöffel Öl,
1 Prise Paprika scharf,
1 knapper Teelöffel
Paprika edelsüß.

Hier haben Sie mal eine besondere Art, Aal zuzubereiten. Vielleicht wäre das was für Ihre nächste Einladung. Ganz originell.

Aal ausnehmen und häuten. In gleichmäßige Stücke schneiden. Waschen, trocknen, leicht mit Salz einreiben. Innen mit Knoblauchpulver bestäuben. Wer das nicht mag, läßt es einfach weg. In jedes Stück ein paar Dillspierchen legen. Gurke waschen, in gleichmäßige dicke Scheiben schneiden. Champignons auch waschen. Tomaten halbieren, Speck in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Zitronensaft und reichlich Öl beträufeln, erst mit scharfem Paprika leicht bestäuben, dann reichlich mit edelsüßem.

Die Spieße kommen für 12 Minuten auf den heißen Grillrost und werden während der Grillzeit immer wieder gewendet.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 915.

Unser Menüvorschlag:

Reichen Sie vorher eine klare Ochsenschwanzsuppe aus der Dose und als Dessert Vanille-Eiscreme.

Aalsuppe Altenwerder

1000 g Kartoffeln,
1000 g Aal (oder fingerdicke Suppenaale),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, 1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel, 3 Gewürzkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 Brühwürfel, Essig, Senf,
eventuell 1 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Butter.

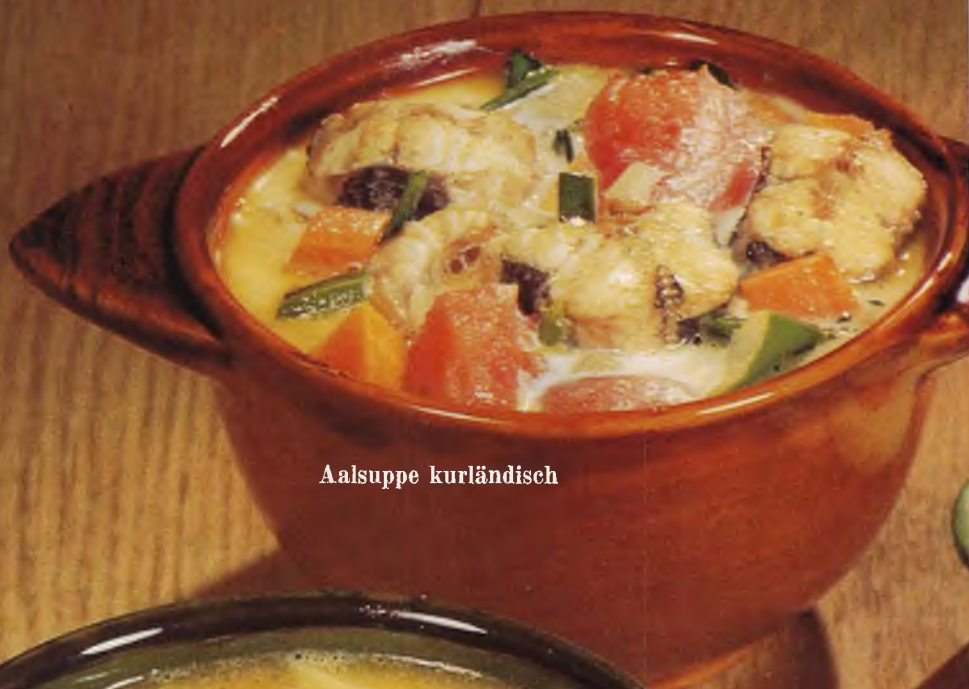
Kartoffeln schälen und würfeln. Aal (oder Aale) ausnehmen, putzen und häuten. In Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Kartoffeln, geputztes, zerkleinertes Suppengrün, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel, Gewürzkörner, Lorbeerblatt und Brühwürfel 10 Minuten kochen lassen. Aalstücke reingeben. Gut 20 Minuten sieden. Mit Essig und Senf würzen. Man kann gehackte Petersilie darübergeben. Mit brauner Butter begießen. Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 774.
Beilagen: Bauernbrot. Als Getränk: Ein Aquavit.

Aalsuppe Holland

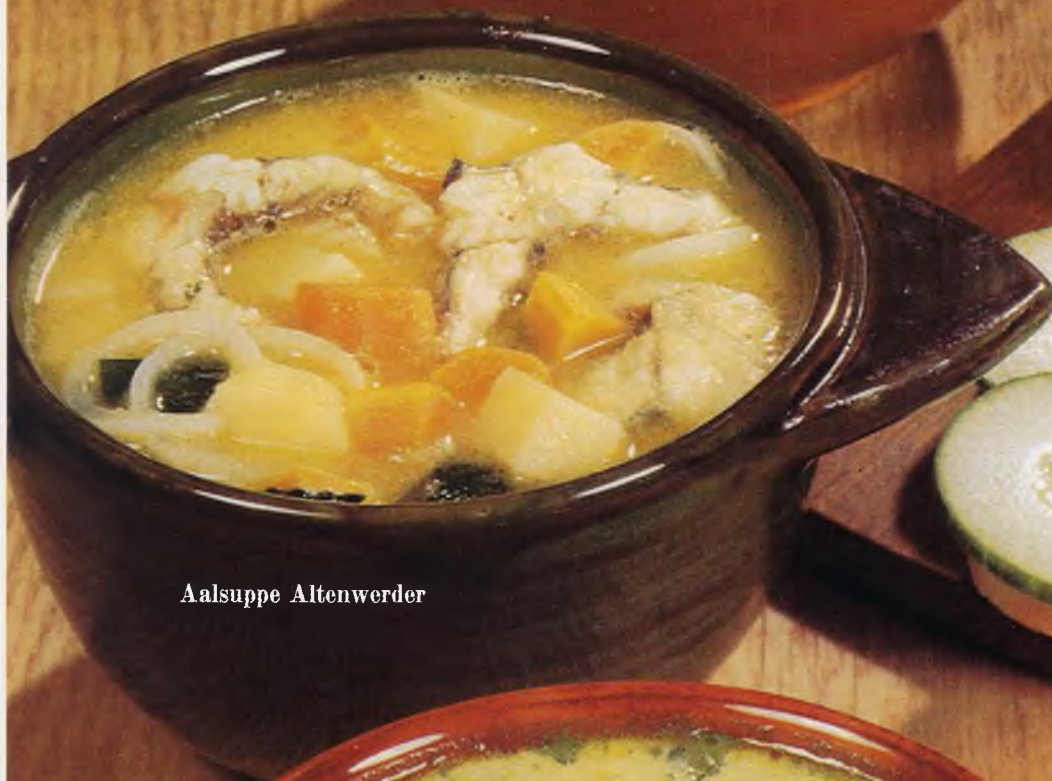


1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Suppengrün,
50 g Butter,
3 Eßlöffel Mehl,
500 g frischer, dicker Aal oder fingerdicke Suppenaale,
Saft einer halben Zitrone,
1 Bund Kerbel,
125 g Sauerampfer,
3 Eßlöffel Büchsenmilch,
2 Eigelb, Salz, Pfeffer.

Fleischbrühe erhitzen. Zerkleinertes Suppengrün reingeben. 20 Minuten kochen lassen. Butter zerlassen.



Aalsuppe kurländisch



Aalsuppe Altenwerder



Aalsuppe Holland



Stachelige Leckereien: Adamsäpfel in Reih und Glied, gespickt mit Mandeln. Auf Sahne gesetzt und mit Erdbeeren gefüllt.

Mehl darin goldgelb anschwitzen. Nach und nach mit der Suppe auffüllen. Noch etwa 7 Minuten kochen. Während die Suppe kocht, Aale ausnehmen, abziehen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Aalstücke in die Suppe geben und 20 Minuten darin ziehen lassen. Kerbel und Sauerampfer hacken. Dazugeben. Milch mit Eigelb mischen, Suppe vom Feuer nehmen, Eigelb reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 501.

Beilagen: Stangenweißbrot und zum Nachtisch ein klarer Schnaps.

Aalsuppe kurländisch

500 g Aal,
Saft einer Zitrone,
1 Bund Suppengrün,
2 Zwiebeln,
1 Eßlöffel Butter,
4 Tomaten, 1 l Wasser,
Pfeffer, Salz,
Paprika edelsüß,
2 Eigelb,
1/2 Tasse Sahne,
1 Eßlöffel gehackte Salbeiblätter.

Aal ausnehmen, waschen, abziehen, entgräten. In 3 cm lange Stücke schnei-

den. Zitronensaft draufträufeln. Suppengrün putzen und feinhacken. Die Zwiebeln auch. Beides in Butter dünsten. Tomaten häuten, vierteln und mit den Aalstücken 10 Minuten im Suppengrün braten. Mit kochendem Wasser auffüllen. Aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Weitere 10 Minuten garen. Eigelb mit Sahne verquireln. Gehackte Salbeiblätter dazugeben. Vom Herd nehmen. Eigelbmischung reinrühren. 5 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 349.

Unser Menüvorschlag:

Keine Vorspeise. Zu der sättigenden Suppe Toastbrot mit Butter reichen. Oder Graubrot mit Butter. Darauf Salatgurkenscheiben. Als Nachtisch Zitronenspeise ohne Kochen. Himbeersaft dazu.

Abalonen-suppe vietnamesisch



1 l klare Fleischbrühe,
1/2 Tasse Reis,
1 Dose Abalonen (das

sind Schneckenmuscheln; gibt's auch tiefgekühlt),
1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Öl,
1 Knoblauchzehe, Salz,
Pfeffer, Piment,
1 Stengel Estragon.

Fleischbrühe (aus Dose oder Würfel) aufkochen. Reis reingeben. Vom Kochen an gut 15 Minuten garen. Abalonen abtropfen lassen. Saft auffangen. Abalonen streifig schneiden. In geschälter, gewürfelter Zwiebel, die in Öl angebraten wurde, und in mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe dünsten lassen. Salzen und pfeffern. Abalonen in die Suppe geben. Auch den Saft. Erhitzen. Mit Piment abschmecken. Gehackten Estragon draufstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 202.

Unser Menüvorschlag:

Abalonenuppe, Schweinefilet, feine Buttererbsen, Kartoffeln. Nachspeise: Ananas auf Prinzeßart.

Abendsonne-Cocktail.



Abendsonne-Cocktail

Für 1 Person

1/2 Gin, 1/2 Wermut rot,
1 Teelöffel Orangensaft,
1 Teelöffel Grenadinesirup,
Zucker, 1 Orangenscheibe.

Gin, Wermut, Orangensaft und Grenadinesirup mischen. Glasrand leicht in Wasser tauchen, dann in Zucker. Cocktail einfüllen. Eingeschnittene Orangenscheibe an den Rand stecken.

Zubereitung: 5 Minuten.

Abendsonne-Cocktail vor Tisch als Appetitanreger servieren.

Adamsäpfel

4 schöne Äpfel,
1/2 Zitrone, 1/4 l Wasser,
1/4 l Weißwein,
2 Eßlöffel Zucker,
4 Teelöffel Erdbeerkonfitüre,
50 g Mandelstifte,
4 kleine Gläschen Calvados,
1/8 l Sahne,
1/2 Päckchen Vanillezucker,
4 Torteletts
2 Eßlöffel Erdbeeren,
Zucker.

Adamsäpfel schmecken fabelhaft. Kinder essen sie gern, (ohne Alkohol!), weil sie so lustig aussehen.

Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. Mit Zitrone beträufeln. Wasser mit Wein aufkochen. Zucker reingeben. Dann die Äpfel darin 10 Minuten dünsten. Rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. Mit Erdbeerkonfitüre füllen. Mit Mandelstiften spicken. Mit Calvados übergießen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Auf die Torteletts spritzen. Darauf die Äpfel setzen. Dann kommen geputzte, geviertelte, gezuckerte Erdbeeren obendrauf. Und Sahnetaufs.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 363.

Adlon-Soße

2 Eigelb, 1 Eßl. Butter, 1 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, wenig weißer Pfeffer, $\frac{1}{16}$ l Fleischbrühe (Würfel), Sardellenpaste, Suppenwürze, Senf, 1 Teelöffel deutscher Kaviar.

Eigelb, Butter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mi-



1907 gründete Lorenz Adlon sein Hotel, wo es die erste Adlon-Soße gab.

sehen. Auf dem Herd schlagen, bis die Soße dick ist. Aber kochen darf sie nicht. Fleischbrühe dazugeben. Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Rausnehmen, mit Sardellenpaste, Suppenwürze, Senf und Kaviar mischen. Eiskalt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 72.

Adlon-Soße ist ein guter Begleiter zu kaltem gekochtem Fisch, gekochtem oder gebratenem Fleisch.



Treffpunkt von ganz Berlin um 1925: Das Hotel Adlon.

Ailloli

(pikante Knoblauchsoße)

5 Zehen Knoblauch, Salz, 1 Tasse Mayonnaise, 2 hartgekochte Eier, 1 Eßlöffel Paprikaschoten, Cayenne-Pfeffer, ein paar Spritzer Zitronensaft.

Ailloli reicht man zu Krim-Piroggen und kaltem, gekochtem Fisch, auch zu Fondue Bourguignonne. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zu Mus zerdrücken, mit Mayonnaise mischen. Eier feinhacken. Paprika ganz fein schneiden. Beides unter die Mayonnaise ziehen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 101.

Albanischer Hammelauf



500 g Hammelfleisch ohne Knochen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, Fett, 2 Eier, 1 Becher Joghurt.

Fleisch waschen, trocknen, würfeln. Butter im Topf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten bräunen. Salzen und pfeffern. Mit $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgießen. 20 bis 25 Minuten dünsten, bis das Wasser reduziert ist. Auflaufform fetten. Fleisch reingeben. Eier und Joghurt verquirlen. Salzen. Über das Fleisch gießen.



Albertkekse

20 Minuten überbacken.
Elektroherd: 225 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Zubereitung: 50 Minuten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 460.
Beilagen: Bunter Kopfsalat, Stangenbrot. Als Getränk: Ein kräftiger Rosé.

TIP

Wollen Sie mal ganz unproblematisch das Backblech einfetten? Lassen Sie über die Unterseite heißes Wasser laufen, trocknen Sie es schnell ab und geben auf die Oberseite ein Stückchen Butter oder Margarine. Die löst sich auf. Und wenn Sie das Blech hin- und herbewegen, verteilt sich das Fett von selbst.

Albertkekse

Bild S. 14

175 g Weizenmehl,
125 g Kartoffelmehl,
65 g Butter oder Margarine,
100 g Zucker, 1 Ei,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 bis 4 Eßlöffel Milch,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver.

Albertkekse können Sie Kindern und Erwachsenen mal zwischendurch geben. Mehl und Kartoffelmehl aufs Backbrett geben. Mulde reindrücken, Fett-

Gesund durch Joghurt:
Albanischer
Hammelauflauf.
Für Kenner.

flöckchen auf den Mehrrand setzen. In die Mulde Zucker, verquirltes Ei und Salz geben. Zum Schluß Vanillinzucker, Milch und Backpulver. Verrühren. Dann von außen nach innen kneten. Teigrolle formen. 30 Minuten kalt stellen. Teig ausrollen. Mit der Kartoffelreibe Löcher eindrücken und mit einer spitzen Gabel Muster in den Teig stechen. Rechteckige Kekse schneiden. (Oder Kekse mit der runden oder ovalen Kekform ausstechen.) Auf Backblech legen.

Backzeit: 15 bis 20 Minuten.

Elektroherd: 190 Grad.

Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.



➤ *Albertkekse, wie man sie in der deutschen Küche kennt.*

➤ *Mandeln braucht man für die Alcazar-Torte aus Spanien.*

Alcazar-Torte

125 g feingeriebene Mandeln,
125 g Zucker, 2 Eigelb,
1 Ei, 1 P. Vanillinzucker,
2 Eiweiß,
60 g flüssige, nicht mehr warme Butter.

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl, 1 Ei,
75 g Zucker, 1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
125 g Butter,
125 g Aprikosenmarmelade.

Für die Haube:

2 Eiweiß, 160 g Zucker,
160 g feingeriebene Mandeln.

Zum Garnieren:

50 g Aprikosenmarmelade,
2 Teelöffel gehackte Pistazien.

Mandeln mit Zucker mischen. Mit Eigelb, dem Ei und Vanillinzucker schaumig rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Mit der Butter unterheben.

Für den Mürbeteig das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten. Ei, Zucker, Salz und den Vanillinzucker dazugeben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Schnell einen Teig kneten. Damit wird eine Springform ausgelegt. Aprikosenmarmelade auf den Boden verteilen. 45 Minuten backen. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3/ knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Inzwischen das Eiweiß für die Haube steif schlagen und mit dem Zucker schaumig rühren. Mandeln dazugeben. Gut rühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Eiweiß-Mandel-Masse auf die Oberfläche verteilen. 15 Minuten backen. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Aprikosenmarmelade fein verrühren. In den Spritzbeutel geben (dünne Lochtülle). Ein Gitter auf die Torte spritzen. Mit Pistazien garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: 541.



Alexander-Cocktail

Für 1 Person

$\frac{1}{3}$ süße Sahne,
 $\frac{1}{3}$ Crème de Cacao,
 $\frac{1}{3}$ Weinbrand,
2 bis 3 Eiswürfel.

Sahne, Crème de Cacao, Weinbrand und Eiswürfel mischen und in ein Cocktail-Glas geben.
Zubereitung: 2 Minuten.

Alexandra-Cocktail

Wird wie Alexander-Cocktail zubereitet. Nur nimmt man Gin statt Weinbrand.

TIP

Wenn Sie wieder Mürbeteig zubereiten (wie für die Alcazar-Torte), kneten Sie doch gleich die doppelte Menge. Die Hälfte gebrauchen Sie sofort. Den Rest backen Sie in acht Tagen. Teig in Folie packen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich mindestens zwei Wochen.

Alice-Salat

1 Kopf Endiviensalat,
1 grüne, 1 rote Paprika-
schote,
2 säuerliche Äpfel,
2 Orangen, 1 Grapefruit,
2 Tomaten.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Joghurt, Salz,
weißer Pfeffer,
je 1 Prise Zucker und
Ingwer,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen, in zarte Streifen schneiden. Geschälte Äpfel auch. Orangen und Grape-

Alice-Salat

fruit schälen und filetieren. Das heißt: die einzelnen Filets so rausschneiden, daß keine weiße Schale mehr dran ist. Tomaten ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Dann die Marinade rühren. Über den Salat geben, leicht unterheben, 10 Minuten ziehen lassen. Servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 155.

Unser Menüvorschlag: Servieren Sie diesen vitaminreichen Salat zu Steaks. Ein kaloriensparendes Essen, wenn Sie keine Kartoffeln dazureichen.

Alice-Salat. Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.





In aller Welt berühmt: Allgäuer Trachten und Allgäuer Käse.

Allgäuer Käsespatzen

400 g Mehl, 4 Eier, Salz, etwas Wasser, 200 g geriebener Parmesan oder Emmentaler Käse, 2 Zwiebeln, 40 g Butter.

Mehl mit Eiern, Salz und etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig mischen. Teig mit dem Spatzenhobel (den gibt's zu kaufen) ins kochende, leicht gesalzene Wasser schaben. Wenn die Spatzen (oder Spätzle) an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Abtropfen lassen. Mit geriebenem Käse abwechselnd in eine Schüssel schichten. Zwiebeln schälen, würfeln, in Butter bräunen und über die Käsespatzen geben.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 700.

Beilagen: Käsespatzen sind ein komplettes Mittagessen, wenn Sie dazu einen gut gewürzten, gemischten Salat reichen.

Allgäuer Käsesuppe

40 g Butter, 40 g Mehl, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln,



125 g Kräuterschmelzkäse, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Muskat, ½ Bund Petersilie, 20 g Margarine, 2 Scheiben Weißbrot.

Butter zerlassen, Mehl reinrühren. Hellgelb schwitzen. Mit Fleischbrühe verrühren, so daß keine Klumpen entstehen. Rest der Brühe reingießen. 7 Minuten kochen, damit das Mehl gar wird. Dann kommt der Käse in kleinen Stückchen rein. Rühren, bis er sich aufgelöst hat. Würzen, Petersilie waschen, hacken. Suppe damit bestreuen. Margarine in der Pfanne erhitzen. Darin in Würfel geschnittenes Weißbrot goldbraun rösten. Vorm Servieren auf die Suppe geben. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 390.

Unser Menüvorschlag: Erst die kräftige Suppe servieren, dann einen mit Zucker und Zimt bestreuten Zwetschen-Pfannkuchen.



Für die Allgäuer Käsespatzen wird ein Nudelteig geschlagen.



Mit dem Spatzenhobel den Teig ins kochende Wasser reiben.



Spatzen und Käse abwechselnd in eine Schüssel schichten.

TIP

*Probekloß kochen.
Ist er zu weich,
kommt mehr Mehl
in den Teig. Dann
klappt's.*

Allgäuer Suppenknödel

10 altbackene Brötchen
(Semmeln),
Salz, ½ l heiße Milch,
1 Zwiebel, 40 g Butter,
1 Bund Petersilie,
3 Eier, 100 g Mehl,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln (oder aus
gekörnter Brühe).

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Mit gesalzener heißer Milch übergießen. Durchziehen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln, in heißer Butter goldgelb rösten. Petersilie waschen und hacken. In die Semmelmasse geben. Dazu Eier und Mehl. Gut mischen. Fleischbrühe zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen Knödel mittlerer Größe formen. In der Fleischbrühe siedeln lassen (nicht kochen, sonst zerfallen sie). Nach knapp 10 Minuten steigen die Knödel an die Oberfläche und sind gar.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 675.

Beilage: Von Suppenknödeln wird man beinahe satt. Reichen Sie danach einen süßen Quarkauflauf.

Gut paßt auch eine bunte Salatplatte mit Röstkartoffeln und einer Scheibe pikante Sülze.



Knödel sind das Lieblingsgericht aller Süddeutschen. Allgäuer essen sie in kräftiger Brühe.





Altdeutscher Topf

Den haben schon unsere
Urgroßeltern gegessen.
Man verputzt ihn heute noch
mit viel Vergnügen.
Rezept Seite 20.

Altdeutscher Topf

Bild S. 18/19

4 tiefgekühlte Hähnchenschenkel,
Salz, Pfeffer,
4 mittelgroße Zwiebeln,
100 g durchwachsener Speck,
40 g Margarine,
250 g Pfifferlinge aus der Dose,
4 Scheiben Schweinefilet,
4 kleine Scheiben Rinderleber,
Mehl, Öl zum Braten,
1 Bund Petersilie.

Aufgetaute, gewaschene, getrocknete Hähnchenschenkel salzen. Mit der Pfeffermühle darübergang. Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden. Speck in Scheiben schneiden. Margarine im Topf auslassen. Speck darin glasig, die Hälfte der Zwiebeln goldbraun werden lassen. Hähnchenschenkel rundherum anbraten. Im zugedeckten Topf in 30 Minuten garschmoren. Abgetropfte Pfifferlinge zum Schluß darin erhitzen. Schweinefilets salzen und pfeffern, Leber in Mehl wälzen. Auf beiden Seiten in 4 bis 6 Minuten braten. Leber salzen. Fleisch in einer Schüssel anrichten, Pilze darübergeben. Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen oder mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: 690.

Beilage: Bratkarotffeln, aber wenige. Denn Altdeutscher Topf sättigt sehr. Tip für Kaloriensparer: Halbe Menge kochen.

TIP

Hände riechen, wenn Sie Zwiebeln geschält haben. Viel kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Weg ist der Geruch.



Ambrosia, die Götterspeise. Ein Nachttisch für Feinschmecker.

Altenglischer Punsch



2 Apfelsinen,
2 Zitronen,
125 g Würfelzucker,
etwas Wasser,
1 Flasche Rotwein,
½ l starker schwarzer Tee,
100 bis 200 g Zucker,
2 Gläser Curaçao.

Punsch ist genau das richtige Getränk für trübe Tage und kühle Abende. Reichen Sie Gebäck dazu.

Apfelsinen und Zitronen in heißem Wasser kräftig waschen. Wenn sie nicht gespritzt sind, nur leicht waschen. Zuckerstückchen an Apfelsinen und Zitronen abreiben. Dann in einer Pfanne bräunlich schmelzen lassen. Wenig Wasser angeben. Glattkochen. Rotwein und Tee in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Zuckermasse dazugeben. Nach Geschmack nachzuckern. Mit Curaçao abschmecken. Heiß servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten.

Ambrosia

½ l saure Sahne,
200 g Zucker,
½ Likörglas Arrak,
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 Blatt rote Gelatine,
1 Glas Kaiserkirschen oder entsteinte frische Kirschen,
¼ l süße Sahne,
etwas Zucker.

Saure Sahne schaumig schlagen. Zucker, Arrak und Vanillinzucker reingeben. Gelatine einweichen, ausdrücken, im Topf auflösen. Leicht abkühlen lassen. Mit der Sahnemasse gut verrühren. Kaiserkirschen gut abtropfen lassen. (Gewaschene und entsteinte frische Kirschen auch.) Süße Sahne mit etwas Zuk-



Alles amerikanisch:
Die Biskuits (Rezept S. 23),
daneben die Apfeltorte,
oben die Aprikosentorte
(Rezepte S. 22). Für
Tee- oder Kaffeestunden.



ker steif schlagen. Sahne-
masse, Kirschen und steif-
geschlagene Sahne abwech-
selnd in Gläser schichten.
Obendrauf kommt ge-
spritzte Sahne und darauf
eine Kirsche.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 510.
Unser Menüvorschlag: Rei-
chen Sie zu einer bunten
Gemüsesuppe Ambrosia als
Nachtisch. Ambrosia kann
aber auch der gute Ab-
schluß einer festlichen Spei-
sefolge sein.

Americano- Cocktail



Für 1 Person

Orangenschale,
 $\frac{1}{2}$ süßer, weißer Vermouth,
 $\frac{1}{2}$ Campari-bitter,
ein paar Spritzer
Zitronensaft und
Angostura,
1 Orangenspirale,
Selterswasser.

Glas mit Orangenschale
ausreiben. Vermouth und
Campari reingießen, dazu
Zitronensaft und Ango-
stura. Mit Selterswasser auf-
füllen. Mit einer auf den
Glasrand gesteckten Oran-
genspirale servieren.
Zubereitung: 5 Minuten.

Den Americano können Sie,
wie jeden anderen Cocktail,
als Appetitanreger vor fest-
lichen Essen reichen.

Amerikaner

Für den Teig:
100 g Margarine,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eier, 1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Milch,
1 Päckchen Vanille-
puddingpulver,
250 g Mehl,
3 gestrichene Teelöffel
Backpulver,
Milch zum Bestreichen.
Für den Guß:
100 g Puderzucker,
heißes Wasser,
1 Teelöffel Kakao.

Amerikaner sind das rich-
tige Gebäck, wenn Sie Ihren
Kindern oder auch den
erwachsenen Süßschnäbeln
in der Familie eine Freude
machen wollen.

Margarine schaumig rüh-
ren. Nach und nach Zucker,
Vanillinzucker, Eier, Salz
und mit Milch angerührtes
Puddingpulver dazugeben.
Masse gut schlagen. Mehl
und Backpulver mischen
und reinrühren. Der Teig
muß fest sein. Falls er nicht
fest genug ist, noch etwas
Mehl dazugeben. Backblech
fetten. Mit dem Eßlöffel
große Portionen von etwa
fünf cm Durchmesser aufs
Blech setzen.

Backzeit: 15 bis 20 Minuten
Nach 10 Minuten die Ober-
fläche mit Milch bestrei-
chen.

Elektroherd: 190 Grad.
Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder
knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Amerikaner kalt werden
lassen. Für den Guß: Pu-
derzucker mit etwas hei-

ßem Wasser dickflüssig und
glattrühren. Die Hälfte mit
Kakao würzen. Unterseite
des Gebäcks mit Guß be-
streichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.

Amerikanische Apfeltorte Bild S. 21

Für die Füllung:
40 g Butter, 90 g Zucker,
750 g säuerliche Äpfel,
75 g Walnußkerne.

Für den Teig:
80 g Margarine,
160 g Zucker, 2 Eier,
Abgeriebene einer Zitrone,
2 Teelöffel Zitronensaft,
80 g Mehl, 100 g Speise-
stärke,

1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
3 bis 4 Eßlöffel Milch.

Das ist eine Apfeltorte, bei
der zuerst die Früchte und
dann der Teig in die Form
gefüllt werden. Das macht
die Äpfel saftiger und aro-
matischer.

Springformboden von 26 cm
Durchmesser mit Perga-
mentpapier auslegen. But-
ter zerlassen und drauf-
gießen. Zucker darüber-
streuen. Äpfel schälen, mit
dem Apfelausstecher Kern-
gehäuse entfernen und in
dicke Scheiben schneiden.
Äpfel ringförmig in der
Form anordnen. Löcher mit
Walnüssen füllen.

Für den Teig Margarine
schaumig rühren, Zucker
löffelweise dazugeben. Eier,
abgeriebene Zitronenschale
und Zitronensaft reinrüh-

ren. Mehl, Speisestärke und
Backpulver mischen, drü-
bersieben und unterrühren.
Teig über die Äpfel füllen
und backen.

Backzeit: 45 Minuten
Elektroherd: 190 Grad.
Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder
knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Torte nach dem Backen 10
Minuten abkühlen lassen.
Springformrand lösen. Vor-
sichtig auf einen Kuchen-
draht stürzen. Boden und
Papier abheben.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: 300.

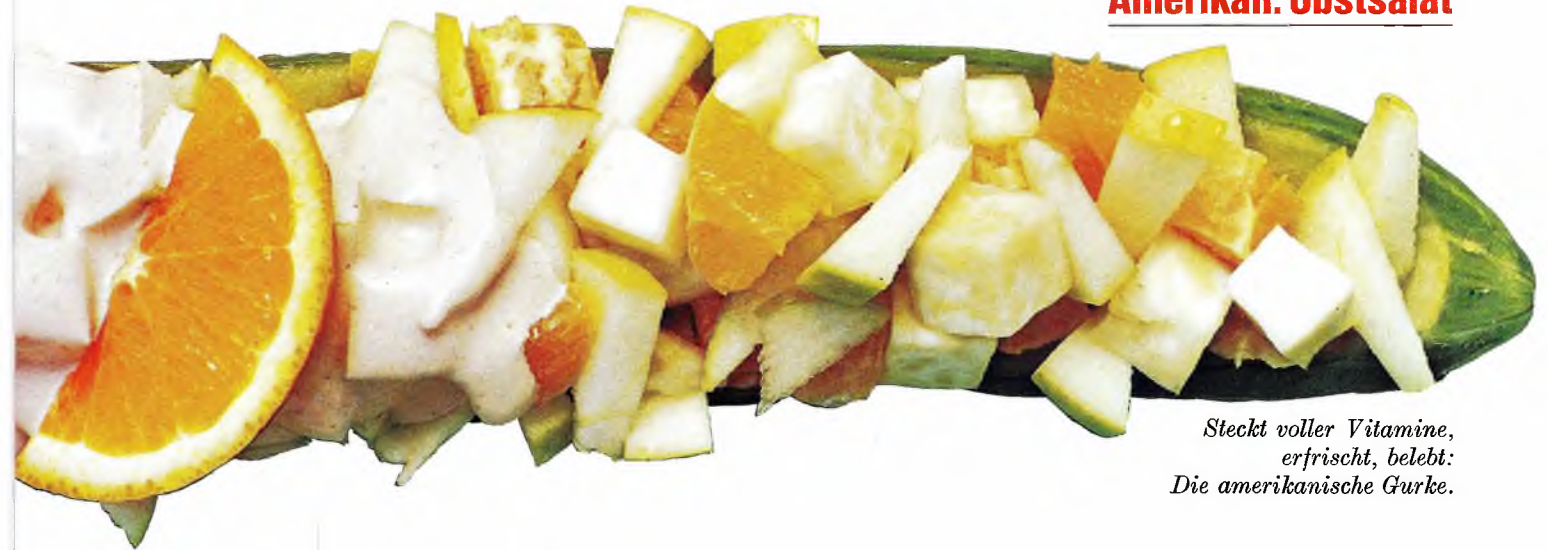
Amerikanische Aprikosentorte

Bild S. 21

Für den Mürbeteig:
250 g Mehl, 1 Ei,
1 Prise Salz,
125 g Margarine,
75 g Zucker.

Für die Füllung:
500 g getrocknete,
saftige Aprikosen,
1 Tasse Farinzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1 Tasse Weißwein,
1 Teelöffel abgeriebene
Orangenschale,
 $1\frac{1}{2}$ Tassen
gehackte Walnüsse,
1 Eigelb.

Mürbeteig kneten. Spring-
form damit auslegen. Einen
Teigrest zurücklassen. Kühl
stellen. Für die Füllung:
Aprikosen halbieren. Zuk-
ker, Vanillezucker, Spei-
sestärke, Weißwein und
Orangenschale mischen. Im
Topf erhitzen. Aprikosen



*Steckt voller Vitamine,
erfrischt, belebt:
Die amerikanische Gurke.*

darin 5 Minuten kochen. Mit den gehackten Walnüssen mischen. Abkühlen lassen. Auf den Tortenboden verteilen. Restlichen Teig ausrollen. Gitter ausschneiden. Über die Füllung legen. Am Teigrand andrücken. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: 550.

Beilagen: Amerikaner servieren dazu Vanille-Eis. Aber Schlagsahne paßt natürlich auch.

Amerikanische Biskuits

Bild S. 21

500 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
125 g Schmalz,
Salz und Milch.

Mehl und Backpulver mischen. Schmalz reinkneten. Salz dazugeben. Soviel Milch zufügen, daß ein mittelfester Teig entsteht. Ausrollen und zu kleinen, runden Plätzchen ausstechen. Mit Wasser bestreichen, sofort backen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten.

Dieses einfache Gebäck reichen die Amerikaner noch heiß zu Tee oder – anstelle von Kartoffeln – zu kräftigen Eintöpfen.

Amerikanische Gurke

1 Sellerieknolle,
1 Salatgurke,
1 Prise Zucker, Salz,
Saft einer Zitrone,
2 Äpfel, 2 Apfelsinen,
1 Beutel Mayonnaise,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Schaschliksoße
(fertig gekauft).

Sellerieknolle in 15 Minuten beißfest kochen. Gurke waschen. Nicht schälen. Längs halbieren. Mit Zucker und Salz bestreuen. Mit Zitronensaft marinieren. Äpfel schälen, Kerngehäuse rauschneiden und stifteln. Apfelsine abziehen und klein würfeln. Sellerieknolle auch. Alles miteinander mischen. Mayonnaise mit steifgeschlagener Sahne, Pfeffer

und Schaschliksoße verrühren. Wenn nötig, noch salzen. Salat damit marinieren. In die Gurkenhälften füllen. Mit halben Apfelsinenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 340.

Amerikanische Gurke können Sie als Beilage zu Kurzgebratenem reichen. Sie kann aber auch ein Abendessen sein, zu dem Sie Toast und Butter servieren. Jeder bekommt eine halbe Gurkenhälfte.

Wenn Sie mal Abwechslung in die Gurkenfüllungen bringen wollen, können Sie folgende Zutaten mischen: grob geschnittenen Chicorée mit gewürfelten Gewürzgurken, Krabbenfleisch und Mandarinen. Oder: Gewürfeltes Grapefruitfleisch mit gehackten Walnüssen, Sardellen und Eiern.



Amerikaner essen zweimal täglich Salat. Einmal Obstsalat.

Amerikan. Obstsalat

250 g Erdbeeren,
1 Apfelsine,
1 Grapefruit, 2 Bananen,
50 g Kirschen,
3 Scheiben Ananas,
50 g Walnußkerne,
Zucker nach Geschmack,
2 Gläser Weißwein,
1 großes Glas Rum.

Erdbeeren waschen und entstielen. Abtropfen lassen, halbieren oder vierteln. Apfelsinen und Grapefruit quer halbieren. Fruchtfleisch vorsichtig auslösen und würfeln. Bananenschalen längs schlitzen. Frucht rausnehmen, in Scheiben schneiden. Kirschen waschen, entsteinen. Ananas würfeln. Walnußkerne grob hacken.

Alles miteinander mischen. Mit Zitronensaft begießen. Nochmal mischen. Nach Geschmack zuckern. Mit Weißwein und Rum begießen. 30 Minuten stehen lassen. In Apfelsinen-, Grapefruit- und Bananenschalen füllen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 280.

Beilagen: Vanille-Schlagsahne und Löffelbiskuits.

Walnüsse müssen fast immer sein, wenn es sich um amerikanische Süßspeisen handelt. Aber statt Erdbeeren können Sie auch Pfirsiche in Ihren Salat mischen. Und statt Kirschen nehmen Sie einfach mal Johannisbeeren.



Amerikanische Steakplatte

Für 5 Personen

Je 1 kleine Dose Maiskörner und Erbsen, 40 g Butter, Salz, 1 Apfelsine, 5 große Filetsteaks, Pfeffer, 5 EBl. Öl, 1 EBl. geh. Walnüsse, 2 Maiskolben (Glas), 1 rote, 1 grüne Peperoni, 1 Dose Pfirsichhälften, 40 g Butter, 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, ½ Bund Petersilie.

Maiskörner und Erbsen mischen. In 40 g Butter er-

hitzen, salzen, warmhalten. Apfelsine schälen. Auch die weiße Haut muß weg. Sie ist nämlich bitter. Fruchtfleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden. Filetsteaks waschen, trocknen, salzen, pfeffern. In heißem Öl auf beiden Seiten 3 Minuten braten. Auf einer Platte anrichten. Ein Steak mit Maiskörnern und Erbsen garnieren. Apfelsinenscheiben und gehackte Walnüsse im Bratfond kurz dünsten. Das zweite Steak damit belegen. Dann Maiskolbchen und Peperoni im Bratfond schwenken und das dritte Steak damit belegen. Abgetropfte Pfirsichhälften in erhitzter Butter leicht braten. Ein Steak mit

3 Hälften garnieren. Das fünfte Steak bekommt eine Garnitur aus Tomatenscheiben, die mit Zwiebelwürfeln kurz gedünstet wurden. Petersilie anlegen. Dazu servieren Sie das übrige Erbsen-Maisgemüse und die Pfirsichhälften.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 860.

Unser Menüvorschlag:

Spargelcremesuppe, Amerikanische Steakplatte mit Weißbrot und als Dessert Obstsalat. Wie wär's, wenn Sie vorm Essen einen Cocktail reichen würden. Vielleicht den Americano?

Getränk: Ein Rotwein von der Ahr. Auch Trollinger.



TIP

Steaks braten ist keine Kunst. Man muß nur wissen, wie es gemacht wird. Und das sagen wir Ihnen hier.

Für den Gargrad gibt es die folgenden, international festgelegten Begriffe:

1. *Bleu*. Die Steaks werden ins rauchheiße Fett gelegt und auf beiden Seiten eineinhalb Minuten gebraten. Dann hat das Fleisch eine dünne, gebratene Schicht und

ist darunter rot bis blau(*bleu*)-rot.

2. *Saignant*. So sagen die Franzosen zu Steaks, die auf beiden Seiten drei Minuten gebraten werden. Sie sind innen roh und haben eine gebratene Schicht von eineinhalb Zentimetern. Die Engländer sagen dazu *blue*. Wir sagen: Innen rot.

3. *A point*. Das sind Steaks, die genau zum »richtigen«

Zeitpunkt gar sind.

Medium sagt der Engländer. Wir sagen mittel. Steaks auf beiden Seiten 4 Minuten braten. Sie sind fast gar und das, was man im Restaurant »englisch« nennt.

4. *Bien cuit*, nennt der Franzose die durchgebratenen Steaks. In England heißt das »well done«. Pro Seite 5 Minuten schmurgeln.

*Die meisten
frischen Ananas
werden bei uns
Weihnachten
und Ostern verkauft.*

Ananas auf Prinzeßart

4 Scheiben Ananas aus
der Dose,
1 Eßlöffel Maraschino,
4 im Durchmesser etwa
gleichgroße Biskuit-
scheiben (aus Fertigboden
ausstechen),
12 Kugeln Erdbeereis,
 $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne,
4 bis 12 kleine Erdbeeren.

Ananas abtropfen lassen.
Mit Maraschino beträufeln.
Je eine Scheibe auf einen
Biskuitboden legen und in
die Mitte je 3 Kugeln Erd-
beereis setzen. Darauf
kommt ein Tuff Schlag-
sahne, der mit Erdbeeren
belegt wird.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 460.

TIP

*Sehr praktisch:
Frische Ananas erst
in Scheiben schnei-
den, dann schälen.*

Ananas gebacken

250 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Eier, 20 g Zucker,
Salz, 1 Eßlöffel Öl,
8 Scheiben Ananas,
Öl zum Backen.

Mehl, Milch, Eigelb, Zuk-
ker, Salz und Öl zu einem
dickflüssigen Pfannkuchen-
teig verrühren. Zuletzt den
Eischnee unterheben.



Abgetropfte Ananas in den
Teig tauchen. In viel Öl
ausbacken oder fritieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 410.
Beilage: Weinschaumsoße.

Ananas gegrillt

8 Scheiben Ananas aus
der Dose,
Zimt, etwas Butter,
Rum zum Flambieren.

Ananas abtropfen lassen.
Mit Zimt bestäuben, kleine
Butterflöckchen aufsetzen,
auf den geölten Grillrost
legen, in den vorgeheizten
Grill schieben und von je-
der Seite 2 Minuten grillen.
Rausnehmen, mit Rum
übergießen und flambieren.
Vorbereitung: Knapp 10
Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 50.

Ananas in der Folie

Butter,
4 Scheiben Biskuit (aus
Fertigboden ausstechen),
4 Eßlöffel Preiselbeer-
kompott,
4 Ananasscheiben,
4 gestrichene Eßlöffel
geriebene Schokolade,
1 Glas Weinbrand.

Vier Aluminiumförmchen
buttern. Je 1 Scheibe Bis-
kuit mit Preiselbeerkom-
pott dick bestreichen. In die
Formen legen. Darauf je
eine Scheibe Ananas setzen.
Mit Preiselbeeren fül-
len. Mit geriebener Schoko-
lade bestreuen, mit Wein-



*Ananas auf
Prinzeßart.*



*Ananas
in der Folie.*



*Ananas mit
Schlagsahne
Rezept S. 28.*



*Ananas
gegrillt.*



*Ananas mit
Vanilleeis flambiert
Rezept S. 28.*



*Ananas
gebacken.*

brand begießen. Im vorgeheizten Ofen backen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 190 Grad. Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 384.

Ananas mit Kirschen, flambiert

$\frac{1}{8}$ l Sahne, Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Messerspitze abgeriebene Mandarinenschale, 1 Teelöffel Zucker, 6 Scheiben Ananas aus der Dose, 1 Glas Orangenlikör, 1 Teelöffel Butter, 6 eingemachte Kirschen, nach Geschmack auch mehr, 1 großes Glas Cognac.

Sahne mit Zucker und Vanillinzucker steif schlagen. Im Kühlschrank aufbewah-

ren. Mandarinenschale abreiben. Mit Zucker mischen. Abgetropfte Ananasscheiben mit Orangenlikör begießen. 5 Minuten ziehen lassen. Flambierpfanne auf dem Rechaud erhitzen. Butter und Ananasscheiben mit Kirschen darin heiß werden lassen. Mit Cognac begießen und anzünden. Mandarinzucker auf die Scheiben verteilen. Brennend servieren. Schlag- sahn dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 137.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Klare Fleischbrühe mit Nudeln, als Hauptgericht amerikanische Steakplatte mit Stangenbrot, als Dessert dann die flambierten Ananas.

Achten Sie bitte beim Flambieren darauf, daß die Zutaten in der Pfanne gut erhitzt sind. Und greifen Sie immer nach der Flasche mit einem über 45prozentigen Alkohol. Nur so flambiert es sich wirklich gut.



Ananas mit Kirschen am Tisch flambieren. Sieht gut aus.



Charlotten gehören zu den feinsten internationalen Desserts. Hier die Ananas-Charlotte.

Ananas mit Schlagsahne

Bild S. 26

8 Scheiben Ananas,
 $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne,
 1 Teelöffel Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Likörglas Kirschwasser,
 24 frische Kirschen
 (oder Kirschen aus dem
 Glas).

Ananas mit Schlagsahne ist ein Nachtisch, den Sie in Minuten zubereiten können. Zur Not noch nach dem letzten Bissen des Hauptgerichtes.

Ananasscheiben abtropfen lassen. Auf vier Glasteller verteilen. Geschlagene Sahne mit Zucker, Vanillinzucker und Kirschwasser abschmecken. In den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ananasscheiben damit und mit Kirschen garnieren.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: 258.

Ananas mit Vanilleeis, flambiert

Bild S. 27

4 Scheiben Ananas aus der Dose,
 50 g Zucker,
 20 g Butter,
 Saft einer Apfelsine,
 4 Gläschen Cognac,
 1 Eßlöffel Curaçao,
 4 Eßlöffel Erdbeeren,
 4 Kugeln Vanilleeis.

Ananas abtropfen lassen. Zucker und Butter bei starker Hitze in der Flambierpfanne hellbraun rösten. Mit dem durchgeseihten Apfelsinensaft löschen und klarkochen. Ananasscheiben dazugeben. Kurz darin schwenken. Cognac und Curaçao draufgießen. Anzünden, flambieren, auf Teller verteilen. Erdbeeren kurz in der Bratflüssigkeit schwenken. Ananasscheiben damit garnieren. Auf die Scheiben kommt je eine Kugel Vanilleeis. Bratfond

über die Portionen verteilen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: 220.

Ananasbowle

$\frac{1}{2}$ frische Ananas (oder 1 große Dose Ananas),
 200 g Zucker,
 2 bis 3 Flaschen Moselwein,
 1 Flasche Sekt.

Wenn Sie an schönen Sonnentagen Gäste haben oder auch nur zu zweit feiern wollen, setzen Sie diese Ananas-Bowle an. Sie ist immer willkommen.

Frische Ananas schälen. Harten Strang rausschneiden und wegwerfen. Fruchtfleisch würfeln, zuckern, 1 Flasche Wein darübergießen. Eine Stunde ziehen lassen. Übrigen Wein einfüllen. Kurz vorm Servieren Sekt angießen. Wenn Sie Dosenananas verwenden, lassen Sie die Früchte abtropfen. Fruchtfleisch wür-

feln, Saft nach Geschmack dazugeben, mit einer Flasche Wein begießen und 1 Stunde kühl stellen. Danach den übrigen Wein und den Sekt beigießen.

Vorbereitung: 10 bis 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Ananas-Charlotte

200 g Löffelbiskuits,
 1 Eßlöffel Kirschwasser,
 1 große Dose Ananasscheiben,
 6 Blatt Gelatine,
 3 Eigelb, 60 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Ananassaft,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 halbe Ananasscheiben und Pistazien zum Garnieren.

Boden und Rand einer Puddingform mit Pergamentpapier auslegen. Boden mit Löffelbiskuits bedecken (keine Zwischenräume lassen). Inneren Rand mit halben, aufrechtstehenden Biskuits füllen. Biskuits auf dem Boden mit Kirschwasser beträufeln. Ananasscheiben abtropfen lassen und würfeln. Gelatine einweichen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Weiterschlagen und nach und nach $\frac{1}{8}$ l Ananassaft zufügen. Gelatine ausdrücken, auflösen. In die Eimasse rühren. Sobald die Speise geliert, werden die Ananasstücke und die steifgeschlagene Sahne untergezogen. Etwas Sahne zum Garnieren zurücklassen. Creme in die ausgelegte Form gießen. Charlotte einige Stunden kalt stellen. Vorsichtig aus der Form auf eine Platte stürzen. Mit Schlagsahne, Ananaswürfeln und Pistazienhälften garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Stück: 598.

Unser Menüvorschlag:

Krabbencocktail, Roastbeef, grüne Bohnen, Schloßkartoffeln und als Nachtisch die feine Ananas-Charlotte mit Sahne.



Ideale Mahlzeit zwischen Heimkommen und Abendessen: Die erfrischende Ananas-Erdbeer-Schale mit Frischrahmkäse und Sahne.

Ananas-Erdbeer-Schale

250 g Erdbeeren,
2 Eßlöffel Sahne,
2 Ecken Frischrahmkäse,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Scheiben Ananas.

Erdbeeren waschen, entstielen, halbieren. Flache Glasschale damit auslegen. Ein paar Früchte zum Garnieren aufheben. Sahne, Käse, Salz und Vanillinzucker mixen. Mit ganz feingewürfeltem Ananasstücken (ein paar zum Garnieren zurücklassen) mischen und über die Erdbeeren geben. Auf Gläser verteilen. Mit Erdbeer- und Ananasstücken garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 155.

Beilage: Knäckebrot und Butter. Als Zwischenmahlzeit eignet sich die Ananas-Erdbeer-Schale vorzüglich. Auch als Nachtisch.

TIP

Ein Ananas-Flip wird ein Superflip, wenn Sie das Laub der Frucht mit bunten Blumen bestecken.

Ananas-Flip

Für 1 Person

1 frische Ananas,
1 1/2 Eßlöffel Ananasmark,
2 Eiswürfel,
2 Teelöffel Zucker,
1 Likörglas Bacardi (Weißer Rum),
1 Likörglas Marsala (sizilianischer Wein),
1 Eigelb, Angostura, Sekt zum Auffüllen.

Deckel von der Ananas abschneiden. Frucht aushöhlen. Fruchtfleisch im Mixer pürieren. Durchsieben. Wieder in den Mixer geben. Mit den übrigen Zutaten mixen.

In die Ananas gießen, mit Sekt auffüllen. Eine kleine Öffnung für den Strohhalm in die Frucht schneiden. Deckel drauflegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Ananas-konfitüre

1 kleine Dose Ananas (1/2 Liter),
1/4 l Wasser,
1 kg Gelierzucker,
2 Zitronen.

Ananas-Scheiben würfeln. Mit dem Ananas-Saft, Wasser und Gelierzucker in einem Drei-Liter-Topf gut umrühren und zum Kochen bringen. Masse vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Saft der beiden Zitronen unterrühren und 10 Minuten auskühlen lassen. Nochmal umrühren, in Gläser füllen, mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: 4060.

Ananaskraut

1 Zwiebel, 20 g Schmalz, 600 g Sauerkraut, 1 Brühwürfel, 3 Eßlöffel Weißwein, 1 Tasse Ananaswürfel, Salz, weißer Pfeffer.

Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, in Schmalz goldgelb werden lassen. Zwei Drittel des Sauerkrautes mit dem in Wasser aufgelösten Brühwürfel und Weißwein in 20 Minuten garkochen. Das restliche rohe Sauerkraut feinhacken. Mit den Ananaswürfeln unter das gekochte Sauerkraut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 100.

Ananaskraut schmeckt prima zu Wildbraten und Schweinebraten.

Statt Sauerkraut können Sie auch Weinkraut verwenden. Das ist etwas milder im Geschmack. Mancher mag sogar ein paar Kümmelkörnchen in seinem Ananaskraut.



Ein pikant-süßer Eßspaß: Ananas-Pumpernickel-Dessert.

Ananas-Partyspieße

250 g Schweinefilet,
2 Kalbsbratwürste,
2 Frankfurter Würstchen,
50 g durchwachsener Speck,
4 Scheiben Ananas,
1 saurer Apfel,
1 kleine Dose Krabben,
1 Eßlöffel Mandarinen-
schnittze,
4 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer,
Holzspieße.

Filet waschen, trocknen, in gleichgroße Scheiben schneiden. Kalbsbratwürste brühen, Frankfurter auch. In gleichgroße Stückchen schneiden. Auch den durchwachsenen Speck, die Ananas und den geschälten, entkernten Apfel. Die Stücke abwechselnd auf Spieße stecken. Ein paar Spieße mit Krabben und Ananas, zwei mit Mandarinen, Fleisch, Wurst und Ananas bestecken. Auf dem Grillrost im Backofen oder in der Pfanne etwa 10 Minuten grillen oder braten. Würzen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 602.
Beilage: Safranreis oder Stangenbrot. Und als Getränk: Ein würziger Rosé.

Ananas-Pumpernickel-Dessert

$\frac{1}{1}$ Dose Scheiben-Ananas,
125 g Doppelrahmfrischkäse (2 Ecken),
1 Eßlöffel Dosenmilch,
 $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne,
1 kleines Paket Pumpernickel (125 g),
1 kleines Glas Kaiserkirschen oder in der Saison
250 g frische Kirschen

Ananas abtropfen lassen. Käse mit etwas Ananas-Saft und Dosenmilch glattrühren. Zwei Eßlöffel geschlagene Sahne untermischen. In Stücke geschnittene Ananas (4 Scheiben zum Garnieren zurücklassen) unterheben. Auf vier Gläser verteilen. Darauf kommt der fein zerbröselte Pumpernickel. Zum Schluß die Speise dick mit abgetropften Kirschen belegen und mit Schlagsahne verzieren. Eine Kirsche, möglichst mit Stiel, in die Sahne drücken. Ananas-Scheibe an den Glasrand stecken.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 585.
Unser Menüvorschlag: Ananas-Pumpernickel macht sich gut als Dessert nach Eintopfsuppen.

Ananas-Salat auf Äpfeln

Bild S. 32

3 Scheiben Ananas (Dose),
2 Tomaten,
1 Staudensellerie,
3 mürbe Äpfel,
Saft einer Zitrone,
1 kleiner Kopf Salat,
1 Tütchen Mayonnaise,
Dosenmilch, Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Curry.
Kirschen und Oliven zum Garnieren.

Ananas würfeln. Tomaten häuten. Auch würfeln. Staudensellerie putzen und in Ringe schneiden. Zwei Äpfel schälen und würfeln. Einen Apfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. In vier dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf vier Teller verteilen. Salat putzen, waschen, trocknen. Auch auf die Teller verteilen. Mayonnaise mit Dosenmilch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Mit den kleingeschnittenen Ananas, Tomaten, Sellerie und Äpfeln mischen. Auf den Apfelscheiben anrichten. Mit einer Kirsche und einer Olivenscheibe garnieren. Und vielleicht noch ein paar Blättchen Staudensellerie anlegen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 299.
Beilage: Toastbrot, Butter.
Ananas-Salat auf Äpfeln eignet sich für sparsame Esser gut als Abendbrot, weil er den Magen nicht belastet. Auch als Zwischenmahlzeit ist er willkommen.



Wer seine Gäste mal
originell bewirten möchte,
der sollte sich für Ananas-
Partyspieße entschließen.



*Typisch für Colmar
im Elsaß:
Das Pfisterhaus.*

Ananas-Salat Colmar



1 frische Ananas,
200 g Kasseler,
1 Apfel,
150 g rohes Sauerkraut,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Sahne,
Saft einer Zitrone,
1 kleines Sträußchen Dill,
1 Prise Rosmarin,
1 Prise Zucker,
eventuell etwas Salz.

Ananas längs halbieren. Fruchtfleisch rausheben. Würfeln. Holzige Teile wegwerfen. Kasseler auch würfeln. Ungeschälten Apfel entkernen. In Scheibchen schneiden. Sauerkraut auseinanderzupfen. Mit den übrigen Zutaten mischen. Aus Mayonnaise, Sahne, Zitronensaft, gehacktem Dill, Rosmarin, Zucker und eventuell etwas Salz eine Marinade rühren. Salatmischung in die Ananas



Erfrischend und lecker: Ananas-Salat auf Äpfeln. Rezept S. 30



Mit Sauerkraut und Schinken: Der Ananas-Salat Colmar.

füllen. Mit der Marinade übergießen. 30 Minuten kaltstellen. Servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 326.
Beilage: Stangenbrot oder Toastbrot mit Butter.

Ananas- Schnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g (Tasche einschneiden lassen), Salz, Pfeffer, 8 kleine Scheiben Dosen-Ananas, 4 Scheiben frischer Gouda, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 50 g Margarine.

Schnitzel waschen, trocknen. Innen und außen salzen und pfeffern. Mit je



Mit Ananas und Käse füllen, panieren und braten, schon ist das feine Ananas-Schnitzel fertig.

Ananas-Schokoladeschnitten

Bild S. 34

Für den Teig:
 3 Eigelb,
 3 bis 4 Eßlöffel heißes Wasser,
 125 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 3 Eiweiß, 25 g Zucker,
 100 g Mehl,
 100 g Speisestärke,
 2 gestrichene Teelöffel Backpulver,
 30 bis 40 g Kakao,
 3 Eßlöffel Rum.

Für die Buttercreme:
 1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
 ½ l Milch, 50 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 250 g Butter,
 150 g Ananas-Marmelade,
 4 Scheiben Dosen-Ananas.

Für den Guß:
 175 g Puderzucker,
 30 g Kakao,
 30 g Kokosfett,
 etwas heißes Wasser,
 Zum Garnieren:
 3 Eßlöffel blättrige, geröstete Mandeln,
 1 Eßl. gehackte Pistazien.

zwei Scheiben Ananas und einer Scheibe Käse füllen. Mit einem Holzspießchen feststecken. Erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und in Semmelbröseln wenden. Margarine in der Pfanne erhitzen. Fleisch auf beiden Seiten darin anbraten und in gut 10 Minuten garbraten. Vorsicht! Zu starke Hitze trocknet die Kalbschnitzel aus.

Vorbereitung: 8 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 636.

Unser Menüvorschlag: Tomatensaft als Vorspeise. Zu den Ananas-Schnitzeln Curryreis und Kopfsalat reichen. Dessert: Vanillepudding mit Himbeersaft.

Wenn Sie etwas trinken wollen, empfehlen wir einen frischen Rheinwein oder auch einen würzigen Wein aus Baden.

TIP

Bei Biskuitteig müssen Sie pingelig sein. Nehmen Sie immer nur topfrische Eier. Dann wird der Kuchen duftiger. Und während des Backens nie die Backofentür öffnen. Biskuit kann Zugluft nicht ausstehen. Er fällt zusammen.

Eigelb und Wasser schaumig schlagen. Mit Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. Eiweiß mit Zucker steifschlagen. Auf die Eigelbcreme geben. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Kakao mischen. Vorsichtig mit dem Rum unterheben. Backblech mit gefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig draufstreichen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4

oder knapp ½ große Flamme. Kuchen stürzen und Papier abziehen. Auskühlen lassen. Für die Buttercreme das Vanillepuddingpulver mit kalter Milch anrühren. Übrige Milch mit Zucker und der Prise Salz aufkochen. Vom Ofen nehmen. Angerührtes Puddingpulver reingeben, umrühren. Nochmal aufkochen. Abkühlen lassen und dabei von Zeit zu Zeit umrühren, damit sich keine Haut bildet. Inzwischen die Butter schaumig rühren. Abgekühlten Pudding eßlöffelweise einrühren. Zum Schluß kommt die Ananas-marmelade rein.

Ananas-Scheiben gut abtropfen lassen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Biskuitplatte in drei gleichgroße Streifen schneiden. Einen mit Buttercreme überziehen. Ananasstücke reindrücken. Zweiten Streifen auflegen. Wieder mit Buttercreme füllen. Den letzten Kuchenstreifen mit Glasur überziehen. Dazu Puderzucker, Kakao, aufgelöstes, abgekühltes Kokosfett und etwas heißes Wasser verrühren. Auf die

Ananas-Schokolade-Schnitten sind genau richtig, wenn Sie zum Kaffeeklatsch einladen. Rezept S. 33.

gefüllten Biskuitscheiben legen. Buttercreme an den Rändern gleichmäßig verstreichen. Mit gerösteten Mandelblättern garnieren. Pistazien auf die Glasur streuen, solange sie noch nicht fest ist. Mit einem superscharfen Messer von den gefüllten Streifen 12 gleichmäßig große Schnitten schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: 360.

Ananas-Smash

Für 1 Person



Eis,
1 Weinglas Ananas-Saft,
2 Weingläser Apfelsaft,
 $\frac{1}{2}$ Likörglas Pfefferminzlikör,
1 knapper Teelöffel Zucker,
Zitronensaft.

Dieser Drink aus England hat seinen Namen von »To smash«, was soviel heißt wie rütteln. Obwohl hier nicht gerüttelt, sondern nur vorsichtig umgerührt wird. Man serviert Smashes immer in einem Limonadenglas oder in einem Weinglas. Smashes werden auch immer mit Pfefferminze gewürzt und als erfrischende Drinks zwischen den Mahlzeiten gereicht.

Ein hohes Limonadenglas zu einem Drittel mit gestoßenem Eis füllen. Ananassaft, Apfelsaft, Pfefferminzlikör, Zucker und einen kräftigen Schuß Zitronensaft dazugeben. Umrühren. Mit Strohalm servieren.
Zubereitung: 3 Minuten.

Ananastoast mit geschnetzelter Leber

250 g Kalbsleber, Mehl,
125 g Pfifferlinge,
30 g Margarine, Salz,
weißer Pfeffer, Pilzbrühe,
2 Teelöffel Speisestärke,
6 Eßlöffel Sahne,
20 g Butter,
4 Scheiben Dosen-Ananas,
4 Scheiben Toast,
gehackte Petersilie.

Leber in fingerdicke Streifen schneiden. In Mehl wenden. Pfifferlinge ganz lassen.



Ananastoast mit geschnetzelter Leber schmeckt Ihnen bestimmt.



Margarine im Topf erhitzen. Fleisch rundherum anbraten, salzen, mit der Pfeffermühle drübergehen und die abgetropften Pfifferlinge reingeben. 2 Eßlöffel Pilzbrühe zugeben. Bei schwacher Hitze knapp 8 Minuten schmoren lassen. Speisestärke mit Sahne anrühren. Soße damit binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter erhitzen, Ananasscheiben darin goldbraun anbraten, auf getoastetes Brot legen, darauf die Leber verteilen. Mit Petersilie, eventuell auch mit Zitronen- und Tomatenschnitzen und Salatblättern garnieren. Auch Kresse können Sie anlegen.

Vorbereitung: knapp 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 350.

Wann servieren?: Mittags für sparsame Esser. Als Zwischenmahlzeit oder als schneller Imbiß für Gäste. – Und wenn es was zu trinken geben soll, reichen Sie am besten Weißwein.

PS: Der Ananastoast läßt sich prima abwandeln. Statt Kalbsleber können Sie mal Kalbs- oder Schweinefilet nehmen. Die gleiche Menge, aber nicht in Mehl wenden. Und statt der Pfifferlinge geben Sie Champignons in die Mischung. Klar, daß sich auch Rinderfilet gut eignet.

Anchovis-Brot überbacken

2 kleine Dosen Anchovis-Filets,
2 Knoblauchzehen,
1 Teelöffel Tomatenmark,
1½ Eßlöffel Olivenöl,
2 Teelöffel Zitronensaft,
schwarzer Pfeffer,
8 Scheiben 2 cm dickes Stangenbrot,
1 Teelöffel gehackte Petersilie.

Anchovis-Filets 15 Minuten kalt wässern. Abtropfen lassen. Mit Haushaltskrepp abtrocknen. Ganz fein zerreiben. Auch die geschälten

Knoblauchzehen. Beides mit dem Tomatenmark mischen und nach und nach das Öl einrühren. Zum Schluß mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Brot in einer Pfanne einseitig bräunen. Rausnehmen. Auf die nicht gebräunte Seite die Anchovismasse verteilen. Aufs Backblech legen. Im Ofen (200 Grad, Gas: Stufe 4 bis 5 oder ½ große Flamme) 10 Minuten überbacken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. **Vorbereitung:** 30 Minuten. **Zubereitung:** 20 Minuten. **Kalorien pro Person:** 336. **Wann reichen?** Vor dem Essen. Sie regen den Appetit an.



Wenn die Sardellenfischer von Peru auf Fang gehen, bringen sie meist auch Anchovis mit. Das sind entfernte Verwandte von Hering und Sardelle.

Anchoviseier

8 hartgekochte Eier,
2 Eßlöffel Anchovispaste,
etwas Zitronensaft,
2 Eßlöffel Butter,
2 Eßlöffel Mayonnaise,
Pfeffer.

Zum Garnieren:
1 Dose Anchovis-Filets,
eingelegeter Paprika,
Kapern,
gefüllte Oliven,
1 Trüffel,
gehackte Pistazien,
Petersilie, Dillspitzen.

Eier mit einem scharfen Messer halbieren. Unten gradeschneiden, damit sie auf der Platte stehenblei-

ben. Eidotter auslösen. Mit Anchovispaste, Zitronensaft, schaumig gerührter Butter, Mayonnaise und Pfeffer gut verrühren. In den Spritzbeutel füllen. Auf die Eihälften spritzen. Garnieren mit gerollten oder in Streifen geschnittenen Anchovis-Filets, Paprikastreifen, Kapern, in Scheiben geschnittenen Oliven, Trüffelleckchen und Pistazien. Außerdem mit Petersilie und Dillspitzen. Auf einer Platte anrichten.

Zubereitung: 30 Minuten.

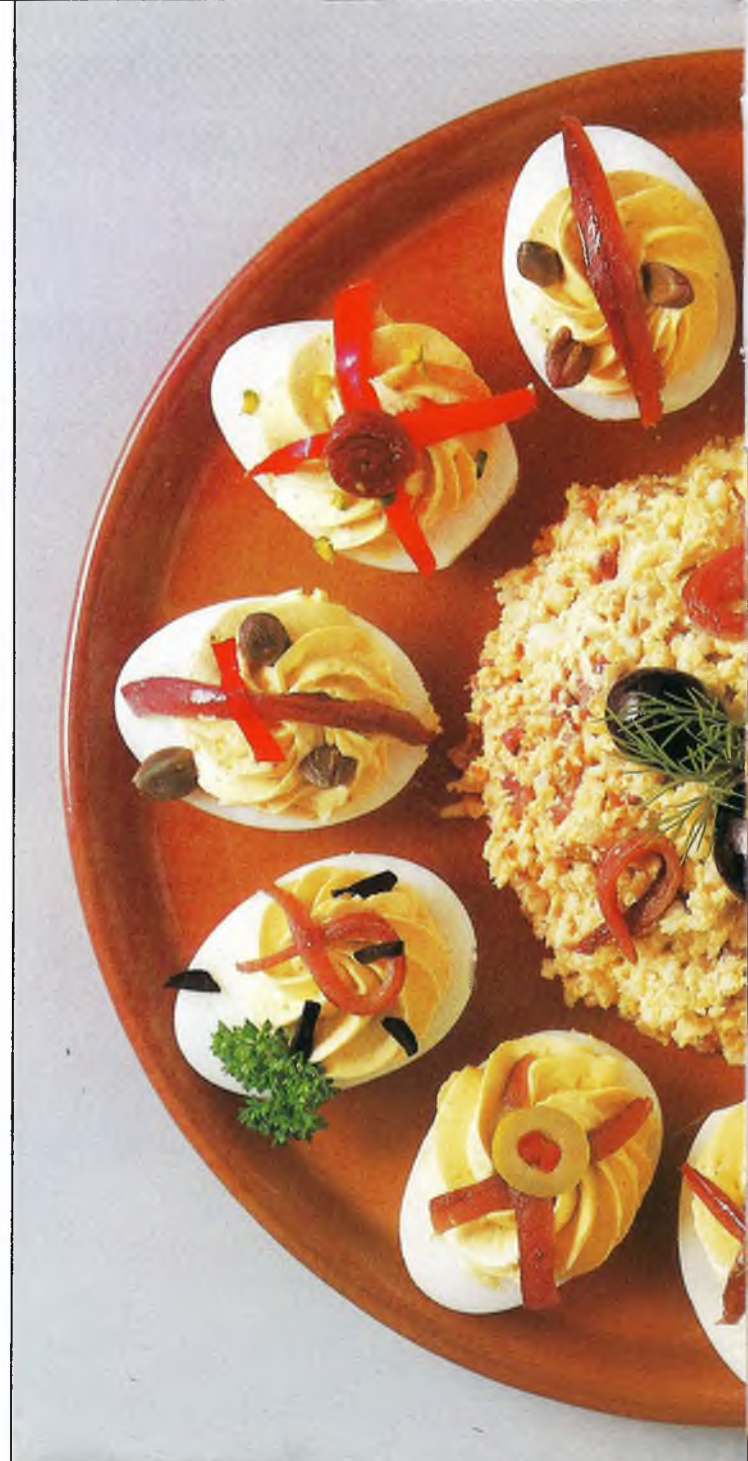
Kalorien pro Person: 275.

Wann reichen? Als Abendessen. Anchoviseier machen aber auch ein kaltes Buffet noch interessanter.

Anchovismousse

1 große Dose Anchovis-Filets, 1 Zwiebel,
2 hartgekochte Eier,
125 g Butter,
3 Oliven, Dillspitzen.

Anchovis-Filets (bis auf einige zum Garnieren), Zwiebel und Eier feinhacken. Mit etwas Anchovisflüssigkeit aus der Dose mischen. Dann mit der schaumig gerührten Butter verkneten. In eine runde, gefettete Schüssel pressen. Drei Stunden kühlstellen. Vorm Servieren auf eine Platte





*Hübsch angerichtet:
Anchovismousse
in der Mitte und
drumherum
garnierte Anchoviseier.*

(mit Salatblättern, wenn Sie wollen) stürzen. Mit Oliven, Schleifen aus Anchovis-Filets und Dillspitzen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 369.

Beilagen: Grobes Schwarzbrot, Graham- oder Bauernbrot, und vielleicht noch einen pikant abgeschmeckten Kopfsalat. Als Getränk wäre ein Bier nicht schlecht.

Anchovis-Thunfischsalat

1 kleiner Kopf Salat,
250 g Tomaten,
2 hartgekochte Eier,
1 Dose Anchovis,
1 Röllchen Kapern,
1 Dose Thunfisch,
1 Zwiebel,
2 Eßlöffel Essig,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Salatöl.

Der Anchovis-Thunfischsalat ist ein komplettes Abendbrot, kann aber auch ein leichtes Mittagessen sein. Salat putzen, waschen, trocknen. Tomaten waschen, Stengelansatz rauschneiden. Achteln. Salat in einer Schüssel anrichten. Tomatenachtel drauf verteilen. Darüber kommen die in Achtel geschnittenen Eier, die gerollten Anchovis, die Kapern und der in Stücke zerpflückte Thunfisch. Thunfischöl mit gehackter Zwiebel, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Salatöl reinrühren. Über den Salat gießen. Ziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 232.

Beilage: Stangenbrot,
Butter.

Andalusisches Bohnengemüse

Bild S. 38/39



500 g grüne Bohnen,
Salz, 8 Tomaten,
4 Eßlöffel Olivenöl,
100 g durchwachsener
Speck, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
gehackter Thymian.

Dieses Bohnengemüse nennen die Spanier Judias verdes. Eine kräftig-würzige Angelegenheit, die Sie an fleischlosen Tagen auf-tischen können.

Bohnen fädeln. In gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Tomaten abziehen und würfeln. Olivenöl erhitzen. In kurze Streifen geschnittenen Speck darin anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln. Knoblauch mit etwas Salz zerreiben. Beides zum Speck geben. Anbraten. Bohnen, Tomatenwürfel und Thymian dazugeben. Weitere 15 Minuten gardünsten.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 379.

Beilage: Frisches Weißbrot oder Petersilienkartoffeln. Und als Getränk reichen Sie einen dunkelroten spanischen Vino tinto.

PS: Sie können natürlich auch Bohnen aus Konserve oder Tiefkühltruhe nehmen, wenn es gerade keine frischen gibt. Und im tiefen Winter nehmen Sie Tomaten aus der Dose.

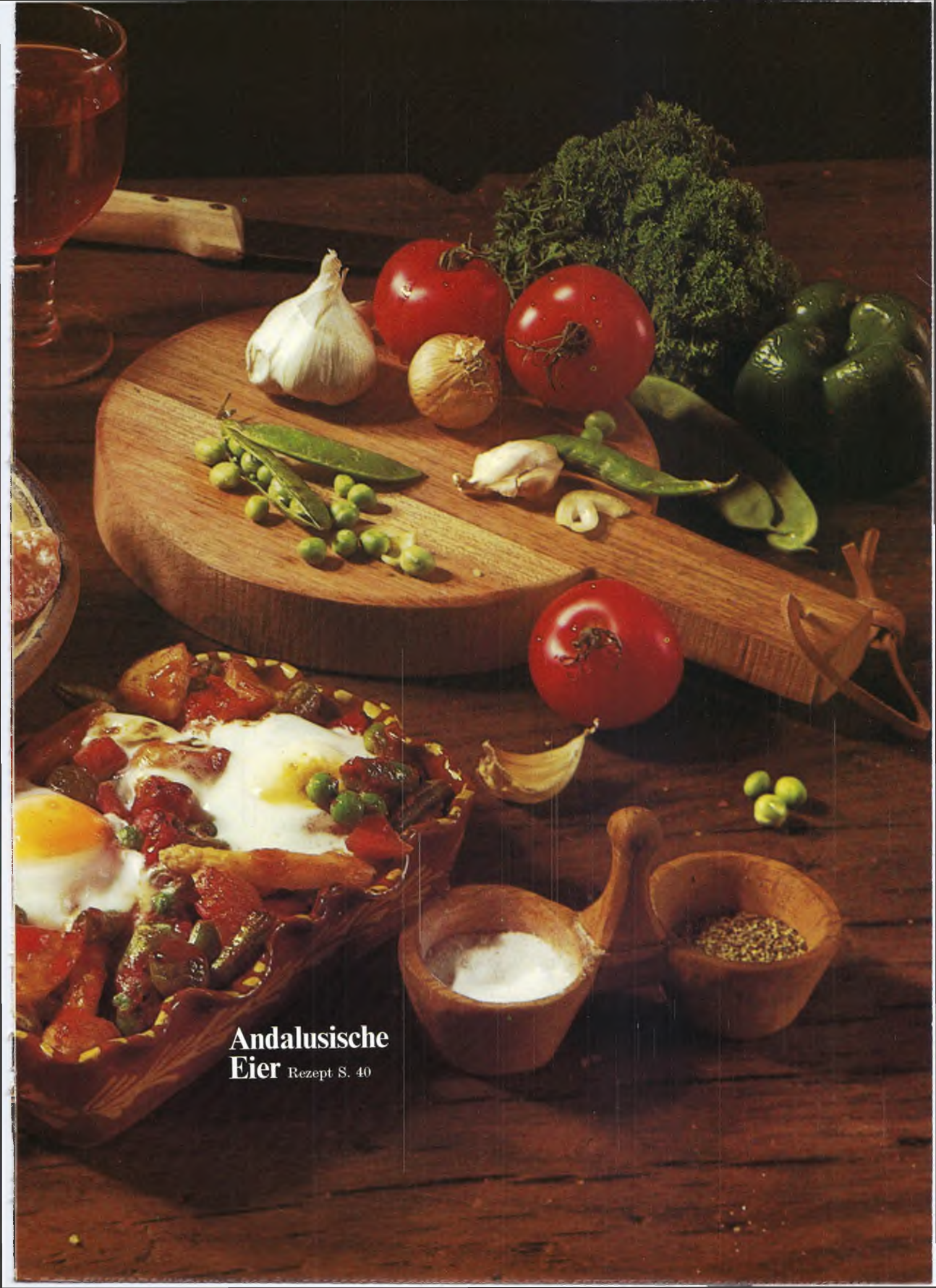


Ersetzt ein ganzes Abendessen: Der Anchovis-Thunfischsalat.



**Andalusischer
Steinbutt** Rezept S. 40

**Andalusisches
Bohnengemüse** Rezept S. 37



**Andalusische
Eier**

Rezept S. 40



Unter der heißen Sonne Andalusiens lebt und isst man gut. Sagen die Touristen. Und sie schwören darauf, daß andalusische Speisen von den spanischen am interessantesten schmecken.

Andalusische Eier

Bild S. 38/39



250 g Spargelspitzen,
300 g Erbsen,
250 g grüne Bohnen,
6 Artischockenböden
(Dose),
2 eingelegte rote Pfeffers-
schoten, Salz,
1 Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel Olivenöl,
1 kleine Dose Tomaten-
mark, Pfeffer,
750 g Pellkartoffeln,
30 g Margarine,
125 g roher Schinken,
1 Glas grüne Oliven,
8 Eier.

Geputztes Gemüse knapp 10 Minuten in gesalzenem Wasser dünsten. Mit den geviertelten Artischockenböden, den kleingeschnittenen Pfefferschoten und der mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe in heißem Olivenöl weitere knappe 10 Minuten dünsten. Tomatenmark drübergerben. Salzen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Inzwischen die Pellkartoffeln würfeln, salzen und in Margarine goldbraun braten. Auf das Gemüse verteilen. Darüber kommen der gewürfelte Schinken und die abgetropften Oliven. Eier draufschlagen. Form in den

Backofen schieben. Mit Alufolie bedecken. Bei 200 Grad (Gas Stufe 4 bis 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme) 10 Minuten überbacken.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 302.
Beilagen: Weißbrot. Zu trinken gibt es einen kräftigen Landrotwein.

Andalusischer Steinbutt

Bild S. 38/39

4 kleine Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, Salz,
4 Eßlöffel Olivenöl,
500 g Tomaten,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer, Salbei,
4 große Steinbuttfilets,
Zitronensaft,
Olivenöl zum Braten,
1 Glas Sherry,
1 Becher saure Sahne,
Petersilie.

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken. Beides im erhitzten Olivenöl goldbraun anbraten. Abgezogene Tomaten vierteln. Dazugeben. Leicht andünsten. Mit Pfeffer und Salbei würzen. Knapp zehn Minuten dünsten, aber nicht umrühren. Gewaschene, mit Zitronensaft beträufelte und gesalzene Steinbuttfilets in heißem Olivenöl 10 Minuten hellgelb braten. Tomatengemüse mit

TIP

Tomaten häuten ist ganz einfach: Mit kochend-heißem Wasser begießen. Haut einritzen, abziehen. Fertig!

Sherry abschmecken. Sahne unterziehen. Nicht mehr kochen lassen. Filets auf dem Gemüse anrichten. Mit Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 481.
Beilage: Petersilienkartoffeln. Getränk: Spanischer Rotwein.

Angel's Kiss

Für 1 Person

3 Teile Crème de Cacao,
1 Teil frische Sahne.

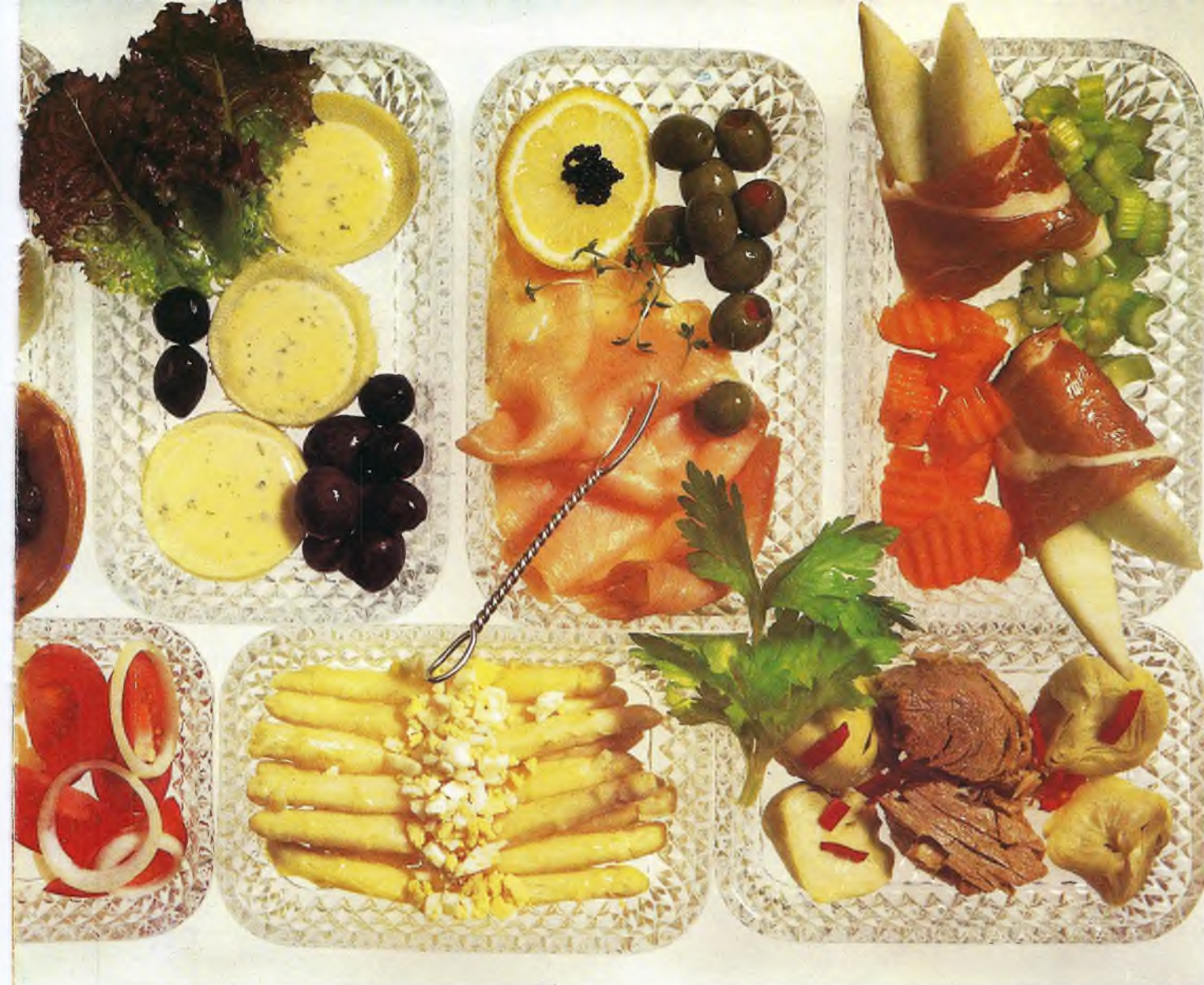
Das ist ein leckerer Drink, den man nach Tisch reicht. Einfach den Crème de Cacao in ein Likörglas geben und die frische Sahne reinlaufen lassen, aber nicht vermischen.
Zubereitung: In Sekunden-schnelle.

Anis-Laibchen

125 g Zucker, 2 Eier,
1 Teelöffel Anis,
125 g Mehl,
1 Prise Hirschhornsalz.

Anis-Laibchen sind ähnlich wie Anisplätzchen, die man gern zu Weihnachten backt. Zucker und Eier schaumig rühren. Die Masse soll blaßgelb sein. Anis zufügen, dann nach und nach das Mehl mit der Prise Hirschhornsalz. Den dickflüssigen Teig mit einem Teelöffel auf ein gefettetes Blech setzen. Über Nacht trocknen lassen. Hellgelb backen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Vorbereitung: 30 Minuten.





Wenn es um Antipasti, die italienischen Vorspeisen geht, lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Mischen Sie drauflos.

Anna-Kartoffeln

750 g geschälte Kartoffeln,
40 g Butter, Salz,
weißer Pfeffer.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Flachen Topf oder tiefe Pfanne mit Butter ausstreichen. Rest Butter zerlassen. Lagenweise mit den Kartoffeln in den Topf oder die Pfanne schichten. Zwischendurch salzen und leicht pfeffern. Zum Schluß Butter drübergießen. 40 Minuten im Ofen braten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder 1/2 große Flamme. Gestürzt servieren.

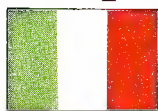
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 276.

Wozu reichen? Zu Spiegelei und gemischtem Salat.

Antipasti



Diese köstlichen Vorspeisen oder Antipasti haben die Italiener erfunden. Eine prima Gelegenheit, mit viel Phantasie kleine, pikante Schleckereien zuzubereiten. Genaue Mengenangaben kann man nicht machen. Am besten, Sie stellen die Platte aus dem zusammen, was Sie gerade im Kühlschrank haben. Hier sind unsere Vorschläge: Eisgekühlte Melonenstücke in geräucherten Schinken legen, die mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer mariniert worden sind. Zu Räucherlachsscheiben

eine Zitronenscheibe, mit deutschem Kaviar garniert, legen. Außerdem mit Paprika gefüllte grüne Oliven.

Artischockenböden mit Sauce Béarnaise (siehe Béarnaise Soße) füllen. Dazu ein paar schwarze Oliven und italienischen Salat.

Mortadellascheiben rollen und mit Kapern füllen. Sardellenringe und Scheiben von hartgekochtem Ei dazulegen.

Thunfisch in Öl mit marinierten Artischockenherzen aus dem Glas anrichten. Garnieren mit roten Paprikaschnitzeln und Blättern von Staudensellerie.

Spargel in Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Mit einem Band aus gehacktem Ei bestreuen.

Tomatenviertel salzen und pfeffern. Mit Zwiebelringen belegen, mit Perlzwiebelchen anrichten. Leicht mit Essig und Öl begießen.

Beilage: Stangenbrot oder kleine Brötchen (Kaiserbrötchen) und Butter.

Apéritif Anisette

Für 1 Person



2 Eiswürfel,
1 Spritzer Angostura,
1 Schuß Grenadine,
1 Glas Pernod.

Eiswürfel in den Shaker, darauf Angostura, Grenadine und Pernod geben. Kräftig schütteln. In ein gut gekühltes Cocktailglas abseihen.

Zubereitung: Ein paar Minuten.

Wozu reichen? Aperitifs gibt's immer vorm Essen.



Äpfel »Bolette« sind was für große und kleine Süßschnäbel.

Äpfel »Bolette«

4 große Äpfel,
75 g Marzipanrohmasse,
etwas Eiweiß,
zerlassene Butter,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel gehackte
Mandeln,
1 Eßlöffel gehackte
Walnußkerne,
¼ l Schlagsahne.

Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. Marzipan mit etwas Eiweiß kneten. In die Äpfel füllen. Äpfel mit zerlassener Butter einpinseln. In einer Mischung aus Semmelbröseln und Zucker wälzen. In eine gefettete Auflaufform stellen. 15 Minuten im Ofen backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder ½ große Flamme. Kurz vor Ende der Garzeit gehackte Mandeln und Walnußkerne drüberstreuen. Mit eisgekühlter Schlagsahne heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 132.

Unser Menüvorschlag: Möhrengulasch mit Kartoffeln. Oder eine pikant abgeschmeckte Kartoffelsuppe. Äpfel »Bolette« als Dessert.

Äpfel bosnisch



4 große Äpfel,
Butter zum Braten,
4 knappe Eßlöffel Zucker,
2 Stück kandierter Ingwer,
1 Eßlöffel Rosinen,
4 Gläser Sliwowitz.

Die Jugoslawen bereiten ihre Speisen gerne mit Sliwowitz zu. Manchmal auch Süßspeisen wie die bosnischen Äpfel.

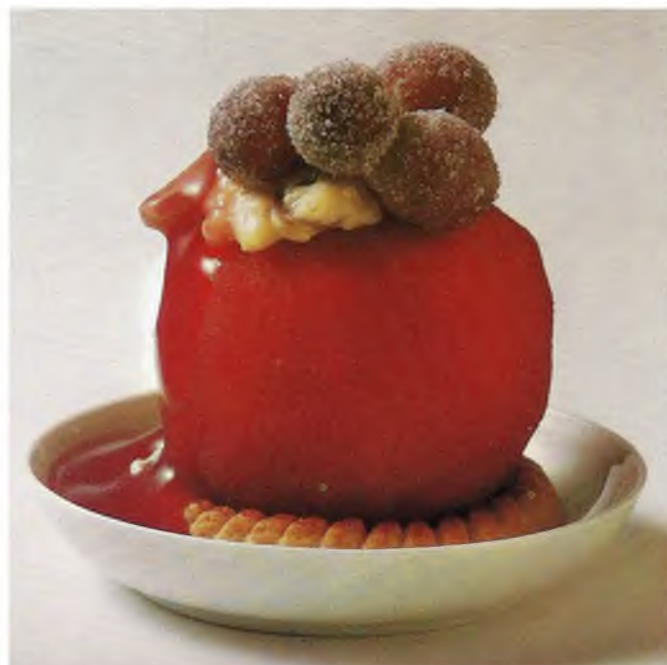
Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Butter in einer feuerfesten Form erhitzen. Äpfel reinstellen. Mit Zucker bestreuen. Mit gewürfeltem Ingwer füllen, der mit den Rosinen gemischt wird. Knapp 15 Minuten im Ofen braten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder ½ große Flamme. Rausnehmen. Mit Sliwowitz übergießen, anzünden und brennend servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 163.

Beilage: ¼ l Vanillesoße oder leicht gezuckerte Schlagsahne. Außerdem ein paar Löffelbiskuits.



Bulgarische Äpfel bekommen als Krönung gezuckerte Trauben.



Bosnische Äpfel mit Alkohol sind nur für Erwachsene.



Flambierte Äpfel nach dem Anzünden mit Sahne garnieren.

Äpfel bulgarisch



4 Äpfel, $\frac{3}{8}$ l Rotwein, 50 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Vanillepudding, je 1 Eßlöffel geröstete, gehackte Mandeln und Haselnüsse, 50 g blaue Trauben, Zucker, 1 Eßl. Johannisbeergelee, 1 Teelöffel Speisestärke, 4 Torteletts (gekauft).

Äpfel waschen, trocknen. Kerngehäuse ausstechen. Schälen. In Rotwein mit Zucker und etwas Wasser 8 Minuten dünsten. Sie dürfen nicht platzen. Gut abtropfen lassen. Mit Vanillepudding füllen, der mit Mandeln, Haselnüssen und geviertelten, entkernten Trauben gemischt wurde. Obendrauf in Zucker gewälzte Trauben legen. Kochflüssigkeit einkochen, mit Johannisbeergelee mischen, mit Speisestärke binden. Äpfel auf Torteletts mit der Soße anrichten. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 454. Wozu reichen? Als Nach-tisch zu jedem Essen.

Äpfel flambiert

6 schöne Äpfel, 2 Eßlöffel gehackte Walnußkerne, 2 Eßlöffel gewürfelte Datteln, 1 Eßlöffel kandierte, gewürfelte Kirschen, etwas Puderzucker, Butter, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, 2 Gläser Rum (über 45 Vol.-%), $\frac{1}{4}$ l leicht gesüßte Schlagsahne.

Äpfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. Weit aushöhlen. Nüsse, Datteln und Kirschen mit Puderzucker mischen. Äpfel füllen. Form mit Butter einfetten. Äpfel reinsetzen. Übrige Fruchtmischung drumherum legen. Weißwein angießen. In etwa 10 Minuten beißfest kochen. Mit erhitztem Rum begießen, anzünden, flambieren und brennend servieren. Mit Schlagsahne garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 403. Unser Menüvorschlag: Spargelsuppe; Brathähnchen, Kopfsalat, Pommes frites; flambierte Äpfel.



Überbackene Äpfel sind mit Rosinen und Mandeln gefüllt.

Äpfel im Schlafrock

1 Paket Tiefkühlblät-terteig, 4 Äpfel, etwas Zucker, 1 Eßlöffel Rosinen, Zimt, 1 Eigelb, etwas Dosenmilch.

Äpfel im Schlafrock, das war früher sehr mühsam. Da mußte man den Blätterteig selbst zubereiten. Heute geht's einfacher. Mit Tiefkühl-Blätterteig. Blätterteig nach Vorschrift auftauen. $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. In 15-cm-Quadrate ausradeln. Geschälte Äpfel drauflegen. Etwas Zucker reinstreuen. Mit Rosinen füllen, mit Zimt bestäuben. Teig über den Äpfeln zusammenschlagen. Mit Eigelb, das mit etwas Dosenmilch verquirlt wird, bestreichen. In den Ofen schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder gut $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Unser Menüvorschlag: Mit-tags mal nur eine Klare Brühe mit Nudeln kochen. Als Hauptgericht Äpfel im Schlafrock backen. Dazu eine Schüssel Schlagsahne spendieren.

Äpfel überbacken

4 Äpfel, knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 2 Eßlöffel Zucker, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale. Zum Füllen: 4 Teelöffel geriebene Mandeln, 4 Teelöffel Zucker, 4 Teelöffel Rosinen. Für die Creme: $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 knapper Eßlöffel Speisestärke, 40 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eigelb. Für den Überzug: 2 Eiweiß, 40 g Zucker.

Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. In Weißwein mit Zucker und Zitronenschale 5 Minuten dünsten. Feuerfeste Form fetten. Äpfel reinstellen. Mit geriebenen Mandeln, Zucker und Rosinen füllen. Milch mit Speisestärke, Zucker, Salz und Vanillinzucker unter Rühren aufkochen. Vom Feuer nehmen. 2 Eßlöffel Creme mit Eigelb verrühren. Wieder in die übrige Creme geben. Gut verrühren. Nicht mehr kochen. Über die Äpfel gießen. Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen. Auf die

Äpfel verteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten bei 180 Grad (Gasherd Stufe 3 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme) überbacken. Wenn Sie wollen, können Sie zu den überbackenen Äpfeln geschlagene, gezuckerte Sahne reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 351.
Unser Menüvorschlag: Frikadellen mit Salat und Kartoffeln als Hauptgericht, überbackene Äpfel als Dessert servieren.



In der Schweiz, dem Land, wo Milch und Honig fließen, wo die Alphörner klingen, weiß man gut zu leben und zu essen.

Apfel-Bachis



8 Äpfel, 2 Orangen,
50 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Milch,
5 Eier,
2 gehäufte Eßlöffel Mehl,
2 Eßlöffel Weißwein,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale
einer halben Zitrone,
125 g Butter, Zucker, Zimt.

Der Apfel-Bachis stammt aus der Schweiz und ist mehr als ein Pfannkuchen. Ein Superpfannkuchen nämlich. Einer für die ganze Familie. Jeder bekommt ein Viertel.

Äpfel schälen und würfeln. Orangenschale abreiben. Orangen schälen und auch würfeln. Mit den Äpfeln mischen, mit Zucker be-

streuen. Aus Milch, Eiern, Mehl, Weißwein, Zucker, Vanillinzucker, abgeriebener Orangen- und Zitronenschale einen Teig rühren. Apfel- und Orangenwürfel unterheben. Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Masse reingeben. Unterseite goldgelb braten. Wenden. Zweite Seite braten. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 593.
Unser Menüvorschlag: Bratwurst, Blumenkohl und Kartoffeln. Als Nachtisch Apfel-Bachis.





**Die Gaumen sind gar sehr
verschieden, und allen recht tun ist
gar schwer. Denn was den einen stellt zufrieden,
darüber schimpft ein anderer sehr.**

(Unser Bild: Apfel-Bachis)



Geschälte Früchte mit dem Apfelsausstecher entkernen.



Apfelringe schneiden und sofort in den Bierteig tauchen.



Jetzt kommen die Apfelringe ins vorher erhitzte Fritierfett.



Fertig frittierte Apfelbeignets in Zimt und Zucker wälzen.

Apfelbeignets

4 Äpfel, 125 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Bier, 1 Eigelb, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, 1 Teelöffel Öl, 1 Eiweiß, Öl zum Fritieren. Zucker und Zimt zum Bestreuen.

Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. In Ringschneiden. Aus Mehl, Bier, Eigelb, Zucker, Salz, Muskat und Öl einen Teig rühren. So flüssig wie ein Pfannkuchenteig. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Öl im Fritiertopf (oder in der Friteuse) auf 175 Grad erhitzen. Äpfel in den Teig tauchen, ins heiße Fett geben und knapp 10 Minuten darin fritieren. In Zucker und Zimt wenden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 298.

Beilage: Vanillesoße.

Apfel-Charlotte

Siehe Ananas-Charlotte. Statt Ananasstücke nehmen Sie bitte gedünstete Apfelwürfel und geben in die Creme einen Schuß Calvados.

Apfel-Eierkuchen

250 g Mehl, gut 1 Tasse Milch, Salz, 3 Eier, 500 g Äpfel, Öl zum Braten, Zucker und Zimt.

Mehl mit Milch, Salz und den Eiern zum Teig rühren. Äpfel schälen, vierteln,

*Apfel-Erdbeer-Salat.
Den gibt's im Winter mit
Tiefkühl-Erdbeeren und
frischen Äpfeln.*





Kerngehäuse entfernen, blättrig schneiden. In den Teig geben und unterheben. Öl in der Pfanne erhitzen und mit einer Suppenkelle so viel Teig in die Pfanne geben, daß sich eine halbzentimeterdicke Schicht bildet. Auf der einen Seite goldbraun braten. Wenden. Andere Seite braten. Heiß mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 349.

Wann reichen? Eierkuchen, die man auch Pfannkuchen nennt, können ein Mittagessen sein. Reichen Sie vorher eine Tomatensuppe.

Apfel-Erdbeer-Salat

3 große Äpfel,
Saft einer Zitrone,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
500 g Erdbeeren,
2 Likörgläschen Calvados,
¼ l Sahne, Zucker.

Äpfel schälen. In Stifte schneiden, mit Zitronensaft begießen. Zucker und Vanillinzucker mischen. Über die Apfelstifte streuen und mischen. Erdbeeren putzen, halbieren (kleine ganz las-

Ob auf Seeland oder in Kopenhagen (unten), in Dänemark wird überall Aebleskaek gegessen.



sen). Mit Calvados parfümieren. Mit den Äpfeln mischen. Ziehen lassen. Sahne mit Zucker steif schlagen. Beides getrennt servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 505.

Unser Menüvorschlag:

Apéritif Anisette vorweg. Als Hauptgericht: Filetsteak naturel mit feinen Erbsen und Pommes frites und als Nachtisch den Apfel-Erdbeer-Salat.

Apfel-Fleisch Aebleskaek

Bild S. 48



500 g Kotelettstück vom Schwein (oder 4 Koteletts), Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Margarine, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, Petersilie.

Schweinekotelettstück waschen, trocknen, salzen. Mit Pfeffer würzen. Fett im Topf erhitzen, Fleisch rundherum braun anbraten. Etwas Wasser angießen. 60 Minuten braten. Zwischendurch mit dem Bratfond begießen. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und die geschälten, entkernten, in Achtel geschnittenen Äpfel dazugeben. Goldbraun werden lassen. Fleisch rausnehmen. Mit Bratfond, Zwiebeln und Apfelstücken anrichten. Petersilie anlegen.

Koteletts braten Sie bitte nur gut 10 Minuten auf jeder Seite.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 436.

Beilage: Kartoffelpüree.



So bereiten die Dänen das Ableftaesk zu. Rezept Seite 47.

Apfelgelee

1½ l (oder 1500 g) Saft von sauren Äpfeln,
2000 g Zucker,
5 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche oder ½ Doppelflasche flüssiges Geliermittel.

Fruchtsaft mit Zucker und Zitronensäure in einem großen Topf unter Rühren erhitzen. Flüssiges Geliermittel kurz vorm Aufkochen einrühren. Bis zum brausenden Aufwallen kommen lassen. Heiß in Gläser füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Welches Gelee Sie auch immer kochen, es muß kühl und trocken aufbewahrt werden. Die richtige Temperatur liegt bei etwa 15 Grad.
Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien insgesamt: 8505.

Apfel-Gitterkuchen

350 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
125 g Margarine, 1 Ei,
100 g Zucker,
Saft einer Zitrone, Salz,
1 Dose Apfelmus,
1 Glas Rum, 1 Eigelb,
etwas Dosenmilch.

Mehl mit Backpulver mischen. Mulde ins Mehl drücken. Auf dem Rand die flockig geschnittene Margarine verteilen. In die Mitte Ei, Zucker, Zitronensaft und eine Prise Salz geben. Von außen nach innen kneten. Ein Drittel zurücklassen. Mit zwei Drittel des Teiges eine Springform auslegen. Apfelmus mit Rum, wenn nötig noch mit Zucker mischen. In die Form füllen. Aus dem Rest des Teiges ein Gitter auf das Apfelmus legen. Eigelb mit Dosen-



So sieht der Gitterkuchen aus, der mit Apfelmus gefüllt wird.

milch verquirlen. Teig damit bestreichen. Kuchen 35 bis 45 Minuten backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder knapp ½ große Flamme. Abkühlen lassen. In 12 Stücke teilen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 282.

Apfel-Käse-Kuchen

300 g Mehl, 20 g Hefe,
6 Eßlöffel lauwarme Milch,
1 Ei, 100 g Zucker,
30 g aufgelöste Butter, Salz.
Für den Belag: 200 g Quark,
4 Eßlöffel kalter Vanillepudding, 1 Ei, 50 g Zucker,
50 g flüssige Butter,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 1500 g Apfel,
Aprikosenmarmelade,
100 g blättrige Mandeln.

Mehl in eine Schüssel sieben. Mulde in die Mitte

drücken. Hefe reinbröckeln. Milch draufgeben. Zum Vorteig verrühren. Bis zur doppelten Menge gehen lassen. Ei, Zucker, aufgelöste, abgekühlte Butter und eine Prise Salz dazugeben. Kräftig kneten. Auf dem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag den Quark sahnig rühren. Mit Vanillepudding, Ei, Zucker, Butter und geriebener Zitronenschale verrühren. Auf den Teig streichen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden, in Scheiben schneiden. Auf die Quarkmasse verteilen. 45 Minuten backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Aprikosenmarmelade heiß werden lassen. Kuchen damit bestreichen. Geröstete Mandeln darüberstreuen. In 30 rechteckige Stücke schneiden.
Vorbereitung: 70 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: 139.



So mögen viele Äpfel
am liebsten:
als Apfel-Käse-Kuchen,
mit Mandeln bestreut.



Englands Dörfer: Traditionsbewußt. Großmutter's Rezepte stehen hoch im Kurs.

Apfel-Kompott englische Art



750 g Äpfel,
Abgeriebenes von einer
Zitrone,
25 g kandierter Ingwer,
375 g Zucker,
50 g Rosinen, Zitronensaft.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse raus schneiden. In kleine Schnitzel teilen. Geriebene Zitronenschale, kandierten, sehr fein gehackten Ingwer und Zucker dazugeben. Wenig Wasser angießen. Zehn Minuten dünsten, bis die Äpfel weich sind. Aber sie dürfen nicht zerfallen. Rosinen zugeben, mit Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 638.

Beilage: Vanillesoße.

Dieses Apfelkompott können Sie auch gut zu Wild- oder Sauerbraten reichen. Es paßt zu geschmortem Braten genauso gut wie zu Gulasch mit Zwiebeln, aber ohne Paprika.



Apfelkrapfen sind ein guter Tip für den Nachmittagskaffee.

Apfelkrapfen

1/2 Tasse Bier,
1 Tasse Wasser, 100 g Mehl,
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
2 Eiweiß, 750 g Äpfel,
Öl zum Fritieren,
Zucker, eventuell Zimt zum Bestreuen.

Bier, Wasser, Mehl, Eigelb und Salz zu einem Teig verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unterheben. Äpfel schälen, Kerngehäuse raus schneiden und sehr fein schneiden. In den Teig mischen. Fritierfett erhitzen. Mit dem Löffel kleine Krapfen vom Teig abstechen. Ins Fett gleiten lassen und knusprig braun backen. Aus dem Fett nehmen, in Zucker wälzen oder in Zimt und Zucker. Schmecken warm und kalt. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Beilagen: Vanillesoße oder nur Kaffee.

Apfelkuchen Elsässer Art



125 g Margarine,
75 g Zucker,
1 Prise Salz, 250 g Mehl,
1/8 l Weißwein,
1000 g Äpfel, Zucker, 2 Eier,
2 Päckchen Vanillinzucker,
geriebene Zitronenschale,
50 g Zucker, 1/4 l Sahne.

Eine Elsässer Spezialität, die Sie unbedingt versuchen müssen. Schmeckt fabelhaft. Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren. Dann kommt das Mehl abwechselnd mit dem Weißwein in den Teig. Gut kneten. Kaltstellen. Etwa 30 Minuten. Springform mit dem Teig auslegen. Rand hochdrücken. Kühl stellen und währenddessen die Äp-

TIP

Dauerbackhefe im Haus haben ist prima. Sie hält sich immer frisch.

fel schälen, halbieren und entkernen. An den Rundungen werden sie eingeritzt. Und mit den Rundungen nach oben auf den Teig gesetzt. Zucker draufstreuen. In den Ofen damit. Backzeit: Gut 30 Minuten. Elektroherd: 225 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Eier, Vanillinzucker, Zitronenschale und Zucker schaumig rühren. Sahne unterheben. Über die Äpfel verteilen. Noch 10 Minuten überbacken. In zwölf Stücke schneiden. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: 293.

Apfelkuchen mit Streuseln

500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
1/4 l lauwarme Milch,
60 g Zucker,
90 g Margarine, 2 Eier,
1 Prise Salz,
Abgeriebenes von einer Zitrone.
Für den Belag:
150 g Äpfel,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
65 g Korinthen, Zucker.
Für die Streusel:
150 g Mehl, 150 g Zucker,
100 g Butter, 1 Prise Salz.

Mehl in eine Schüssel sie-

Apfelkuchen mit Streuseln



Alle Elsässer schwören auf ihren besonders guten Apfelkuchen. Er gehört zum Elsaß wie das berühmte Straßburger Münster.



Apfelkuchen mit Streuseln, ein klassisches deutsches Rezept, das überall im Land gleich ist.

ben. Mulde reindrücken. Hefe reinbröckeln, Zucker draufstreuen und mit etwas lauwarmer Milch verrühren. Vorteig 20 Minuten gehen lassen. Dann die restliche Milch, Zucker, Margarine in Flöckchen, Eier, Salz und abgeriebene Zitronenschale reinkneten. Teig gut schlagen, damit er locker wird. Gehen lassen. In dieser Zeit die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dicke Scheiben schneiden. Teig aufs gefettete Backblech rollen. Mit Semmelbröseln bestreuen, mit den Äpfeln belegen und die Korinthen darauf verteilen. Mit etwas Zucker bestreuen. Für die Streuseln Mehl, Zucker und Butter mit dem Salz in eine Schüssel geben. Streusel kneten. Über die Äpfel verteilen. 35 bis 45 Minuten backen. Elektroherd: 190 Grad. Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. In 30 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: 200.



Offiziell heißt der *Appelkaka*: *Schwedischer Apfelkuchen*. Aber er ist ein Zwischending zwischen Kuchen und Auflauf.

Apfelkuchen, Schwedischer

Appelkaka



125 g Butter,
3 Tassen Semmelbrösel,
3 Eßlöffel Zucker,
knapp 2 Teelöffel Zimt,
2 Teelöffel Butter,
gut 2 Tassen Apfelmus aus
der Dose,
2 Eßlöffel Butter.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel, Zucker und Zimt dazugeben. Goldbraun rösten. Elektroherd auf 190 Grad vorheizen, Gasherd auf Stufe 3 oder gut $\frac{1}{3}$ große Flamme. Feuerfeste Form einfetten. 1 cm hoch mit dem Semmelbröselgemisch füllen. Darüber eine dicke Schicht Apfelmus, dann wieder eine Schicht Semmelbrösel und Apfelmus. Zum Schluß Semmelbrösel. Darauf Butterflöckchen verteilen. 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 749.

Beilage: Vanillesoße. Und danach gibt's Kaffee.

Apfelkuchen vom Blech

500 g Mehl, 20 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Teelöffel Zucker,
125 g Margarine,
125 g Zucker, 1 Prise Salz,
2000 g Äpfel,
Saft einer Zitrone,
150 g Rosinen,
Zucker zum Bestreuen.

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe reinbröckeln. Mit lauwarmer Milch und 2 Teelöffeln Zucker verrühren. Gehen lassen. Margarine in der übrigen lauwarmen Milch zergehen lassen. Mit Zucker und Salz in den Hefeteig rühren. Gut kneten. Auf dem gefetteten Backblech ausrollen. 20 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen. In gleichmäßig dicke Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Kuchen damit gleichmäßig belegen. Rosinen darüber verteilen. In den Backofen schieben. 20 bis 25 Minuten backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und noch warm mit Zucker bestreuen. In 30 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 159.



Apfel- Mandarinen

◀ *Zum Reinbeißen,
der Apfelkuchen vom
Blech. Aber erst
die Rosinen machen ihn
zum Prachtstück.*

Apfel- Mandarinen- Speise

Bild. S. 54

2 Eigelb,
2 Eßlöffel Puderzucker,
4 Blatt weiße Gelatine,
knapp $\frac{1}{4}$ l Sahne,
5 große Äpfel,
4 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Zitronensaft,
1 kleine Dose Mandarinen,
1 Kirsche zum Garnieren.

Eigelb mit Zucker verrühren. Gelatine einweichen, auflösen und die Hälfte zur Eigelbmischung geben. Wenn sie dick zu werden beginnt, kommt die steifgeschlagene Sahne dazu. Auf eine Platte (oder in eine große Schüssel) verteilen. Apfel schälen, halbieren.

TIP

*Warum immer
etwas Zitronensaft
auf rohe
Äpfel kommt?
Er verhindert,
daß der
Sauerstoff der
Luft die
Äpfel braun färbt.*



Apfel-Mandarinen-Speise. Ein elegantes Dessert, das man auf einer Silberplatte reichen sollte.

ren, Kerngehäuse ausstechen. Mit Zucker und Zitronensaft in wenig Wasser beißfest kochen. Abtropfen lassen. Mandarinen- und Apfelkochwasser geben und auf knapp $\frac{1}{4}$ l einkochen. Restliche Gelatinelösung dazugeben. Wenn sie erstarrt ist, machen Sie sie mit 2 Eßlöffeln heißem Saft wieder flüssig. Kalt stellen. Äpfel auf die Creme verteilen und mit Pyramiden aus Mandarinenfilets belegen. Darüber die Gelierrmasse geben und erstarren lassen. Mittleren Apfel mit einer Kirsche garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 270.

Unser Menüvorschlag:

Roastbeef mit grünen Bohnen und Petersilienkartoffeln und als Nachtisch die Apfel-Mandarinen-Speise.

TIP

Wußten Sie schon, daß Deutschland zu den wichtigsten Apfelanbaugebieten der Welt gehört? Mitbewerber: Ungarn, Tschechoslowakei, Österreich, Italien, Australien, USA.



Mehr Vitamine können Sie von einer Speise nicht verlangen. Der Apfel-Möhren-Sellerie-Salat bietet alle, die Sie brauchen.

Apfel-Möhren-Sellerie-Salat

3 Äpfel, 250 g Möhren, 1 Sellerieknolle (etwa 400 g), 1 Zitrone, 50 g Walnußkerne, 1 Becher Joghurt, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker, je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden. Möhren und Sellerie putzen. Alles in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Nüssen mischen. Joghurt verquirlen, mit Zucker, Salz und einer Prise weißem Pfeffer mixen. Über den Salat verteilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 181.

Apfel-Nuß-Mayonnaise

2 Äpfel, Saft einer Zitrone, 3 Eßlöffel Mayonnaise, 3 Eßlöffel geriebene Haselnüsse.

Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse rausschneiden. Fein reiben. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. Dann die Mayonnaise und zum Schluß die geriebenen Haselnüsse reinrühren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 189.

Wozu reichen? Apfel-Nuß-Mayonnaise schmeckt sehr gut zu Fondue Bourguignonne und zu kalt aufgeschnittenem Fleisch.



Geernteter Reis muß mit den Rippen auf der Erde lagern.

Apfelreis indonesische Art



1 kleingewürfelte Zwiebel,
2 Äpfel, 2 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Rosinen,
2 Eßlöffel geschälte Mandeln,
1 Eßlöffel frische Champignons,
2 Eßlöffel schwarze und gefüllte grüne Oliven,
Salz, Zucker, Curry,
250 g Reis.

Kleingewürfelte Zwiebel und gewürfelte Äpfel in Öl durchschmoren. Rosinen, Mandeln, in Scheiben geschnittene Champignons und die Oliven reingeben. Erhitzen. Mit Salz, Zucker und Curry abschmecken. Reis in reichlich gesalzenem Wasser sprudelnd garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. In den Topf geben, locker unterheben. Servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.



*Apfelreis, indonesische Art:
Ein Genuß für alle, die
gern Curry mögen.*

TIP

Klasse-Reis bekommen Sie so: Reiskörner in reichlich sprudelnd kochendem Wasser 15 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Dann schnell bei kleiner Hitze trockendämpfen.

Kalorien pro Person: 434.
Wozu reichen? Am besten zu Lammkoteletts.

Apfel-Rotkohl

750 g Rotkohl,
3 Äpfel,
1 Zwiebel, 30 g Schmalz
½ Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren,
2 Pfefferkörner,
1 Nelke,
30 g Zucker, Essig,
10 g Speisestärke.

Rotkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebelscheiben in Schmalz gla-

sig braten. Knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser zugießen. Aufkochen und mit den übrigen Zutaten – bis auf die Speisestärke – mischen. Rotkohl und Äpfel reingeben. Topf zudecken. 60 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich mal umrühren. Mit Speisestärke binden und abschmecken. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: 196. Wozu reichen? Am allerbesten zu gebratenem Schweinenacken und Salzkartoffeln. Am zweitbesten zu geschmortem Rinderbraten mit Kartoffelklößen und prima zu Wildbraten.



Pikanten Apfelsalat reicht man am besten zu kaltem Braten, süßen als erfrischendes Dessert.

Apfelsalat pikant

1 Sellerieknolle,
Saft einer Zitrone,
3 Äpfel, etwas Zucker,
3 Möhren,
1 Becher Joghurt,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, Salz,
Pfeffer, 1 Prise Ingwer.

Sellerie putzen, 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen, in Stifte schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel waschen. Ungeschält vierteln, entkernen, in Stückchen schneiden, leicht zuckern. Mit dem Sellerie mischen. Möhren putzen, fein raspeln. Auch untermischen. Joghurt und Sahne schlagen, mit den Gewürzen abschmecken. Über den Salat geben.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 142.

Beilage: Kalter Braten und frische Brötchen.

Apfelsalat süß

2 Bananen,
2 ungeschälte Äpfel,
Saft einer Zitrone,
2 Apfelsinen,
50 g grob gehackte
Walnüsse,
2 Eßlöffel Maraschino-
kirschen,
Zucker nach Geschmack,
1 Glas Calvados.

Bananen schälen. In Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln. Auch in Scheiben schneiden. Mischen und mit Zitronensaft marinieren.

Apfelsinen schälen, würfeln und dazugeben. Nüsse und kleingeschnittene Maraschinkirschen vermischen. Nach Geschmack zuckern. Mit Calvados übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 209.

Beilage: Schlagsahne oder Vanillesoße.

Apfel-Schalet

Für 6 Personen



Für den Teig:
500 g Mehl, 190 g Gänse-
schmalz,
190 g Zucker, 1½ Eier,
abger. Zitronenschale,
Gänse-
schmalz zum
Einfetten.

Für die Füllung:
1250 g Äpfel,
125 g Zucker,
125 g Korinthen,
30 g gehackte Mandeln,
2 g Zimt, Saft
einer halben Zitrone,
abgeriebene Zitronen-
schale.

Dieses israelische Gericht ist wahrscheinlich von Einwanderern ins Land gebracht worden. Genau läßt sich das nicht mehr nachweisen. Die Verwendung von Gänse-
schmalz deutet auf die polnische Küche hin. Auf jeden Fall ist es ein typisches Sabbat-
Essen.

Mürbeteig aus Mehl, Gänse-
schmalz, Zucker, Eiern und
Zitronenschale kneten. Ein-
en eisernen Topf dick mit
Gänse-
schmalz einfetten.



Hier backt man den Apfel-Schalet im eigenen Ofen. Israelis haben es viel einfacher. Die bringen ihn zum Schalet-Bäcker.

Mit einem Drittel des ausgerollten Mürbeteigs füttern. Er soll etwa daumendick über den Topf hinausragen. Äpfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Zuckern. Teigboden 3 cm dick damit belegen. Korinthen und Mandeln drüberstreuen. Mit Zimt bestäuben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und abgeriebene Zitronenschale drüberstreuen. Darauf kommen abwechselnd Teig, Füllung und Teig. Die Ränder zusammenknäufen. Obere Teigdecke mit Gänse-
schmalz bestreichen. 90 bis 120 Minuten backen. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 615.

Apfelstrudel

Für 6 Personen

Für den Teig:
250 g Mehl,
65 g zerlassene Butter,
1 großes Ei,
1 kräftige Prise Salz,
¼ l Wasser.

Für die Füllung:
2000 g Äpfel,
150 g Zucker,
2 Teelöffel Zimt,
130 g Rosinen,
1 Eßlöffel abgeriebene
Zitronenschale,
50 g geriebene Mandeln,
zerlassene Butter,
150 g Semmelbrösel.

Mehl aufs Backbrett sieben.
Eine Mulde in die Mitte

drücken. Lauwarme Butter mit dem leicht geschlagenen Ei, dem Salz und dem Wasser verrühren. In die Mulde geben. Teig kneten. Ordentlich schlagen, damit er geschmeidig wird. 20 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Füllung vorbereiten. Äpfel schälen, entkernen, vierteln. In dünne Scheiben schneiden. Mit Zucker, Zimt, Rosinen, abgeriebener Zitronenschale und den Mandeln mischen. Den Teig auf einem großen Tuch ausrollen. Dann wird er über dem Handrücken vorsichtig auseinandergezogen. So dünn, daß man eine Zeitung darunter lesen könnte. Teig mit zerlassener Butter bestreichen. Mit Semmelbröseln bestreuen. An einer Seite mit Füllung belegen. An den Enden einschlagen. Dann rollen. Dazu das Tuch anheben, so daß sich der Strudel beinahe von selbst formt. Enden einschlagen und andrücken. Backblech fetten. Strudel draufheben. Mit reichlich Butter bestreichen. 30 Minuten backen. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 45 bis 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 614.
Beilage: Schlagsahne.



Der Apfelstrudel entsteht: Ei in die Mehlmulde geben.



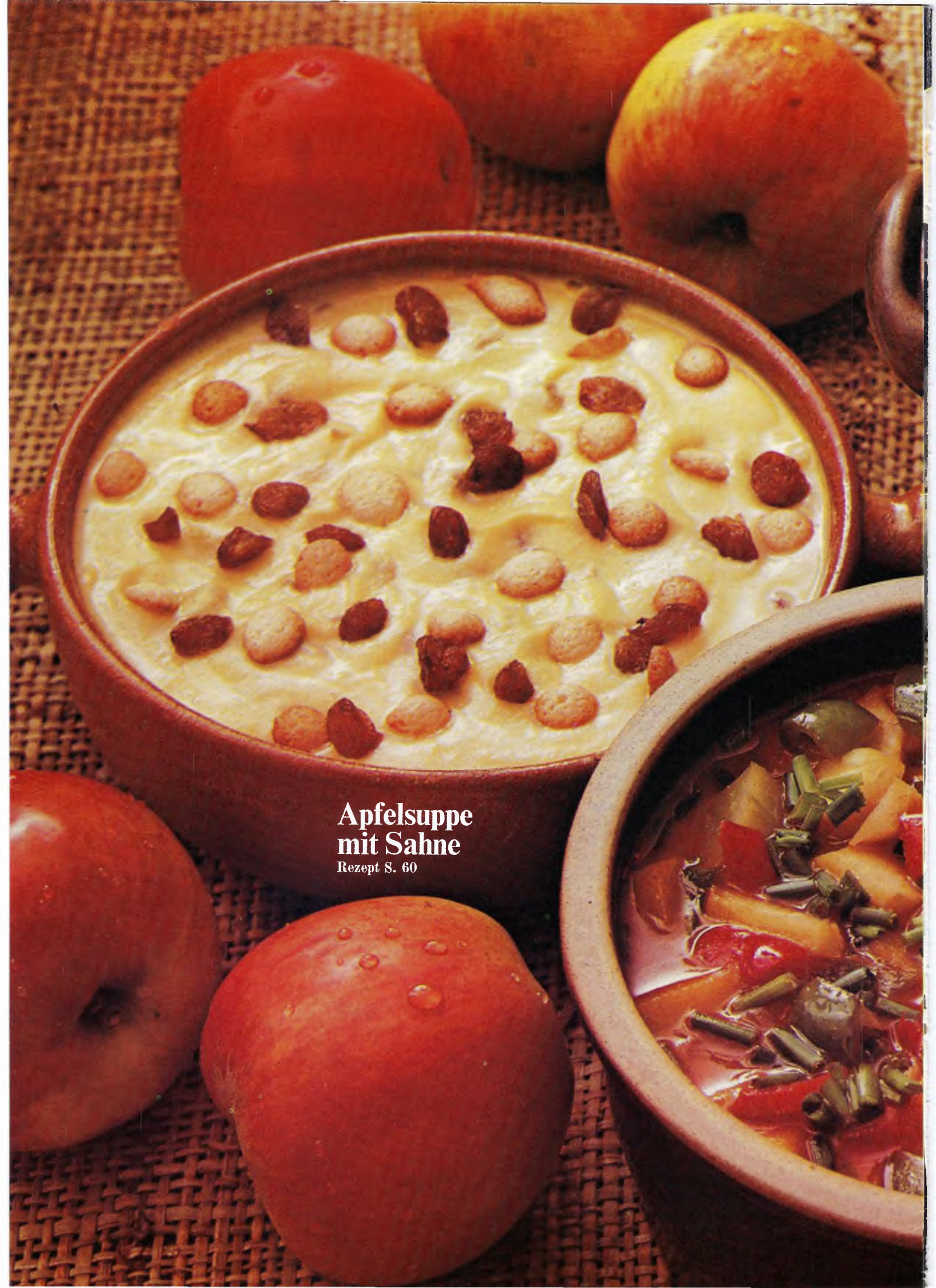
Teig gut kneten und über die Handrückendünn ausziehen.



Den durchsichtigen Teig mit flüssiger Butter bestreichen.

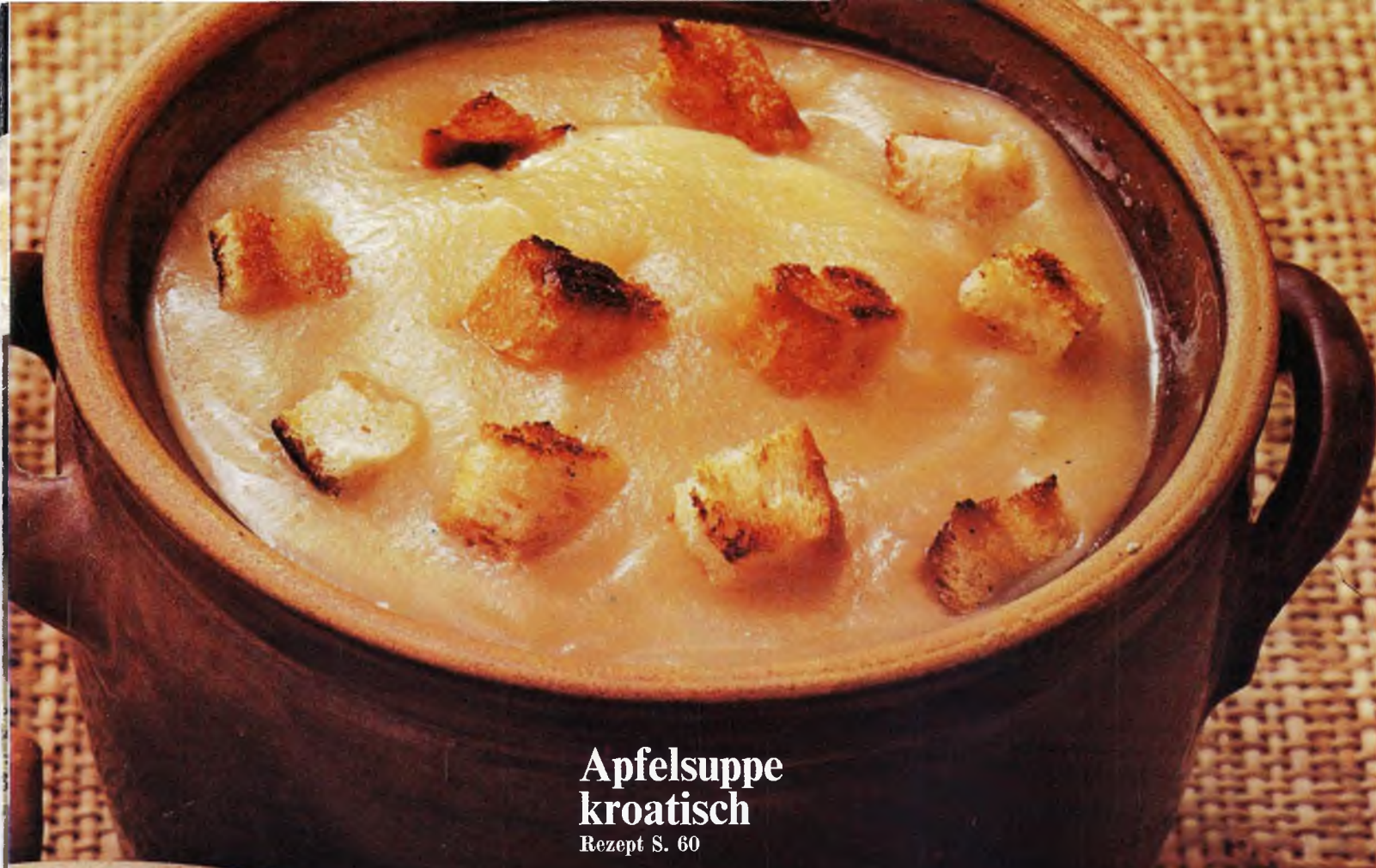


Küchentuch anheben. Teig mit der Füllung rollen.



**Apfelsuppe
mit Sahne**

Rezept S. 60



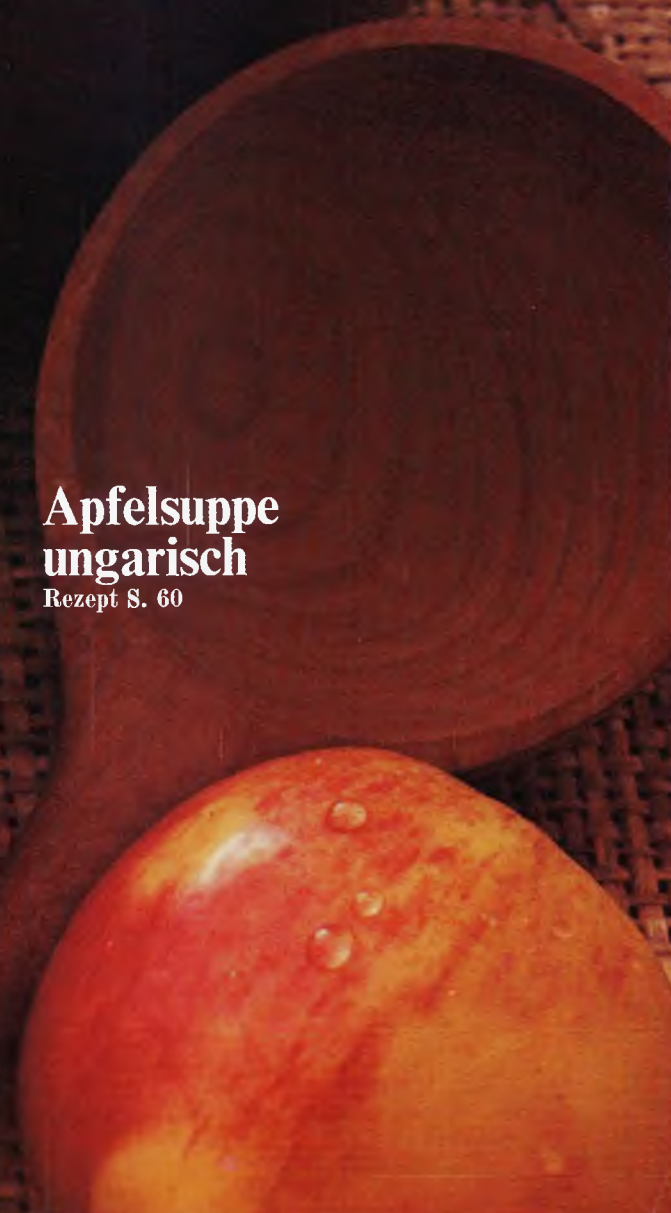
**Apfelsuppe
kroatisch**

Rezept S. 60



**Apfelsuppe
ungarisch**

Rezept S. 60





In gut einer halben Stunde ist die Apfeltorte mit Weincreme fix und fertig. Fabelhaft für überraschenden Besuch geeignet.

Apfelsuppe kroatisch

Bild S. 59



6 saure Äpfel,
1 Teelöffel Zimt,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 guter Eßlöffel Mehl,
60 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein,
1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Brötchenwürfel.

Hrvatska heißt diese Suppe auf gut kroatisch. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rauschneiden. Würfeln. Apfelwürfel mit Zimt, Zitronensaft und Wasser zu Mus kochen. Durchsieben. Mehl in 30 g zerlassene Butter geben, anschwitzen, mit Weißwein aufgießen, zuckern. Apfelmus reinrühren. Aufkochen lassen. Restliche Butter erhitzen, Brötchenwürfel darin anrösten. Suppe mit den Würfeln anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 582.
Unser Menüvorschlag: Apfelsuppe vorweg, Nudelauf-
lauf als Hauptgericht.

Apfelsuppe mit Sahne

Bild S. 58

$\frac{3}{4}$ l Wasser,
125 g Zucker,
1 gestrichener Teelöffel
Speisestärke,
1 Eigelb,
250 g Apfelschnitzel,
Saft einer halben Zitrone,
3 Eßlöffel Rosinen,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Tütchen Suppen-
makronen.

Wasser und Zucker aufkochen. Speisestärke in Wasser anrühren. Suppe damit binden. Etwas abnehmen. Mit verquirtem Eigelb mischen. Suppe vom Feuer nehmen. Eigelb reinrühren. Apfelschnitze mit Zitronensaft beträufeln. Im Mixer zerkleinern. Aus dem Mixer in eine Schüssel geben. Rosinen zufügen, Sahne unterrühren. Unter Schlagen in die Suppe mischen.

Kalt servieren. Mit Suppenmakronen garnieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 398.
Wozu reichen? Als Kalt-
schale vorm Essen. Und das
an heißen Sommertagen.

Apfelsuppe ungarisch

Bild S. 58/59



40 g Margarine, 4 Äpfel,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
3 Paprikaschoten,
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke,
 $\frac{1}{2}$ l Brühe aus Würfeln,
3 Scheiben Weißbrot,
 $\frac{1}{2}$ Tasse saure Sahne,
Salz, Pfeffer,
reichlich Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
1 Bund Schnittlauch.

Fett zerlassen. Geputzte Äpfel, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Paprikaschoten und Gurke grob würfeln. Im Fett anschmoren. Mit Brühe aufgießen, 20 Minuten dünsten. Brotscheiben zerpfücken und dazugeben. Dann die saure Sahne und die Gewürze. Gut verrühren. Mit gehacktem Schnittlauch servieren.
Man kann auch noch ein Stück Speck mitkochen.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 303.
Unser Menüvorschlag: Ungarische Apfelsuppe als Vorspeise, Frikadellen mit Kopfsalat und Kartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert Schokoladenpudding mit Vanillesoße.

Apfeltorte mit Weincreme

Für den Belag:
500 g Äpfel, 70 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein.
Für die Creme:
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, 4 Eigelb,
125 g Zucker,
1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale,
20 g Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein.
1 Biskuittortenboden.
Zum Garnieren:
100 g gehackte Mandeln,
 $\frac{1}{3}$ l Sahne, Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Zuckern. In Weißwein beißfest dünsten. Abtropfen lassen.

Für die Creme Wasser, Eigelb, Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Speisestärke im Kochtopf verrühren. Wein zufügen. Mischung zum Kochen bringen und währenddessen mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Nur sekundenlang aufkochen. Lauwarm abkühlen lassen.

Boden mit Äpfeln und Creme belegen. Mandeln rösten. Tortenrand damit garnieren. Sahne mit Zucker und Vanillinzucker steif schlagen. An den Tortenrand und am Rand der Tortenoberfläche ein Zakenband spritzen. Sahnetuff obendrauf. Mit Mandeln garnieren. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: 327.

Apfel-Wurstsalat

1 Zwiebel, 2 Äpfel,
150 g Dauerwurst,
1 große Essiggurke,
1 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Öl,
Salz, Pfeffer, 1 Prise
Zucker.

Zwiebel schälen. In feine Ringe schneiden. Äpfel schälen und würfeln. Dauerwurst und Essiggurke auch würfeln. Alles mischen. Für die Salatsoße Essig und Öl mischen. Salz und Pfeffer dazugeben. Mit 1 Prise Zucker abschmecken. Über den Apfel-Wurstsalat gießen. Gut umrühren. 20 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 75 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 313.

Beilagen: Weißbrot und Butter. Und als Getränk: Ein kühles Bier.

Apfelsinen
siehe Orangen.



Allen, die gerne
kräftig essen, empfehlen
wir den
Apfel-Wurstsalat.



Appenzell in der Schweiz, berühmt für seine Häuser und sein typisches Gebäck.

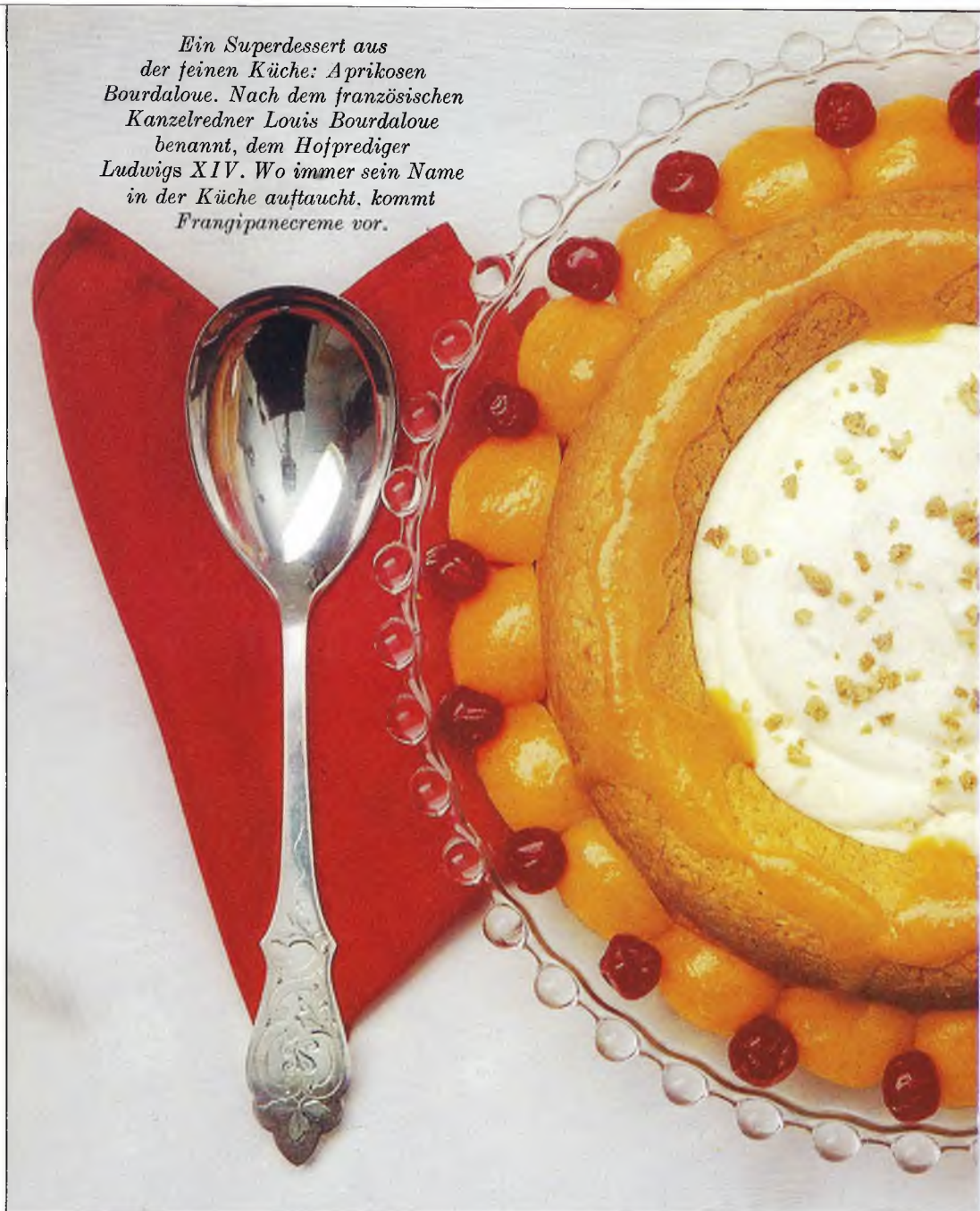
Appenzeller Fladen



500 g Honig, 3 Eßlöffel Wasser,
2 Eigelb,
5 Eßlöffel Milch,
250 g Zucker,
1 Päckchen Lebkuchengewürz, Zimt,
 $\frac{1}{2}$ Stange Vanille,
16 g Hirschhornsalz,
etwas Milch, 800 g Mehl,
Milch zum Bestreichen,
50 g geschälte Mandeln.

Honig und Wasser erwärmen. Eigelb, Milch, Zucker, Gewürze einrühren. Von der Vanillestange das Mark ausschaben und dazutun. Schaumig rühren. Abkühlen lassen. Hirschhornsalz in Milch lösen. Dazurühren. Dann das Mehl einkneten und gut durcharbeiten. Ausrollen. Runde oder dreieckige Plätzchen ausstechen. Mit Milch bestreichen, mit einer Mandel garnieren. 20 bis 30 Minuten backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4, knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten.

Ein Superdessert aus der feinen Küche: Aprikosen Bourdaloue. Nach dem französischen Kanzelredner Louis Bourdaloue benannt, dem Hofprediger Ludwigs XIV. Wo immer sein Name in der Küche auftaucht, kommt Frangipanecreme vor.



Weihnachtsgebäck aus Appenzell: Die Fladen und die Totebeili.

Appenzeller Totebeili

500 g gemahlene Haselnüsse, 500 g Mehl,
400 g Zucker,
Abgeriebene und Saft einer Zitrone,
4 Eier, 1 Teelöffel Zimt,
1 Prise Salz.
Eigelb zum Bestreichen,
Mandeln zum Garnieren.

Das ist ein original Schweizer Weihnachtsgebäck, das wir Ihnen zur Nachahmung empfehlen.

Alle Zutaten – bis auf Eigelb und Mandeln – zum Teig kneten. Wenn er zu fest ist, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Etwa



1 cm dick ausrollen und daraus schmale Streifen schneiden. Dicht nebeneinander auf ein gefettetes Blech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit je einer Mandel belegen. 15 bis 20 Minuten backen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten.

TIP

Honigteig für Appenzeller Fladen kann Tage ruhen, bevor er gebacken wird.

Appetithappen

Bild S. 64/65

Ein Wort vorweg: Die Appetithappen oder Canapés sind von bester gastronomischer Herkunft. Sie gehören sozusagen zur Spitze der internationalen kalten Küche. Wenn Sie damit bei Gästen oder Freunden Ehre einlegen wollen, müssen Sie schon etwas Zeit mitbringen. Zum Beispiel mindestens drei Stunden, wenn Sie zwölf bis fünfzehn Gäste bewirten wollen. Pro Person rechnet man etwa vier bis fünf Canapés. Macht die stolze Anzahl von 60 bis 65 kleinen, pikanten Leckereien. Wollen Sie sie mal versuchen? Hier sind die Rezepte der

Canapés, die Sie auf unserem Foto jeweils von oben nach unten sehen:

Mettwurst mit Oliven:

Je 2 Scheiben Mettwurst auf 1 geviertelte Scheibe gebuttertes Toastbrot legen. Darauf kommen in Scheibchen geschnittene gefüllte Oliven und Zwiebelringe.

Kaviar mit Ei:

1 Scheibe Toastbrot buttern und vierteln. Mit Keta-Kaviar, je 1 Scheibe hartgekochtem Ei und Dillspitzen belegen.

Spargelspitzen und Krabben:

1 gebutterte Toastbrot-scheibe vierteln. Belegen mit: Spargelspitzen, Salatblatt, Krabben und etwas Petersilie.

Hühnerbrust und Mandarinen:

1 Scheibe Toastbrot buttern und vierteln. Mit gekochter Hühnerbrust, Mandarinenorangen, einem Walnußkern und Petersilie belegen.

Tatar mit Sardellen:

Wieder 1 Scheibe Toastbrot buttern und vierteln. Mit Tatar, das Sie gesalzen und gepfeffert haben, belegen. Darauf kommen Silberzwiebelchen und Kapern. In die Mitte ein gerolltes Sardellenfilet legen.

Lachs mit Ei:

Geviertelte, gebutterte Toastbrot-scheibe mit Räucherlachs und einem Ei-viertel belegen. Mit Dill garnieren.

Zunge mit Champignons:

1 Scheibe Toastbrot buttern, vierteln, mit je zwei Zungenröllchen belegen. Mit Champignonscheiben und Petersilie garnieren.

Roquefortereme:

1 Toastbrot-scheibe vierteln. Roquefort mit etwas Butter cremig rühren. Auf die Scheiben spritzen. Mit Radieschenscheiben und Kresse garnieren. Diese Appetithäppchen reichen für acht Personen aus. Sie brauchen also fast die doppelte Menge, wenn Sie 15 Gäste haben.

Wozu reichen? Appetithäppchen sind die beste Beilage zum Sektfrühstück, das man zu besonders festlichen Anlässen richtet.



Aus Spanien und Frankreich kommen die saftigsten und schönsten Aprikosen.

Aprikosen Bourdaloue

Für 8 Personen



350 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, $\frac{1}{2}$ Tasse lauwarme Milch, 125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 4 Eier, abgeriebene Schale einer Zitrone, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Glas Rum. Für die Frangipane-creme: 1 Stange Vanille, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Prise Salz, 125 g Zucker, 125 g Mehl,



Appetithappen

sind, feiner gesagt,
Canapés. Erlesen belegte
Schnittchen für
festliche Anlässe.
Rezepte S. 63



2 Eier, 4 Eigelb,
100 g Butter,
50 g Makronen (fertig
gekauft), $\frac{1}{8}$ l Sahne.
Zum Garnieren:
24 beißfest gedünstete
Aprikosenviertel,
20 Kirschen aus dem Glas,
3 Eßlöffel Aprikosen-
marmelade,
3 Makronen (fertig
gekauft).

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Darauf kommen 1 Teelöffel Zucker und die $\frac{1}{2}$ Tasse Milch. Gut miteinander verrühren und 20 Minuten gehen lassen. Butter in Flöckchen an den Mehrrand geben. Zucker, Salz, Eier, abgeriebene Zitronenschale und Milch, aber lauwarmer, über den Vorteig geben. Einen lockeren Hefeteig kneten. Gut durchschlagen. Ringform fetten. Teig reinfüllen, gehen lassen. In den Ofen schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Stürzen. Form mit Rum tränken. Bourdaloue wieder reingeben, damit der Alkohol aufgesaugt wird. Danach auf einer runden Platte auskühlen lassen. Während der Teig gehen muß und gebacken wird, bereiten Sie bitte die Frangipaneccreme zu:

Vanillestange aufschneiden. Fruchtmarmelade auskratzen. In die erhitzte, leicht gesalzene Milch geben. Zucker, Mehl, Eier und Eigelb gut miteinander verrühren. Diese Masse kommt unter ständigem Rühren langsam in die heiße Milch. Unter weiterem Rühren gut sieben Minuten kochen lassen. Butter schaumig rühren,



Ein Konfekt entsteht: Nugat zwischen zwei Aprikosen packen, aufspießen, in karamelisiertem Zucker wenden, trocknen.

gestoßene Makronen untermischen. Frangipaneccreme unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Dann löffelfeise mit der Butter mischen. Zum Schluß die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Creme in den Hefering füllen. Mit Aprikosenvierteln und Kirschen umlegen. Aprikosenmarmelade mit etwas heißem Wasser sämig rühren. Den Ring damit überziehen. Creme mit zerbröselten Makronen bestreuen. Auskühlen lassen und servieren. Vorbereitung: 50 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: 800.

Unser Menüvorschlag:

Krabbencocktail als Vorspeise. Hühnerbrüstchen, Holländische Soße, Spargelspitzen und Strohkartoffeln als Hauptgericht. Dessert: Aprikosen Bourdaloue. Als Getränk zum Hauptgericht empfehlen wir einen spritzigen Moselwein.

Aprikosen gefüllt

20 große, weiche, getrocknete Aprikosen,
125 g Nugat vom Block,
200 g Zucker.

Aprikosen auf der Innenseite leicht mit Wasser befeuchten. Etwas einziehen lassen. Von der Nugatmasse passende Stückchen schneiden. Die Hälfte der Aprikosen damit belegen. Jeweils eine Aprikose draufdrücken. Auf Holzspießchen stecken. Zucker in einer Pfanne karamelisieren, bis er goldgelb ist. Aprikosen rundherum reintauchen. Auf Aluminiumfolie oder Pergamentpapier trocknen lassen. Vorbereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Stück: 74. Wozu reichen? Als Leckerei zwischendurch.

Aprikosen in Essigsirup

1000 g Aprikosen,
200 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Essig oder 1 Teelöffel Essig-Essenz auf
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel ausgeschabtes Vanillemark,
1 Gläschen Arrak.

Die Aprikosen müssen reif, dürfen aber nicht zu weich sein. Waschen, schälen, entsteinen. Einmachgläser sauber waschen. Aprikosen schichtweise mit dem Zucker reinfüllen. Die Gläser dürfen nur dreiviertel voll sein. Essig mit Vanillemark aufkochen. Abkühlen lassen. Arrak dazugießen. Diese Flüssigkeit über die Aprikosen verteilen. Gläser nach Vorschrift schließen. 25 Minuten sterilisieren. Elektroherd: 80 Grad. Gasherd: Kleinste Flamme bei halbgeöffneter Tür. Vorbereitung: 25 Minuten. Kalorien insgesamt: 1354. Wozu reichen? Aprikosen in Essigsirup schmecken ausgezeichnet als Beilage zu Rinderschmorbraten oder Gulasch mit Salzkarotteln.

TIP

Zum Einmachen bitte nur einwandfreie Früchte von der frischesten Sorte nehmen. Und bis zum Verarbeiten kühl aufbewahren.



Aprikosen Monte Carlo



4 Bällchen Vanille-Eis,
4 Bällchen Aprikosen-Eis,
1/1 Dose Aprikosen,
25 g Butter,
50 g Mandelstifte,
3 Gläschen Cognac,
8 kandierte rote und grüne Kirschen.

Je zwei Eisbällchen in Gläser oder auf Teller verteilen. Im Kühlschrank aufbewahren. Aprikosen gut abtropfen lassen. Butter in der Flambierpfanne erhitzen. Aprikosen reingeben. Gut erwärmen und dabei immer wieder mit der Bratflüssigkeit begießen. Mandelstifte drüberstreuen. Mit Cognac begießen. Erwärmen. Anzünden und flambieren. Über die Eisportionen verteilen. Mit kandierten Kirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 678.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg empfehlen wir eine Schildkrötensuppe. Kalbsmedaillons, Prinzeßbohnen, Pommes frites und als Nach-tisch dann die Aprikosen Monte Carlo.



Interessante Abwechslung im Einmach-Einerlei: Aprikosen in Essigsirup. Die schmecken prima.

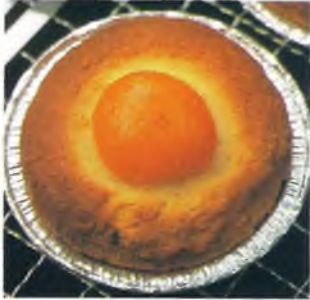


Aprikosen Monte Carlo werden flambiert und mit Eis gereicht.

Aprikosenaugen

500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
80 g Zucker,
180 g Butter,
abgeriebene Schale von
einer Zitrone,
1 Prise Salz, 1 Ei.
Belag:
12 Aprikosenhälften.
Guß:
200 g Puderzucker,
1 Gläschen Rum.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker draufstreuen. Dann etwas lauwarme Milch drübergießen. Zum Vorteig verrühren. Mit einem frischen Küchenhandtuch bedecken. An warmem Ort gehen lassen. Dann den Milchrest draufgeben. Auch den Zucker. Die Butter



Aprikosenaugen in Aluform.

kommt in Flöckchen auf den Rand. Auf den Teig die abgeriebene Zitronenschale, das Salz und das Ei geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren und gut schlagen. Zwölf Aluförmchen fetten. Mit Hefeteig füllen, je eine abgetropfte Aprikosenhälfte reindrücken. Noch 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 20 bis 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Mit Guß bestreichen. Vorbereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Törtchen: 410.

Aprikosenbecher serbisch



500 g Aprikosen,
1 Haushaltspackung
Vanille-Eiscreme,
50 g geriebene Mandeln,
1 Glas Maraschino,
1 Tasse Sahnequark,
250 g Himbeeren.
Zum Garnieren:
4 Aprikosen, 1 Eßlöffel
Mandelstifte.



*Gesund und erfrischend:
Der elegante serbische Aprikosenbecher.
Er ist eine Mischung
aus Aprikosen, Eiscreme, Mandeln,
Quark und Himbeeren.*

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Durchs Sieb streichen. Mit Eis, Mandeln, Maraschino und Sahnequark cremig rühren. Himbeeren auf vier Gläser verteilen. Creme daraufgeben. Aprikosen abziehen, stifteln. Speise damit garnieren. Mit Mandelstiften bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 557.

Aprikosen-Blättergebäck

125 g Butter, 50 g Zucker,
1 Eigelb,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Mandelmus
(aus dem Glas),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel abgeriebene
Zitronenschale,
1 gute Prise Salz,
200 g Mehl, 1 Eiweiß,
1 Teelöffel Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Glas Aprikosen-
konfitüre,
60 g gehackte Mandeln.

Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelb und Mandelmus nach und nach reinrühren. Dann nach und nach Zitronensaft und -schale, Salz und Mehl. Schnell einen glatten Teig kneten. Einen Kloß formen. In Alufolie packen und 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahren. Inzwischen Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Backofen auf 200 Grad (Gasofen Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme) vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf ausrollen. Runde Plätzchen von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Dicht nebeneinander aufs Backblech



Kein Problem mehr, an Blätterteig zu kommen. Es gibt ihn aus der Tiefkühltruhe. Im eigenen Herd wird er zu Aprikosen-Blätterteig.

setzen. Eiweiß mit Wasser leicht schlagen. Plätzchen damit überziehen. Blech auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 bis 12 Minuten. Aus dem Ofen nehmen. Sofort dick mit Aprikosenkonfitüre garnieren. Gehackte Mandeln drüberstreuen. Ergibt etwa 25 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Plätzchen:

136.

Aprikosen-Blätterteig

1 Paket Tiefkühlblät-
terteig, 1 Eigelb,
8 halbe Aprikosen aus der
Dose,
100 g Aprikosenmarmelade.
Zum Glasieren:
125 g Puderzucker,
etwas Wasser.

Tiefkühlblät-
terteig nach
Vorschrift auftauen. Zu



*Das Aprikosen-Blättergebäck
ist durch seinen hohen Buttergehalt
beinahe blättrig in der
Krumme. Daher der Name. Daher
auch der feine Geschmack.*

einer Platte von 20 × 40
cm ausrollen. Daraus 8
Quadrate von 10 × 10 cm
schneiden. Eigelb verquir-
len. Quadrate damit be-
streichen. Auf jedes eine
halbe, abgetropfte Apri-
kose setzen. Am Rand ab-
gefallene Teigreste noch-
mal ausrollen. Schmale
Streifen daraus schneiden.
Blätterteigstücke kreuz-
weise damit belegen. Kaltes
Wasser übers Backblech
laufen lassen. Teigstücke
draufsetzen. In den Ofen
schieben. Backzeit: Gut 10
Minuten. Elektroherd: 220
Grad. Gasherd: Stufe 5
oder 1/2 große Flamme.
Aprikosenmarmelade er-
hitzen. Blätterteigstücke
damit bestreichen, sobald
sie aus dem Ofen kommen.
Puderzucker mit Wasser
glattrühren. Gebäck damit
bestreichen. Auskühlen
lassen. Zum Nachmittags-
kaffee servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: 329.

Aprikosenbusserl haben es
in sich: Getrocknete
Aprikosen, geriebene
Haselnüsse und viel Eiweiß.
Etwas für Süßschnäbel.

Die Aprikosencreme wird
auch mit getrockneten
Früchten zubereitet. Die
Garnierung: Schlagsahne
und kandierte Nüsse.



Aprikosen- busserl

160 g getrocknete
Aprikosen, 4 Eiweiß,
130 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
125 g geriebene
Haselnüsse, runde Oblaten.

Aprikosen klein würfeln.
Eiweiß steifschlagen. Nach
und nach Zucker und Va-
nillinzucker reinschlagen.
Zum Schluß die Aprikosen-
würfel und die geriebenen
Haselnüsse unterheben.
Kleine Häufchen auf Obla-
ten setzen. Auf Blech
setzen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 150 Grad.

Gasherd: Stufe 1, kleinste
Flamme.

Übrigens: Wenn Sie einen
etwas älteren Gasherd ha-
ben, der auch bei der klein-
sten Einstellung starke
Hitze ausstrahlt, backen
Sie die Busserl bitte bei ge-
öffnetem Backofen. Ein-
fach einen Holzöffel da-
zwischenstecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Aprikosen- creme

125 g getrocknete
Aprikosen, etwas Wasser,
100 g Zucker,
6 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
12 kandierte Walnußkerne.

Aprikosen in wenig Wasser
über Nacht einweichen. Mit
Zucker weichdämpfen. Vier
Stück zum Garnieren zu-
rücklassen. Rest durch ein
Sieb streichen. An den
dicklichen Brei die in Was-
ser eingeweichte, in einem
Topf aufgelöste Gelatine
geben. Schlagsahne mit Va-
nillinzucker steifschlagen.
Kurz bevor die Creme er-
kaltet ist, die Schlagsahne
unterheben. Ein bißchen
zum Garnieren zurücklas-
sen. Creme auf vier Gläser
verteilen. Mit je einem



Stück Aprikose, mit Schlagsahne und kandierten Walnußkernen garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 441.

Unser Menüvorschlag: Klare Ochsenschwanzsuppe, Schweineschnitzel, Tomatensalat, Kroketten. Als Dessert: Aprikosencreme. Als Getränk: Badischer Rotwein.

Aprikosenherzen

250 g Mehl, 1 Prise Salz, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Ei, 1 Prise Ingwer, 150 g Margarine.

Zum Füllen:

Aprikosenmarmelade.

Zum Garnieren:

2 Päckchen Kuvertüre,

20 g Walnußkerne,

20 g Mandelstifte.

Mehl in eine Schüssel geben. Vertiefung in die Mitte drücken. Salz, Zucker, Vanillinzucker, das Ei und die Prise Ingwer reingeben. Margarine in Flöckchen an den Rand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten kaltstellen. Ausrollen und Herzen ausstechen. Auf Backblech legen und in den Ofen schieben.

Backzeit: 10 bis 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Aprikosenmarmelade glattrühren. Die Hälfte der Plätzchen damit betreichen. Die andere Hälfte draufsetzen. Kuvertüre nach Vorschrift auflösen. Plätzchen damit überziehen. Mit Walnußkernen und Mandelstiften garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

PS. Mürbeteig muß man kaltstellen. Denn das Fett wird beim Kneten weich. Der Teig dadurch auch. Aber weicher Teig läßt sich nur schlecht ausrollen.



Was Sie hier sehen, sind Aprikosenknödel. Auf gut österreichisch: Marillenküdnel. Die können ein Mittagessen ersetzen. Rezept S. 72.

Vielleicht eine Neuheit für Ihr Weihnachtsplätzchen-Repertoire? Die Aprikosenherzen sind wirklich zu empfehlen.



Aprikosenknödel Bild S. 71

60 g Butter, 250 g Quark (Topfen),
1 Messerspitze Salz,
2 Eier, 120 g Mehl,
500 g kleine Aprikosen,
16 Stückchen Zucker,
80 g Semmelbrösel,
1 Eßlöffel Zucker,
80 g Butter,
Puderzucker
zum Bestäuben.

Marillen sagen Österreicher und Böhmen zu Aprikosen. Zu Quark sagen sie Topfen. Und dies sind die echten Marillknödel in Topfenteig: Butter weichrühren. Nach und nach den Quark unterrühren, dann das Salz, die Eier und zum Schluß das Mehl. Teig 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahren. Auf bemehltem Brett ausrollen. In 5-cm-Quadrate schneiden. Jedes Quadrat mit einer gewaschenen, entsteinten Aprikose belegen, die mit einem Stückchen Zucker gefüllt wird. Teig zum Knödel schließen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen. Knödel reingleiten lassen. Leicht siedend lassen. Nicht kochen, sonst zerfallen sie. Garzeit etwa 8 bis 10 Minuten. Semmelbrösel in der Pfanne mit dem Zucker leicht braun rösten. Butter darüber zergehen lassen. Knödel auf dem Sieb abtropfen lassen. Die Semmelbrösel in eine große Schüssel geben. Knödel reingeben. Leicht schütteln, so daß sie rundherum mit Semmelbröseln bedeckt sind. Heiß servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 723.
Beilage: Aprikosenkompott.



Aprikosen-Palatschinken.
Ein Festessen für
Leute, die für ihr Leben
gern Süßes essen.

Aprikosen-Palatschinken



2 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser,
75 g Mehl, 25 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Salz, 100 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Glas Aprikosen-
marmelade oder auch
Konfitüre, Puderzucker,
eventuell gemahlene
Haselnüsse.

Wenn die Österreicher Palatschinken sagen, meinen

sie Pfannkuchen. Die müssen aber dünn und duftig sein. Auch bei den früheren Böhmen, die sie erfunden haben sollen.

Eier mit Milch und Wasser verquirlen. Mehl, Zucker, Vanillinzucker und Salz reinrühren. Teig schaumig schlagen. Butter portionsweise in der Pfanne zerlassen. 8 dünne, goldgelbe Palatschinken braten. Sobald einer fertig ist, wird er mit Aprikosenmarmelade gefüllt, aufgerollt und in einer feuerfesten Form im Backofen warmgehalten. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben. Sie können auch noch gemahlene Haselnüsse drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 455.
Wozu reichen? Palatschinken sind ein Nachtisch, der nicht nur den Österreichern schmeckt.

TIP

Gebackene Schichten für die Torte bitte mit einem Brett beschweren. Das hält sie gerade.

Aprikosen-Schichttorte



Palatschinken macht man so: Teig in die Pfanne gießen.



Die zarten Pfannkuchen in viel Butter goldbraun braten.



Aprikosenmarmelade reinfüllen, rollen, warmhalten.

Aprikosen-Schichttorte

50 g Margarine,
80 g Zucker, 1 Ei,
1 Eßlöffel Honig,
250 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
1 Glas Aprikosen-
marmelade,
¾ l Schlagsahne,
Zucker nach Geschmack,
1 Eßlöffel Cointreau,
2 gedünstete Aprikosen.

Margarine, Zucker, Ei und Honig im Wasserbad gut durchschlagen. Mehl und Backpulver mischen. Auf Backbrett geben. Warme



Sie ist ein bißchen aufwendig, die Aprikosen-Schichttorte.

Eiermasse darunterknoten. Teig in fünf Portionen teilen. Zu Platten ausrollen. In der Springform backen. Backzeit: 8 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Auskühlen lassen. Platten mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Sahne steifschlagen. Nach Geschmack zuckern. Mit Cointreau parfümieren. Torte damit überziehen. Die Oberfläche mit der Gabel garnieren. Mit Sahnetuffs und Aprikosen verzieren. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: 304.



Der Aprikosenstollen wurde in der Stollenform gebacken.

Aprikosenstollen

80 g Butter,
125 g Zucker, 5 Eigelb,
5 dicke, getrocknete
Aprikosen,
1 Eßlöffel Cognac,
150 g Mehl,
¼ Teelöffel Backpulver,
5 Eiweiß.
Für den Guß:
150 g Zucker,
3 Eßlöffel Wasser.

Butter schaumig rühren. Zucker im Wechsel mit dem Eigelb einrühren. Kleingewürfelte Aprikosen in Cognac einweichen und in die Masse geben. Mehl mit dem Backpulver mischen. Nach und nach unterrühren. Zum Schluß das Eiweiß steifschlagen und unterziehen. Stollenform (gibt's zu kaufen) fetten. Teig einfüllen. In den Ofen schieben und backen.

Backzeit: 30 bis 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Stollen aus der Form auf den Kuchendraht stürzen. Für den Guß Zucker und Wasser so lange unter Rühren kochen, bis die Masse glasklar ist. Mit dem Pinsel auf den Stollen auftragen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten.

Aprikosensuppe

500 g Aprikosen,
½ Flasche Weißwein,
200 g Zucker,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
1 Eiweiß, etwas Zucker,
1 Beutel Suppenmakronen.

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Die Hälfte mit 1 Tasse halb Wasser, halb Weißwein und 100 g Zucker weichkochen. Die übrigen Aprikosen mit 1 l Wasser, Semmelbröseln, Zimt, abgeriebener Zitronenschale und einer Prise Salz 15 Minuten kochen. Durchsieben. Mit dem Weißwein und dem übrigen Zucker so lange kochen, bis nur noch 1 l Suppe übrig

TIP

Es gibt getrocknete Aprikosen, die sind voll und saftig. Zwar teurer, aber ergiebiger.

ist. Eigelb mit etwas Suppe verrühren. In die übrige Suppe geben. Das nennt man legieren. Nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Gedämpfte Aprikosenhälften dazugeben. Eiweiß mit etwas Zucker zu steifem Schnee schlagen. Davon kleine Klößchen auf die Suppe setzen. Mit Suppenmakronen garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 515. Unser Menüvorschlag: Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kopfsalat. Als Nachtmahl die Aprikosensuppe.

Arancini

Dicke Schale von
3 Orangen,
1 Messerspitze Pottasche,
1 Tasse Wasser,
375 g Zucker,
2 Eßlöffel Zucker.

Schale mit der weißen Innenschale vorsichtig von den Orangen lösen. In wenig Wasser mit der Pottasche 15 Minuten kochen. In kaltes Wasser legen. Rausnehmen. Kleine runde Plätzchen ausstechen. Wieder in kaltes Wasser legen, das häufig gewechselt wird. Auf dem Kuchendraht abtropfen lassen. Nochmal einzeln zwischen den Fingern gut ausdrücken. Wasser mit 375 g Zucker aufkochen. Orangenschalenplätzchen darin zwei Stunden stehen lassen. Dann 30 Minuten im Sirup kochen. Rausnehmen, in Zucker wälzen. Im Backofen bei kleinster Temperatur trocknen. Bei Gasbacköfen die Tür etwas offen lassen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 80 Minuten.





Aprikosensuppe,
garniert mit Makronen
und Schneeklößchen.

Ardenner Fasan

Bild S. 76/77



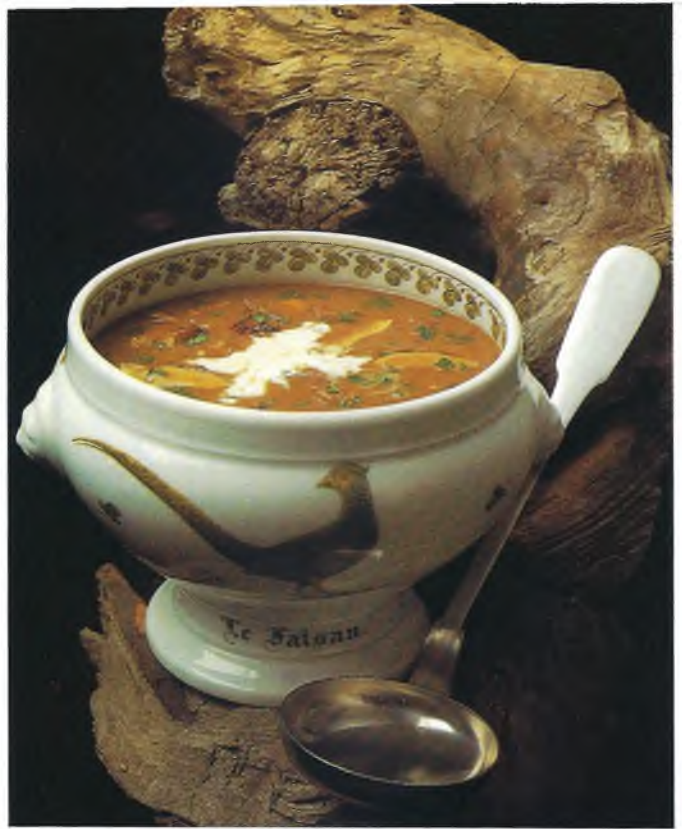
1 Fasan, frisch oder tiefgekühlt,
schwarzer Pfeffer, Salz,
1 Teelöffel Wacholderbeeren,
2 Gläser Wacholderschnaps,
200 g fetter Speck,
20 g Margarine,
1 Glas kräftiger Rotwein,
½ Teelöffel getrockneter Salbei,
¼ l saure Sahne.

Fasan waschen und trocknen. (Tiefgekühlten Fasan nach Vorschrift auftauen.) Innen pfeffern und salzen. Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken. Fasan innen und außen mit den Bröseln einreiben. Außen mit einem Gläschen Schnaps beträufeln. Gut 100 g Speck in dünne Scheiben schneiden. Über Brust und Keulen legen. Damit gleichzeitig Flügel und Keulen festbinden. Dressieren nennt das der Fachmann. Margarine im passenden Bratpfel erhitzen. Restlichen Speck würfeln und darin auslassen. Fasan ringsum anbraten. Mit Rotwein löschen. Salbei dazugeben. Ofen vorheizen. Fasan darin 60 Minuten braten. Während der Bratzeit gelegentlich mit dem Bratfond begießen. Fasan aus dem Ofen nehmen. Bratfond mit etwas Wasser und – wenn Sie mögen – mit etwas Rotwein loskochen. Vom Feuer nehmen. Saure Sahne reinrühren. Mit Pfeffer, Salz und einem Glas Wacholderschnaps abschmecken.





Ardenner Fasan
auf Ananaskraut mit
gefüllten Äpfeln.
Rezept S. 75



Ardenner Fasanensuppe. Feinste Verwertung für Fasanenreste.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien: 996.

Unser Menüvorschlag:

Hummercocktail als Vorspeise. Zum Ardenner Fasan reichen Sie: Äpfel mit Preiselbeeren gefüllt, Ananaskraut und Kartoffelkroketten. Als Nachspeise gibt es Vanille-Eis mit Schokoladensoße.

Ardenner Fasanensuppe

Reste und das Gerippe von gebratenem Fasan,
1 Bund Suppengrün, Salz,
3 Wacholderbeeren,
60 g fetter Speck,
30 g Mehl,
schwarzer Pfeffer,
1 Glas Portwein,
1 mittelgroße Dose Pfefferlinge,
1 Bund Petersilie,
4 Teelöffel Sahne.

Reste von gebratenem Fasan in gleichmäßige Streifen schneiden. Knochengerippe in 1 l Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Das gewaschene, kleingeschnittene Suppengrün dazugeben. Salzen. Die Wacholderbeeren in ein kleines Mullsäckchen füllen. Das kommt auch in die Suppe. 30 Minuten

durchkochen. Gewürfelten Speck in einem anderen Topf auslassen. Mehl drüberstäuben und braun anschwitzen. Mit der durchgeseibten Knochenbrühe auffüllen. Pfeffern und den Portwein dazugießen. Dann das auch kleingeschnittene Fleisch und die abgetropften Pfefferlinge dazugeben. Noch 5 Minuten kochen. Wacholderbeeren rausnehmen. Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen. In eine Suppenterrine füllen. Ungeschlagene Sahne reinlaufen lassen. Noch einmal mit der Pfeffermühle drübergehen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 215.

TIP

Kalter Fasanenbraten schmeckt vorzüglich. Aufgeschnittenes Fleisch mit Weintrauben und Mandarinen garnieren. Dazu eine fertige Cumberland-Soße und Weißbrot mit Butter reichen.



Auf argentinischen Farmen jagen Gauchos noch die Rinder ein.

Argentiniens Nationalspeise

(Puchero Argentino)

Für 10 Personen



400 g Rinderbrust,
80 g durchwachsener
Speck, 400 g Lammfleisch,
1 kleines tiefgefrorenes
Huhn,
200 g Schweinebacke
(kann auch gepökelt sein),
300 g Weißkohl,
300 g Sellerie,
125 g Möhren,
125 g Zwiebeln,
Salz, Pfeffer,
400 g kleine Kartoffeln,
200 g Paprika-Knoblauch-
wurst,
200 g über Nacht ein-
geweichte Kicher-
erbsen (Garbanzos),
1/2 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
1/2 Dose Maiskörner,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote,
1 Prise Zucker,
4 kleine Scheiben
Paprikaspeck,
1 Bund Petersilie.

Argentinier lieben es, Feste zu feiern. Und sie lieben es auch, an solchen Tagen gut und reichlich zu essen. Das Rezept für Puchero, die argentinische Nationalspeise, beweist es. Es steckt voll Kalorien und ist eine prächtige Grundlage dafür, wenn man anschließend kräftig trinken möchte. Übrigens nimmt man in Argentinien Chorizos, das sind spanische Würste, die bei uns kaum zu haben sind. Wollen Sie sich mal den Spaß machen, 10 Personen

mit Puchero zu bewirten? Dann müssen Sie es so machen: 2 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Rinderbrust, durchwachsenen Speck, Lammfleisch, das Huhn und die gepökelte Schweinebacke reingeben und leicht kochen lassen. Weißkohl, Sellerie, Möhren, Zwiebeln putzen. Nur den Weißkohl vierteln, die Möhren in Scheiben schneiden. Das andere Gemüse im Ganzen zum Fleisch geben. Leicht salzen und pfeffern. Gut 60 Minuten kochen lassen. Zwanzig Minuten vor Ende der Garzeit kommen die geschälten ganzen Kartoffeln rein. Und 10 Minuten vor Ende der Garzeit wird die Wurst dazugegeben. Gewässerte Kichererbsen nebenher in 1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln garkochen. Das dauert etwa 60 Minuten. Zum Schluß die Maiskörner und die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten darin erhitzen. Alle Zutaten aus den Brühen nehmen. Brühe in einen Topf zusammenschütten. Fleischstücke in Scheiben schneiden. Auf einer Platte gefällig anrichten. Dazu die in Stücke geschnittene Wurst und das halbierte Huhn legen. Gemüse rundherum anrichten. Paprikaspeck obendrauf geben. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 70 bis 80 Minuten.

Kalorien pro Person: 836.

Beilagen: Kräftig gewürzte Tomatensoße. Außerdem die Fleischbrühe und vielleicht etwas Weißbrot. Aber kräftig gebackenes. Als Getränk: dunkelroten kräftigen Landwein.

Armagnac-Pflaumen

1000 g Pflaumen,
1000 g Zucker,
1 Stange Zimt,
1 große Flasche Armagnac.

Pflaumen waschen. Gut trocknen. Jede Pflaume mit einer Nadel rundherum einstechen. Abwechselnd mit dem Zucker in einen großen Steinguttopf oder in hübsche Gläser einschichten. Zimtstange ganz reinlegen (bei Gläsern je ein Drittel). Dann den Armagnac drübergießen. Leicht umrühren. Mit Einmachcellophan schließen. 10 Wochen stehen lassen. Zwischendurch immer mal vorsichtig umrühren. Bevor Sie das erste Glas entnehmen, fischen Sie bitte die Zimtstange (oder die Stückchen) raus. Zubereitung: 60 Minuten. Wozu reichen? Armagnac-Pflaumen können Sie prima als Nachtischdrink reichen. Oder – mit Sekt aufgefüllt – als Longdrink.

Arme Ritter

siehe Karthäuser-Klöße.



Für Kenner:
Armagnac-Pflaumen.

Arrak-Brezeln

500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
200 g Butter,
125 g Puderzucker,
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Arrak.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
2 Teelöffel Dosenmilch.
Zum Garnieren:
Kokosraspel, Hagelzucker,
Schokostreusel,
Buntzucker.

Mehl und Backpulver mischen. In eine Schüssel sieben. In Flocken geschnittene Butter dazugeben. Puderzucker drübergeben, dann Eigelb, Salz und Arrak. Gut verkneten. Teig zu einer Rolle formen. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Von der Rolle gleichmäßige Stückchen abschneiden und daraus kleine Brezeln formen. Eigelb und Dosenmilch miteinander verquirlen. Die Brezeln damit bestreichen. Mit Kokosraspeln, Hagelzucker, Schokostreuseln und Buntzucker bestreuen. Auf Backblech legen. In den Ofen schieben.

Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp

1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.



Puchero Argentino heißt die Nationalspeise der Argentinier.



Arroz à la Cubanaise, Kalbfleisch nach Kubaner Art mit Reis.

Arroz à la Cubanaise



Arrak-Brezeln und Arrakknüßchen für alle, die es süß mögen.

Arrakknüßchen

250 g geriebene, geröstete Haselnüsse, 200 g Puderzucker, 2 Eiweiß, 2 Eßlöffel Arrak, 1 bis 2 Eßlöffel Rosenwasser, 1 Töpfchen Kuvertüre, Pistazien, Mandeln, Walnußkerne und Kokosraspeln zum Garnieren.

Haselnüsse, Puderzucker Eiweiß, Arrak und Rosenwasser gut miteinander mischen. Kleine runde Plätzchen daraus formen. Auf Alufolie setzen und 2 Tage trocknen lassen. Kuvertüre nach Vorschrift erwärmen. Arrakknüßchen darin eintauchen. Abwechselnd mit Pistazien, Mandeln, Walnußkernen und Kokosraspeln garnieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten.

Arroz à la Cubanaise

(Kalbfleisch nach Kubaner Art)



500 g Kalbfleisch (Schnitzelstück), 30 g Butter, Salz,

weißer Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ l Brühe aus Würfeln, 1 kleine Dose Tomatenpüree, 4 Knoblauchzehen, 1 Paket Schnellkochreis, 4 Bananen, 40 g Butter, 4 Eier, 30 g Margarine. Petersilie zum Garnieren.

Fleisch waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum braun braten. Salzen, pfeffern und warmhalten.

Zwiebel fein würfeln. Im Bratfond glasig dünsten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren mit Brühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Tomatenpüree einrühren. Knoblauchzehen schälen. Mit etwas Salz fein zerdrücken. In die Soße geben. Dann kommt auch das Fleisch rein. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Schnellkochreis nach Vorschrift zubereiten. Gut abtropfen lassen. In einer Schüssel anrichten. Die geschälten, halbierten Bananen in 40 g Butter goldbraun braten. Die Eier in 30 g Margarine mit Salz zu Spiegeleiern braten. Auf dem Reis anrichten. Mit Petersilie garnieren. Das Fleisch in einer anderen Schüssel servieren. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 776. Zu trinken gibt's dazu einen Rotwein.

*Die Artischocken-
spitze wird immer
weggeschnitten.*

*Den unteren, dicken Teil
der Blätter kann man essen.*

*Das ist der Artischocken-
boden. Eine Delikatesse.*

*Das Heu im Innern der
Artischocke muß raus.*

*Den Stengel bis zum Blü-
tenansatz wegschneiden.*

Können Sie mit Artischocken umgehen? Nichts leichter als das

Sie sehen es auf den ersten Blick: Mit Artischocken umzugehen, ist ganz einfach. Man muß nur wissen, wie. Und genau das zeigen wir Ihnen. Wäre noch zu sagen, daß Artischocken in den Mittelmeerländern wachsen, daß sie einen festen Platz auf unseren Speisezetteln haben und daß sie prima schmecken.



So geht man mit Artischocken um: Zuerst werden die drei bis vier unteren Blätter entfernt, dann wird der Stiel am Blütenansatz abgeschnitten. Und dann muß auch noch die Spitze weg.



Es sieht hübscher aus, wenn man die Spitzen, also die oberen zwei Drittel der dachziegelförmig gewachsenen Blätter abschneidet. Das geht am allerbesten mit der Haushaltsschere.



Das Heu muß raus. Das sind die in der Artischocke liegenden Blütenfäden. Sie werden mit dem Teelöffel ausgestochen. Aber bitte restlos, denn der zarte Boden muß völlig frei davon sein.



Zum Schluß reiben Sie bitte die Artischocke mit einer halben Zitrone ein. Dann bleibt sie farbecht. Gekocht wird nie in Aluminiumtöpfen. Sonst werden Artischocken rabenschwarz.



Wenn Sie mal Artischocken alla Romana kochen wollen, dann brauchen Sie diese Zutaten. Olivenöl bitte niemals vergessen.

Artischocken alla Romana



4 Artischocken,
Saft einer Zitrone,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
Salz, Pfeffer,
1 Blättchen Minze,
1 Teelöffel gehackte
Petersilie,
4 Sardellenringe,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl.

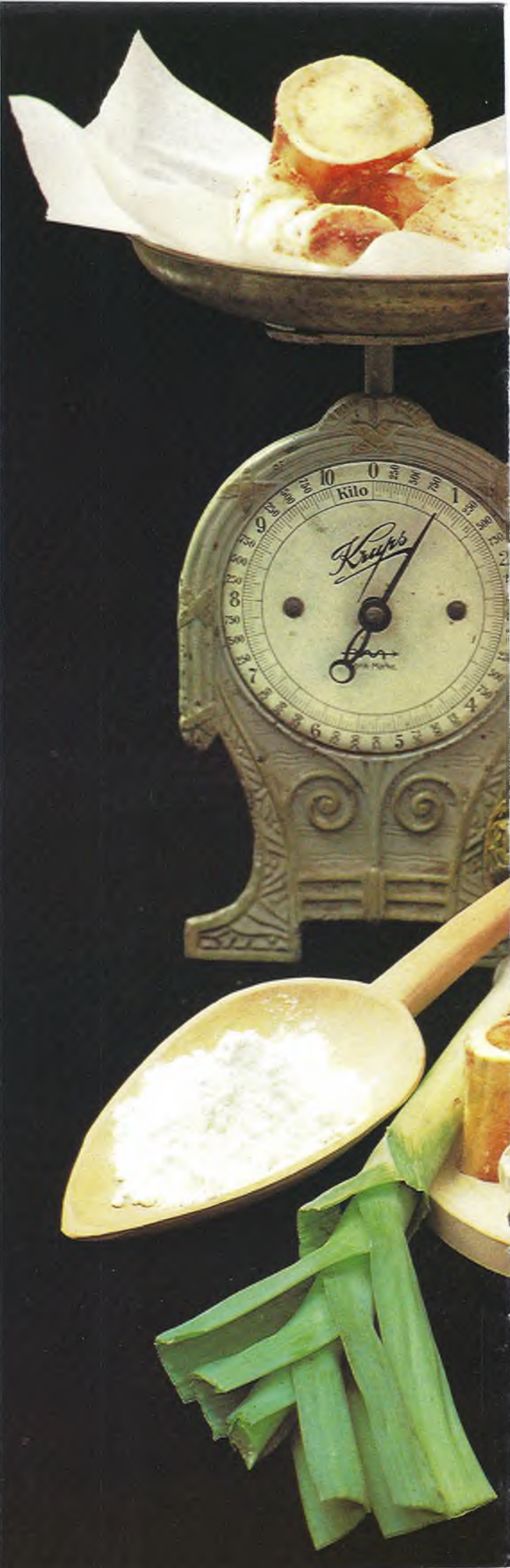
Von den Artischocken die äußeren Blätter entfernen. Von den übrigen Blättern die Spitzen abschneiden. Stiel 3 cm lang lassen. In Wasser mit Zitronensaft waschen. Rausnehmen. Abtrocknen. Deckel abschneiden. Aushöhlen. Semmel-

brösel zwischen die Blätter streuen. In die Mitte Salz, Pfeffer, Minze, gehackte Petersilie und Sardellenringe geben. Mit dem Stiel nach oben in einen Topf setzen. Ganz wenig Wasser und das Öl angießen. Topf zudecken. Bei kleiner Flamme in 30 Minuten weichdünsten. Auf einer Platte anrichten. Warm, kalt oder lauwarm servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 306.

Beilage: Mit etwas Schlag-
sahne und Tomatenmark
verrührte Mayonnaise,
Toast und Butter. So werden die Artischocken alla Romana zur feinen Vorspeise. Dazu schlagen wir Ihnen als Hauptgericht Heilbutt mit Petersilienbutter und Salzkartoffeln vor. Und als Nachspeise die Aprikosen Monte Carlo.



Artischocken Bordelaises

4 große Artischocken,
Saft einer Zitrone,
500 g Knochen,
je ¼ l Wasser und
Rotwein,
1 Bund Suppengrün,
Pfeffer, Salz,
30 g Butter, 30 g Mehl,
½ Glas Rotwein,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
Cayennepfeffer,
1 Knoblauchzehe,
10 g Butter,
1 Markknochen.

Artischocken gut waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln. Knochen in Wasser und Rotwein aufkochen. Geputztes, zerkleinertes Suppengrün dazugeben. Pfeffern und salzen. 15 Minuten kochen. Artischocken im Dämpf-topf über dieser Suppe in 30 Minuten gardämpfen. Danach äußere Blätter, Deckel und Heu (die inneren Fasern) entfernen. In einer Schüssel anrichten. Warmstellen. Butter erhitzen. Mehl darin bräunen, mit Rotwein angießen. Knochenbrühe durchsieben. Dazugeben. Tomatenmark reinrühren. Mit Cayennepfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. Knoblauchzehe schälen. Ganz fein würfeln. In Butter goldgelb werden lassen. Darin wird das grob gewürfelte Knochenmark kurz erhitzt. In die Artischocken füllen. Soße übergießen. Servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 190.

Beilage: Stangenbrot, Butter. Als Getränk: Ein roter Bordeaux.

Artischocken gefüllt

Bild S. 84

4 Artischocken,
1 Zitrone, Salz,
½ Dose Leipziger Allerlei,
1 Teelöffel Mehl,
1 Teelöffel Butter,
½ Eßlöffel Krebsbutter
(fertig gekauft),
50 g Krebschwänze.

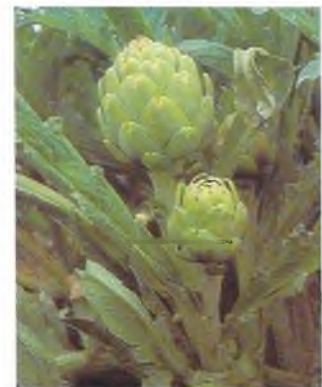
Artischocken von den äußeren Blättern befreien. Die anderen Blätter stutzen. Deckel abschneiden. Heu entfernen. Artischocken mit Zitronensaft beträufeln. In wenig leicht gesalzenem Wasser 30 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Leipziger Allerlei mit etwas in Wasser angerührtem Mehl erwärmen. Butter darin zergehen lassen. Krebsbutter unterrühren. In die Artischocken füllen. Mit leicht erwärmten Krebschwänzen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 586.

Beilage: Gekochte oder geräucherte Schinkenscheiben, Reis oder Weißbrot. Als Getränk: Weißwein.



Artischocken sind zu Delikatessen veredelte Distelblüten.

Zu Artischocken Bordelaises brauchen Sie Rotwein aus Bordeaux. Der paßt auch als Getränk dazu.



Zu empfehlen: Gefüllte Artischocken mit Leipziger Allerlei und Krebsbutter. Rezept S. 83.

Artischockenböden auf Kalbsschnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 100 g Butter, 8 Artischockenböden aus der Dose, etwas Zitronensaft, getrocknete Zitronenmelisse, 1 halbes Bund Petersilie.

Schnitzel waschen, trocknen, salzen und pfeffern. Butter in der Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten 4 Minuten goldbraun braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Warmstellen. Artischockenböden in gleichmäßige Streifen schneiden. Im Bratfond mit etwas Zitronensaft und Zitronenmelisse sautieren (das heißt: unter Schwengerhitzen). Artischockenböden auf die Schnitzel verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 419.

Beilage: Kleine frittierte Kartoffelbällchen und Chicoree-Salat mit gehackten Walnußkernen. Als Getränk reichen Sie bitte einen schweren französischen Weißwein.



Sie schmecken prima: Artischockenböden auf Kalbsschnitzel.

Artischockenböden Colbert

Für die Colbert-Butter: 80 g Butter, je 1 Stengel Petersilie, Dill, Kerbel, Kresse, Estragon, 1 Messerspitze gekörnte Brühe.

8 Artischockenböden aus der Dose, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, 1 Eßlöffel Semmelbrösel, 40 g Butter.

Butter mit den gehackten Kräutern und der gekörnten Brühe gut kneten. Zur Rolle formen. Im Kühlschrank kaltstellen.

Artischockenböden abtropfen lassen. In Mehl, dann in verquirltem Ei und in Semmelbröseln wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Böden auf beiden Seiten (etwa 6 Minuten) goldgelb braten. Colbert-Butter in 8 Scheiben schneiden. Artischockenböden damit belegen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 439.

Unser Menüvorschlag: Artischockenböden Colbert mit Toastbrot als Vorspeise. Roastbeef mit Spargelspitzen und Pommes frites als Hauptgericht. Als Dessert: Fürst-Pückler-Eis. Als Getränk: ein würziger französischer Weißwein.

PS: Die Colbert-Butter hat ihren Namen von Jean Baptiste Colbert, dem französischen Staatsmann und Gründer der Akademie der Wissenschaften. Gerichte, die nach Colbert genannt wurden, werden mit viel Kräutern zubereitet.

**Artischockenböden
Costa Brava**



8 Artischockenböden aus der Dose,
Saft einer Zitrone,
125 g Gehacktes,
1 Zwiebel, Salz,
1 Knoblauchzehe,
Rosmarin,
je 1 Teelöffel gehackte Petersilie und gehackter Korb,
Cayennepfeffer, Salz,
500 g Tomaten, 40 g Butter, Knoblauchsatz.

Artischockenböden abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gehacktes mit der feingewürfelten Zwiebel und der mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe, Rosmarin, Petersilie und Korb mischen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Feuerfeste Glasform fetten. Tomaten häuten und würfeln. In die Form geben. Darauf die Artischockenböden setzen. Fleischteig gleichmäßig damit füllen. Butter in Flöckchen darübergeben. Mit Knoblauchsatz bestäuben. In den Backofen schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 118. Beilagen: Zu diesem Gericht, das Sie als feines Abendbrot servieren können, reichen Sie am besten Stangenbrot. Und als Getränk gibt's einen roten Landwein aus Spanien.



Artischockenböden Costa Brava werden – typisch spanisch – mit frischen Tomaten zubereitet.



Vorspeise oder feines Abendessen: Artischockenböden Tatar.

Artischockenböden Tatar

250 g Rinderhack ohne Fett,
1 kleine Zwiebel,
Salz, Pfeffer,
1 Ei, etwas Petersilie,
8 Artischockenböden aus
der Dose,
8 Teelöffel Parmesan.

Rinderhack mit der kleingewürfelten Zwiebel, Salz, Pfeffer, dem Ei und etwas gehackter Petersilie gründlich mischen. Gut abschmecken. Artischockenböden abtropfen lassen. Mit dem Tatar füllen. Mit Parmesan bestreuen. Auf den Grillrost setzen. Bei 250 Grad im vorgeheizten Ofen 5 Minuten grillen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 253.
Beilage: Toast und Butter.
Als Getränk: Weißwein.
PS: Artischockenböden Tatar können Sie – ohne Käse – auch roh essen. Sie passen gut auf ein kaltes Buffet.

Artischockenböden Toselli

8 Artischockenböden aus
der Dose,
1 kleine Dose Hummerfleisch.
Für die Béchamelsoße:
20 g Butter, 20 g Mehl,
Salz, weißer Pfeffer,
¼ l Milch, geriebener
Muskat, 8 Teelöffel
Parmesankäse.

Artischockenböden abtropfen lassen. Mit Hummerfleisch füllen. Für die Béchamelsoße die Butter er-



Toselli, 1883–1926, Musiker und Scheidungsgrund der Kronprinzessin von Sachsen.



Zu empfehlen: Artischocken-Salat für besondere Gelegenheiten.



Fein gefüllt mit Hummerstücken: Artischockenböden Toselli.



hitzen. Mehl reinrühren. Salzen, pfeffern, Milch zugeben. Mit Muskat abschmecken. Über die Artischockenböden verteilen. Mit Parmesankäse bestreuen. In einer feuerfesten Form in den Backofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 199.

Unser Menüvorschlag: Artischockenböden Toselli als Vorspeise. Als Hauptgericht: Rumpsteaks, Meerrettichsahne, gemischter Salat, Pommes frites. Als Dessert: Ananas mit Erdbeereis. Getränk: Rotwein.

TIP

Warum eigentlich den grünen Stengelansatz bei Tomaten wegschneiden? Erstens, weil im grünen Teil der Pflanze das schädliche Solanin, ein Alkaloid, enthalten sein kann. Und zweitens, weil das Grün hart ist und im Salat nicht gut aussieht.

Artischocken-Salat

6 Artischocken, Salz,
3 Tomaten,
1 grüne Paprikaschote,
1 Knoblauchzehe,
schwarzer Pfeffer,
½ Tasse Olivenöl,
2 Eßlöffel Essig,
1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.

Artischocken waschen. Obere Spitzen wegschneiden. In stark gesalzenem Wasser 35 Minuten kochen. Blätter abzupfen und den unteren, eßbaren Teil abstreifen. Die Böden in fei-

ne Streifen schneiden. Tomaten waschen. Grünen Stengelansatz rausschneiden, in Schnitzel schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse rausschneiden, waschen, würfeln. Knoblauchzehe putzen. Mit etwas Salz zerdrücken. Mit dem Gemüse mischen. Pfeffern. Olivenöl mit Essig und Zucker mischen. Über den Salat gießen. Gut mischen. 20 Minuten stehen lassen und nochmal abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

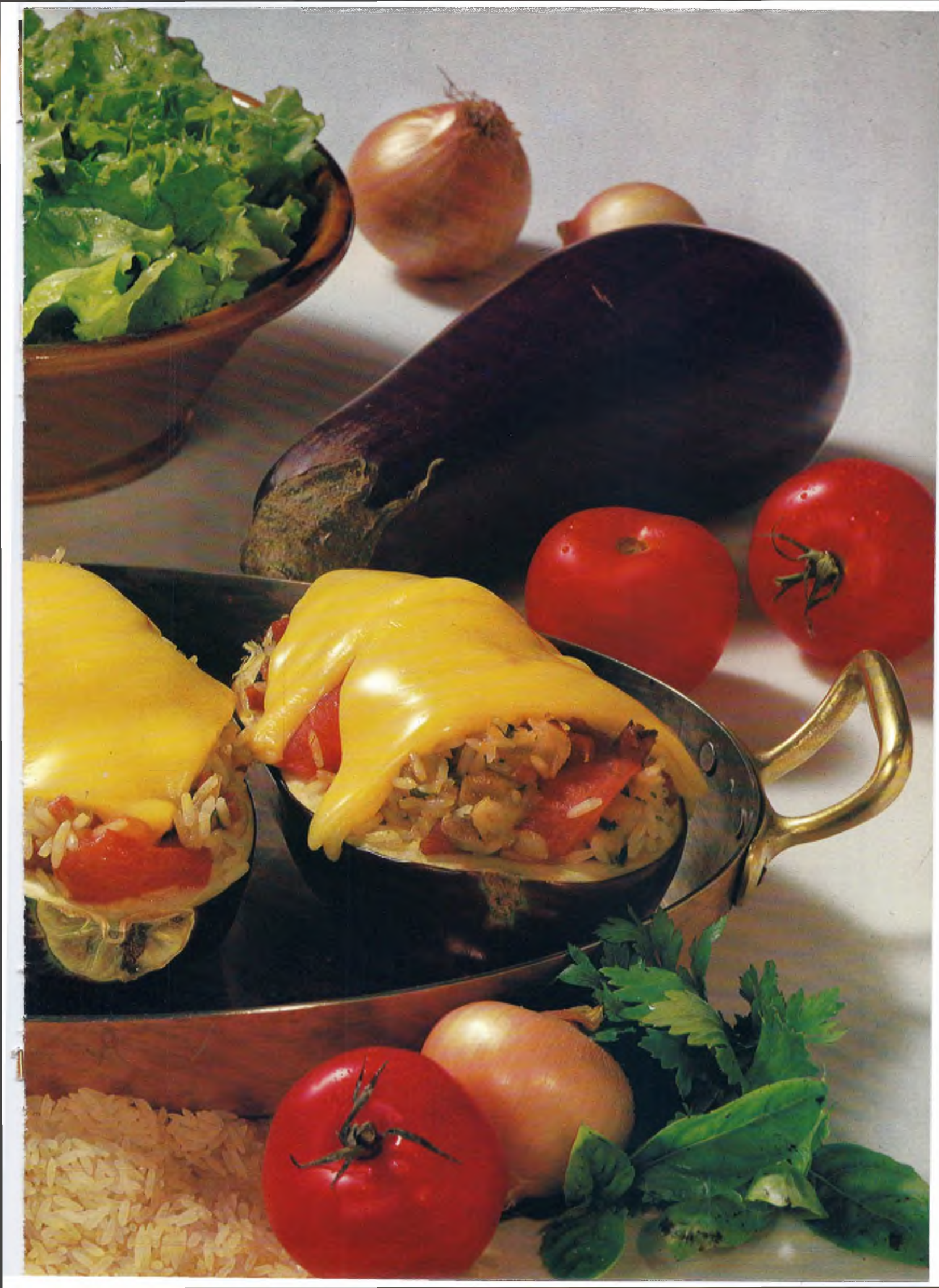
Kalorien pro Person: 392.

Beilagen: Weißbrot und Butter. Als Getränk paßt ein Chianti.

Auberginen delikat

Das ist eine der vielen Möglichkeiten, das dunkelviolettfarbene Gemüse mit der lackglänzenden Oberfläche schmackhaft zu machen. (Rezept Seite 90.) Kleiner Steckbrief: Auberginen nennt man auch Eierfrüchte. Es gibt sie fast das ganze Jahr über. Auch schon in Konserven. Sind mit den Tomaten verwandt.







*Wußten Sie denn, daß Auberginen
die Früchte eines Nachtschattenstrauches sind?
Wir importieren sie aus Italien.*

Auberginen delikat

Bild S. 88/89

2 große Auberginen,
1 Zwiebel,
150 g Schinkenspeck,
2 Tomaten,
1 Eßlöffel gehackte, ge-
mischte Kräuter (Peter-
silie, Kresse, Schnittlauch),
Paprika edelsüß,
1 Tasse körnig gekochter
Reis,
4 Scheiben Chester-Käse.

Auberginen waschen, hal-
bieren. Stengelansatz ab-
schneiden. Fruchtfleisch
aushöhlen. Bitte die Schale
ganz lassen. Fruchtfleisch
hacken. Zwiebel, Schinken-
speck und Tomaten wür-
feln. Mit den Kräutern, Pap-
rika und dem Reis mischen.
In die Auberginen füllen.
15 Minuten bei 200 Grad
(Gas: Stufe 4 oder knapp
 $\frac{1}{2}$ große Flamme) überbak-
ken. Käse drüberlegen und
nochmal in den Ofen schie-
ben. Drinlassen, bis der
Käse schmilzt.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 491.

Unser Menüvorschlag:

Spargeleremesuppe vorweg.
Als Hauptgericht Aubergin-
en, delikat, mit Tomaten-
soße, Endivien- oder Kopf-
salat und Weißbrot. Als
Nachtisch: Obstsalat.

Auberginen fritiert

Für 8 Personen

2 Auberginen (etwa 400 g),
Salz, Mehl.
Für den Teig:
125 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Bier,
1 Eigelb,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Cayenne-
pfeffer, Salz,
Paprika rosenscharf,
Öl zum Fritieren.

Fritierte Auberginen
schmecken richtig gut. Sie
sind ein willkommener Zwi-
schen- den- Mahlzeiten- Im-
biß oder ein Eßpaß für
Gäste.

Auberginen waschen, trock-
nen, Stengelansatz ab-
schneiden und in $\frac{1}{2}$ cm
dicke Scheiben schneiden.
Leicht salzen und 30 Mi-
nuten ziehen lassen.
Mehl in eine Schüssel ge-
ben. Bier zugießen. Ver-
rühren. Dann die übrigen
Zutaten reinrühren. Teig
gut abschmecken.

Öl im Fritiertopf auf 175
Grad erhitzen. Auberginen
abtropfen lassen und in
Mehl wenden. Dann hält
der Teig besser.

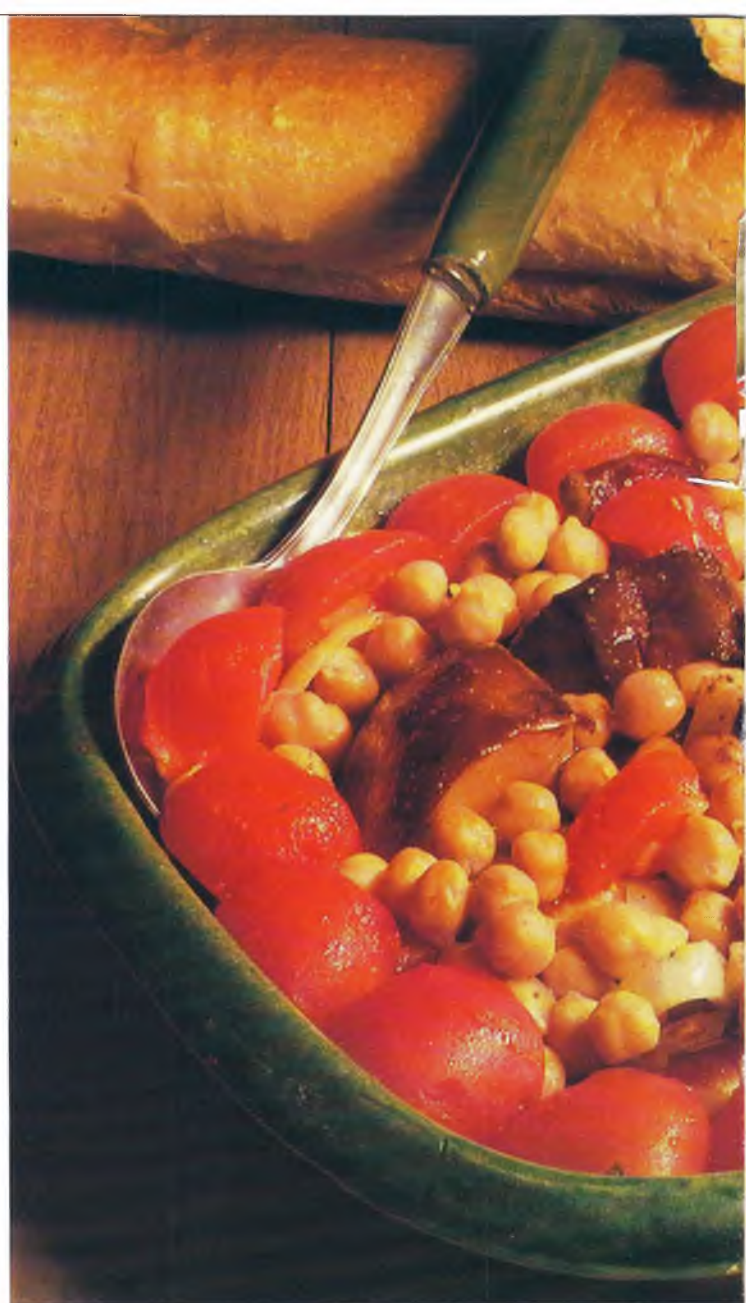
Im Teig wenden und gut
5 Minuten fritieren. Sie sol-
len goldgelb sein. Abtrop-
fen lassen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 87.

Getränk: Ein kühles Bier.



Auberginen gefüllt

2 große Auberginen
(etwa 500 g),
Salz.

Für die Füllung:
250 g gemischtes Hack-
fleisch, 1 Zwiebel,
1 Ei, Salz, Pfeffer,
40 g Margarine,
1 Eßlöffel Speisestärke.

Auberginen waschen. Sten-
gelansatz abschneiden, hal-
bieren. Schnittflächen aus-
höhlen, so daß Platz für die
Füllung ist. Leicht salzen.
Auberginenfleisch hacken.
Mit dem gemischten Hack-
fleisch, dem gewürfelten
Zwiebel, dem Ei, Salz und
Pfeffer mischen. Gut ab-
schmecken. In die Aubergin-
enhälften füllen.
Margarine im Topf erhitz-
en. Auberginenhälften da-

rin anbraten, Wasser an-
gießen und in gut 20 Mi-
nuten garschmoren. Raus-
nehmen, warmstellen. Brat-
fond loskochen. Mit Wasser
zu knapp $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit
auffüllen. Mit in kaltem
Wasser angerührter Speise-
stärke binden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

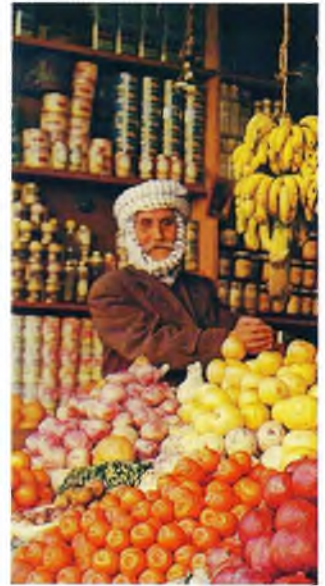
Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 307.

Beilagen: Paprikareis und
grüner Salat.

TIP

*Auberginen sind
manchmal bitter.
Aufschneiden
und 30 Minuten
in Salzwasser
ziehen lassen.*



So ist das in arabischen Ländern. Früchte werden in Hülle und Fülle angeboten.

Auberginen-Auflauf arabisch

1000 g Auberginen,
 $\frac{1}{4}$ l Olivenöl,
 3 Zwiebeln, Salz,
 Cayennepfeffer,
 1 Dose Kichererbsen
 (etwa 425 g),
 1500 g Tomaten.

Auberginen waschen. Stengelansatz abschneiden. In dicke Würfel schneiden. $\frac{1}{8}$ l Öl stark erhitzen. Die Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten braun werden lassen. Aus dem Topf nehmen und in eine feuerfeste Form füllen. Zwiebeln schälen, in dicke Scheiben schneiden, im Öl goldbraun braten. Über die Auberginen verteilen. Öl drübergießen, auch das restliche kalte Öl. Mit Salz bestreuen. Mit der Pfeffermühle kräftig drübergehen.

Abgetropfte Kichererbsen in die Form füllen. Rand mit gewaschenen, geschälten, entkernten Tomatenachteln auslegen. Nochmal salzen und pfeffern. $\frac{3}{8}$ l Wasser angießen. Auf dem Herd aufkochen. In den auf 200 Grad (Gas: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme) vorgeheizten Backofen schieben. 40 Minuten bra-

Kichererbsen gehören zur orientalischen Küche wie Sauerkraut zur deutschen. Sie sind auch im arabischen Auberginen-Auflauf.

Auberginen Marseiller Art



4 Auberginen, Salz,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 Pfeffer,
 Paprika rosenscharf,
 2 Knoblauchzehen,
 $\frac{1}{2}$ Bund gehackte Petersilie,
 je 1 Prise Thymian und Rosmarin,
 2 Eßlöffel Semmelbrösel,
 Olivenöl, 4 Tomaten.

Auberginen waschen, trocknen, Stengel abschneiden. 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Halbieren. Schnittflächen zuerst salzen und dann mit Zitronensaft beträufeln. Et-



Die Franzosen sagen: Man muß einmal im Leben in Marseille gewesen sein und eine der typischen Speisen gegessen haben.

was Salz und die übrigen Zutaten bis auf Olivenöl und Tomaten miteinander verrühren. Auberginenhälften damit bestreichen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln. 5 bis 7 Minuten bei 250 Grad grillen. Abgezogene, in Scheibeng geschnittene To-

maten auf die Auberginen verteilen. Leicht salzen. Reichlich mit Öl beträufeln. Noch etwa 5 Minuten grillen. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 204. Beilage: Toastbrot, Butter, und einen guten Rotwein.



*Pikant zubereiteter
Auberginen-Salat
schmeckt auch Leuten,
die Auberginen
sonst nicht mögen.*

ten. Leicht abkühlen lassen und servieren.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: 1113.
Beilage: Weißbrot. Und als
 Getränk gibt's einen samtigen Rotwein.

Auberginen-Gemüse
siehe Ratatouille

Auberginen-Pfannkuchen

(Coucou Bademjan)



1 große Zwiebel,
 $\frac{1}{8}$ l Öl,
 250 g Auberginen,
 1 Teelöffel Currypulver,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 4 Eier.

Dies Rezept stammt aus dem Iran. Original heißt es Coucou Bademjan. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In etwas Öl



Nach dem Essen: Beduinen sitzen an der Kaffeküche im Zelt.

goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. Auberginen waschen, trocknen, Stengelansatz abschneiden und in dicke Würfel schneiden. Noch etwas Öl in die Pfanne geben. Darin werden die Auberginenwürfel rundherum angebraten und mit Curry, Salz und schwarzem Pfeffer

gewürzt. $\frac{1}{4}$ l Wasser zugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze und geschlossener Pfanne etwa 10 Minuten sieden lassen, bis die Auberginenwürfel weich sind. Zwiebeln dazugeben und unter Rühren kräftig kochen. Wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist, kommen die Auberginen in

eine Schüssel. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Abschmecken. Eier verquirlen und unter die Masse heben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenmischung reingeben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten braten. Während des Bratens immer wieder die Pfanne bewegen, damit der Pfannkuchen nicht anbrennt. Wenden. Dann die andere Seite gut 5 Minuten braten.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 395.
Beilagen: In Joghurt dressing angerichteter grüner Salat, auch Tomatensalat.



Mischung aus Eiern, Auberginen und Gewürzen: Der Auberginen-Pfannkuchen aus dem Iran.

Auberginen-Salat

2 Auberginen (etwa 300 g), Salz, 125 g Fleischwurst, 4 hartgekochte Eier, 1 Beutel Mayonnaise, 2 Teelöffel Senf, 1 Eßlöffel Büchsenmilch, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, weißer Pfeffer, 3 Stengel Petersilie.

Auberginen waschen und trocknen. Stengelansatz abschneiden. In Scheiben und dann in Streifen schneiden. Leicht salzen. 30 Minuten durchziehen, dann abtropfen lassen. 10 Minuten in wenig Salzwasser kochen. Wieder abtropfen lassen. Gehäutete Fleischwurst in Streifen, die hartgekochten, geschälten Eier in Scheiben schneiden. (Ein paar Eischeiben zum Garnieren zurücklassen.) Mayonnaise mit Senf verrühren. Büchsenmilch dazugeben. Auch den Zitronensaft. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Zutaten mischen. In einer Schüssel anrichten. Mit Eischeiben und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 333.
Beilage: Stangenbrot. Als Getränk gibt es Bier.



Madrid: Plaza de España.

Auberginen-Salat Madrid



2 Auberginen (300 g), ½ Tasse Olivenöl, Salz, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, 1 grüne Paprikaschote, 1 gehackte Zwiebel, Saft einer Zitrone, 1 Eßlöffel Tomatenmark, je zwei Stengel Kerbel, Estragon, Petersilie und Kresse, schwarzer Pfeffer, 1 Zwiebel, Kresse zum Garnieren.

Auberginen waschen, trocknen, Stengelansatz abschneiden. Längs halbieren. Etwas Wasser im Topf erhitzen. Olivenöl dazugeben.



Zum Auberginen-Salat Madrid gehören die typischen Produkte des Landes: Olivenöl, Knoblauch, Paprika, Zwiebeln, Tomaten.

Dann die mit Salz zerriebene Knoblauchzehe. Gut 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Brühe aufbewahren. Tomaten waschen. Stengelansatz rauschneiden. Dann in Streifen schneiden.

Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse rauschneiden, waschen und in dünne Streifen schneiden. Mit Auberginen und Tomaten mischen. Auberginenbrühe mit gehackter Zwiebel, Zitronensaft, Tomatenmark, gehackten Kräutern, Pfeffer und Salz mischen. Gut abschmecken. Über den Sa-

lat gießen. 60 Minuten ziehen lassen. Am besten im Kühlschrank. Zwiebel schälen. In feine Ringe schneiden. Salat anrichten. Mit Zwiebelringen und Kresse garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 280.
Beilage: Kräftiges Graubrot. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Rotwein.



Auflauf mit Kirschen

Für 6 Personen

5 Eigelb, 150 g Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, Zimt, 800 g entsteinte Sauerkirschen, 125 g geriebenes, altes Schwarzbrot, 5 Eiweiß, Butter zum Einfetten, Puderzucker zum Bestäuben.

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale und Zimt

dazugeben. Kirschen gut abtropfen lassen. In die Eimasse geben. Geriebenes Brot durchsieben und auch reinrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter die Masse heben. Auflaufform mit Butter einfetten. Teig einfüllen. In den Ofen schieben. Backzeit: Etwa 70 Minuten. Nach 25 Minuten Papier drauflegen. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 300.
Beilage: Vanillesoße.



Meyer Amschel Rothschild, 1743 in Frankfurt geboren. Gründer des berühmten Bankhauses. Viele bekannte Speisen tragen seinen Namen.

Auflauf Rothschild

Für 6 Personen

$\frac{3}{8}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 40 g Butter, 40 g Mehl, 60 g Zucker, 4 Eigelb, 1 Eßlöffel Danziger Goldwasser, 80 g kleingewürfelte, kandierte Früchte, 5 Eiweiß, Butter, Zucker, Erdbeeren zum Garnieren, Puderzucker zum Bestäuben.



Rezept S. 96

Milch mit der halben Vanillestange aufkochen. 20 g Butter zerlassen. Mehl reinmischen und sofort die heiße Milch (ohne Vanillestange) unterrühren. Zucker dazugeben und bis zum Aufkochen kräftig rühren. Vom Feuer nehmen. Eigelb und restliche Butter unterziehen. Dann die mit Goldwasser parfümierten, kandierten Früchte. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Locker unterheben. Auflaufform buttern. Leicht mit Zucker austreuen. Masse einfüllen. Die Form soll dreiviertel gefüllt sein. Ins Wasserbad stellen und dann in den Ofen schieben.



Ein Gericht aus der internationalen Küche: Auflauf Rothschild.

Backzeit: 20 bis 25 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Form aus dem Wasserbad nehmen und den Auflauf trocken fertigbacken. Auf diese Weise fällt er nicht so rasch zusammen. Aus dem Ofen nehmen, schnell mit getupften, abgetropften Erdbeeren garnieren. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Person: 262.
 Unser Menüvorschlag: Matjescocktail als Vorspeise.
 Gekochte Hühnerbrustchen



Wenn in München Oktoberfest gefeiert wird, gibt's daheim Ausgezogene aus dem Fritiertopf.

mit Sauce Hollandaise, Curryreis und Kopfsalat als Hauptgang. Und als Dessert den feinen Auflauf Rothschild mit Vanillesoße. Zum Hauptgericht empfehlen wir einen schweren Rheinwein. Vor der Nachspeise spendieren Sie vielleicht ausnahmsweise ein Gläschen Sekt.

Aufschnittplatte Bild S. 94/95

Soll es denn mal wieder so richtig rustikal bei Ihnen zugehen? So ab und zu läuft einem ja in Gedanken an Wurst und Schinken das Wasser im Mund zusammen. Für solche Fälle empfehlen wir Ihnen unsere Aufschnittplatte. Dazu brauchen Sie pro Person:

4 Schnitten Bauernbrot,
40 g Butter,
100 g Aufschnitt.

Das Brot und die Butter werden extra gereicht. Den Aufschnitt richten Sie bitte auf einer Holzplatte hübsch an. Zum Garnieren haben Sie die Wahl zwischen: Zwiebelringen, Mayonnaise aus der Tube, frischen Champignons, Tomaten, Kresse, Gewürzgurken, Radieschen, Maiskölbchen, gefüllten Oliven und Salatgurken. Auf unserem Foto haben

wir für Sie angerichtet: Geräucherter Schinken, geräuchertes Bauchfleisch, Salami, Zungenwurst, Kalbsbratenscheiben, Lachsschinken, Zunge, Fleischpastete und Roastbeef.

Und zu all diesen deftigen Genüssen wünschen wir Ihnen guten Appetit. Aber vergessen Sie bitte nicht, einen Genever, Aquavit, Korn, Wacholder oder Weizenschnaps bereitzustellen. Der besseren Verträglichkeit wegen. Klar, daß Sie zum Durstlöschchen Bier brauchen.

Ausgezogene (Bayrische Küchle)

500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
¼ l Milch,
2 Eier, 80 g Zucker,
1 Prise Salz,
etwas abgeriebene Zitronenschale,
80 g Margarine,
500 g Kokosfett oder
½ l Öl zum Fritieren.
Zucker zum Bestreuen.

Ausgezogene sagen die Bayern zu ihrem Nationalgebäck, wenn's ihnen zu lange dauert, Ausgezogene Nudeln zu sagen. Das schmackhafte Gebäck wird auch Bayrische Küchle genannt. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe reinböckeln. Einen Teelöffel Zucker drauf-

streuen. Milch lauwarm werden lassen. Die Hälfte davon auf die Hefe geben. Zum Vorteig verrühren. Gehen lassen. Das dauert etwa 20 Minuten. Dann die übrige Milch, Eier, Zucker, Salz und Zitronenschale auf den Vorteig geben. Margarine am Mehlrand in Flöckchen verteilen. Von innen nach außen die Zutaten verrühren. Teig zu Kugeln von etwa 5 cm Durchmesser formen. Auf bemehltem Brett noch etwa 20 Minuten gehen lassen. Dann jede Kugel mit bemehlten Händen von der Mitte nach den Rändern zu so dünn ausziehen, daß die Mitte durchsichtig ist. Aber reißen darf sie nicht.

Kokosfett oder Öl im Fritiertopf erhitzen. Ausgezogene ins Fett geben. Auf beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun backen. Darauf achten, daß die dünne Mitte weiß bleibt. Beim Wenden darf sie also kein heißes Fett mitbekommen. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. In Zucker wälzen. Er gibt 15 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 130.

Wozu reichen? Zum Nachmittagskaffee. Fettgebäckenes macht durstig. Bitte eine Riesenskanne Kaffee aufbrühen.

PS: Wenn Sie einen Hefeteig zubereiten, decken Sie ihn beim Gehen bitte mit einem Tuch. Dann ist er vor Zugluft geschützt. Durch Zugluft fällt der Teig.



Austernbänke in der Bretagne in Frankreich. Der Mann kann die Bänke nur bei Ebbe erreichen. Bei Flut sind sie von Meerwasser bedeckt.

Was Sie von Austern wissen sollten

Austern heißen in Frankreich, dem Ursprungsland der Feinschmecker, Huitres. Und die Engländer sagen Oysters. Es ist gar nicht so wichtig zu wissen, daß von den vielen Sorten zum Beispiel die Holländer, Limfjords, Holsteiner und Blue Points zu den beliebtesten gehören. Wichtig ist, daß nur superfrische Austern auf Ihren Teller kommen dürfen. Niemals solche, die schon offen sind, bevor Sie sie öffnen wollen. Die können verdorben sein. Und das führt zu gefährlichen Eiweißvergiftungen. Also weg damit.

Austern auf Florentiner Art



Für die Sauce Mornay:
 40 g Butter, 40 g Mehl,
 ½ l Milch, Salz,
 weißer Pfeffer, 1 Eigelb,
 2 Eßlöffel Sahne,
 30 g geriebener Parmesan,
 400 g Blattspinat,
 20 g Butter, Muskat,
 24 Austern aus dem Glas,
 50 g geriebener Parmesan
 oder Schweizer Emmentaler,
 40 g zerlassene Butter.

Für die Sauce Mornay die Butter im Topf erhitzen. Mehl einrühren. Mit lauwarmen Milch auffüllen. Glattkochen, salzen und pfeffern. Vom Feuer nehmen. Eigelb, Sahne und Parmesan verquirlen. Etwas warme Soße reinmischen. Wieder in die übrige Soße rühren. Warmhalten. Geputzten Blattspinat grob hacken. 5 Minuten in Butter dünsten. Salzen und mit Muskat abschmecken. Auf vier feuerfeste Förmchen verteilen. Jedes Förmchen wird mit 6 Austern belegt und bekommt einen Überzug aus Sauce Mornay. Käse drüberstreuen. Mit zerlassener Butter beträufeln. 3 bis 4 Minuten im Ofen überbacken.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Person: 509.
 Beilage: Getoastetes Brot und Butter. Als Getränk empfehlen wir einen trockenen französischen Weißwein. Zum Beispiel einen Graves.

PS: Es gibt Austern in Gläsern (und geräucherte in Dosen). Die sind für Ungeübte besser zu handhaben. Viele Austernkonserven kommen aus Amerika, weil man in den USA vorgefertigte bevorzugt. Das können europäische Austernfans nicht verstehen.



*So werden Austern fachgerecht geöffnet:
 Mit dem Austernmesser. Nehmen Sie ein
 Küchentuch in die Hand und halten die Austern fest.*



*Das Messer ist seitlich angesetzt worden. Man
 stößt es an der Nahtstelle in die Schale
 und bricht sie auf. In der Schale liegt die Auster.*

Austern leben vorwiegend in den wärmeren Meeren. Und zwar in Kolonien, den sogenannten Austernbänken. Da aber die für alle Feinschmecker wertvolle Brut leicht im offenen Meer vernichtet wird, haben sich schon seit Jahrhunderten kluge Leute daran gemacht, diese Delikatesse in Austernparks zu züchten. Die Parks sind gemauerte Becken. Durch Schleusen kommt immer frisches Meerwasser rein, damit sich die Austern auch fachgerecht ernähren können. Oder die Parks sind am Meeresrand gebaut und werden bei Flut mit Wasser versorgt.

Austern bekommt man von September bis April frisch. Also in den Monaten mit »r«. Kenner wissen, daß sie in den Monaten ohne »r« leichter verderben und zudem nicht schmecken.

An den Schalen können Fachleute das Alter der Austern ablesen. Und natürlich feststellen, ob sie drei oder vier Jahre alt sind. Genau dann sind sie nämlich marktfähig. Sie werden nach Größe und Gleichmäßigkeit sortiert. Man unterscheidet drei Qualitäten: Imperiales, 1. und 2. Sorte.

Macht übrigens nichts, wenn Sie sich aus Austern nichts machen. Da befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Aber wenn Austern Ihr größtes Eßvergnügen sind, dann sollten Sie unsere Rezepte ausprobieren. An der Spitze aller steht bei Kennern die einfache Art, Austern zu essen. Wir beschreiben sie im Rezept »Frische Austern«. Außerdem gibt es zur Auswahl noch ein paar andere Rezepte zum Nachkochen.

Wissen müßten Sie noch, daß man Austern mit einem Spezialöffner aufbricht, daß der Eigensaft nicht verlorengehen darf, und daß man den Bart entfernt.

Austern auf Weinkraut

40 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln, 1000 g Weinkraut, 2 Glas Weißwein, etwas Salz, 1 Prise Zucker, 5 Wacholderbeeren, 3 Dosen geräucherte Austern, Margarine.

Nicht ganz billig, dieses Gericht. Aber originell. Und schmecken tut's auch prima. Durchwachsenen Speck würfeln. Im Topf glasig werden lassen. Dann die geschälten, gewürfelten Zwiebeln dazugeben und so lange braten, bis sie goldbraun sind. Dann kommt

TIP

Experten sagen: Zu frischen Austern schmeckt am besten eine Mischung aus hellem und dunklem Bier. Das haben sie von den Engländern. Und die hinwegwiederum trinken am allerliebsten ihr Oyster-Beer. Das gibt's auf der Insel in Flaschen.

das zerpfückte Weinkraut in den Topf und wird unter Rühren angedünstet. Weißwein angießen. Wenn nötig, etwas salzen. Zucker dazugeben und die Wacholderbeeren. In 20 Minuten bei milder Hitze garen. Wacholderbeeren rausfischen. Austern abtropfen lassen. Saft ins Weinkraut geben. Anrichten. Austern in erhitzter Margarine saucieren. Auf dem Kraut anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 207.

Unser Menüvorschlag: Austern auf Weinkraut als Hauptgericht. Dazu Salzkartoffeln. Zu trinken gibt's Rheinwein und als Nachtisch Schokoladenbirnen.



Austern auf Weinkraut, die wären mal was, wenn Sie Ihre Freunde mit einem interessanten Essen überraschen wollen.

Austern frisch

Für 1 Person

6 bis 12 Austern,
½ Zitrone,
Eisstückchen.

Austern unter fließendem, kaltem Wasser sorgfältig abbürsten. Falls offene dabei sind, schmeißen Sie sie weg. Die sind nicht mehr gut. Kurz vorm Servieren mit dem Austernöffner (gibt's in Haushaltswarengeschäften) aufbrechen. Den Bart entfernen. Der Austernsaft muß in der Schale bleiben. Austern in der Schale auf Eisstückchen anrichten. Mit einer

halben Zitrone garnieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Kalorien: 128.

Beilage: Toast mit Butter oder auch Schwarzbrot. Pfeffermühle dazustellen, weil viele die Austern nur mögen, wenn sie mit Pfeffer bestäubt sind. Gut passen als Beigabe auch Gouda-Käsewürfel. Getränk nicht vergessen! Feinschmecker trinken zu Austern Sekt oder Chablis, einen französischen Weißwein von wunderbarem Aroma. Und die englischen Feinschmecker trinken eine Mischung aus hellem und dunklem Bier. Wußt'n Sie, daß man Austern mit Genuß und Geräusch schlürfen darf? Man sagt, daß dadurch der Geschmack intensiviert wird.

Austern mit Geflügelsalat in Artischocken

Bild S. 100

4 Artischocken, Zitronensaft, Salz, 250 g gekochte Hühnerbrust, ⅓ l Sahne, 2 Teelöffel milder Senf, 1 Prise Ingwer, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 2 Eßlöffel Öl, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Dose geräucherte Austern.

Artischocken putzen, Spitzen der oberen Blätter

wegschneiden. Aushöhlen, damit das Heu wegkommt. Unten begradigen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. In stark gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Abkühlen lassen. Hühnerbrust in Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Mit Senf, Ingwer, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und gut abschmecken. Fleisch reingeben. 15 Minuten ziehen lassen.

Artischocken auseinanderbiegen. Salat reinfüllen. Mit Austern garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 285. Beilagen: Toastbrot, Butter und einen Weißwein aus Baden.



Die klassische Art, Austern zu essen. Man schlürft sie, mit Zitronensaft beträufelt, aus der Schale.



Austern mit Geflügelsalat in Artischocken. Rezept Seite 99.

Austern-Cocktail

1 Beutel Mayonnaise,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich,
3 Eßlöffel Tomatenketchup,
etwas Zitronensaft,
1 Teelöffel Worcestersauce,
5 Tropfen Tabascosauce,
Salz, Zucker,
1 Prise Ingwer,
20 Austern aus dem Glas,
2 Stengel Petersilie.

Mayonnaise mit Meerrettich, Tomatenketchup, Zitronensaft, Worcestersauce, Tabascosauce, Salz, Zucker und Ingwer gut verrühren. 16 Austern reingeben. Gut mischen. 15 Minuten ziehen lassen. Auf 4 Gläser verteilen. Mit je einer Auster und gehackter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 431.
Unser Menüvorschlag: Austern-Cocktail mit Toast und Butter als Vorspeise. Hauptgang: Gespickter Rehrücken mit Pfefferlingen und Preiselbeerkompott. Als Nachspeise empfehlen wir Fürst-Pückler-Eis und als Getränk einen würzigen Rotwein von der Ahr.

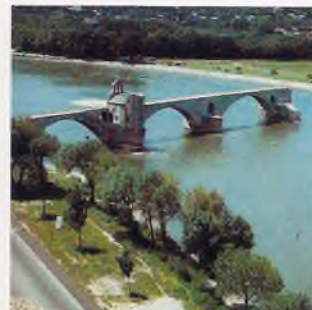
TIP

Austern sind nicht jedermanns Sache. Bevor Sie sich ein Dutzend kaufen, gehen Sie mit einem Kenner aus und bitten ihn, Sie von seinen Austern probieren zu lassen. Vielleicht werden Sie ein Austernfan.



Ein Juwel aus der französischen Küche: Der reich gewürzte Avignoner Hammelauflauf.

Avignoner Hammel- Auflauf



Avignon mit der halbzerstörten Brücke St. Bénézet über der Rhône.

Avignoner Hammel- auflauf



750 g Hammelfleisch (Keule oder Blatt).
Für die Beize:
2 Glas Rotwein,
2 Eßlöffel Öl,
2 große Zwiebeln,
1 Möhre,
5 Petersilienstengel,
½ Lorbeerblatt,
1 Stengel frischer Thymian,
1 Prise Salbei.
20 g Margarine zum Einfetten,
60 g fetter Speck,
Paprika edelsüß,
1 Zwiebel,
wenig getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer,
2 bis 3 Lorbeerblätter,
1 Bund Petersilie,
¼ Organgenschale.

Fleisch waschen. Knochen auslösen.

Für die Beize: Rotwein und Öl mischen. In Scheiben geschnittene Zwiebeln und Möhre, Petersilienstengel, Lorbeerblatt, Thymian und Salbei dazugeben.

TIP

Wenn Sie mal einen an Pflanzenfett reichen Brotaufstrich haben wollen, höhlen Sie Avokados aus. Fruchtfleisch zerdrücken, kräftig mit Salz, Pfeffer und gehackter Zwiebel würzen. Aufs Brot geben. Ist gesund und schmeckt gut.

Auch die Fleischstücke. Über Nacht darin ziehen lassen.

Feuerfeste Form mit 10 g Margarine einfetten. Fetten Speck klein würfeln. In Paprika wälzen und zusammen mit den Fleischwürfeln, der feingehackten Zwiebel, wenig Thymian, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern schichtweise in die Form geben. Obendrauf ein Petersilienbündel und ein Stück Orangenschale legen. Die Beize durch ein Sieb in die Form füllen. Gefettetes Pergamentpapier obendrauf legen.

Im vorgeheizten Ofen 80 bis 90 Minuten backen. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorm Servieren Petersilie und Orangenschale entfernen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 848.

Beilagen: Salzkartoffeln, grüne Bohnen. Als Getränk: Ein französischer Burgunder, z. B. ein Châteauneuf-du-Pape.

Avokados gefüllt

2 Avokados,
125 g Doppelrahmfrischkäse,
1 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel Sahne,
30 g Walnüsse,
30 g gehäutete Pistazien,
je 1 Prise Paprika edelsüß,
weißer Pfeffer.

Avokados waschen, trocknen und ins Eiswürfelfach des Kühlschranks legen.

Käse mit Senf und Sahne verrühren. Vier Walnüsse zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen Walnüsse und die Pistazien feinhacken. In die Käsemasse geben. Gut mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die eisgekühlten Avokados der Länge nach durchschneiden. Den Kern entfernen. Vier Käsekugeln formen und auf die Avokadohälften setzen. Den Rest der Käsemischung in den

Avokados werden bei uns immer beliebter. Die Einfuhren der birnenförmigen Frucht aus Israel und Südafrika steigen daher. Weil wir herausgefunden haben, wie vielseitig diese Exoten sind.



Avokados, gefüllt mit pikant gewürztem Doppelrahmfrischkäse.



Avokado-Fruchtsalat

2 Avokados, 3 Orangen,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillin-
zucker,
1 Prise Ingwer,
1 Likörglas Cointreau,
125 g Erdbeeren, Zucker,
2 Bananen.

Servieren Sie den Avokado-Fruchtsalat als erfrischendes Dessert.

Avokados waschen und trocknen. Halbieren und entkernen. Fruchtfleisch rauslösen. $\frac{1}{2}$ cm stehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Filets halbieren. Zucker, Vanillinzucker und Ingwer drüberstreuen. Cointreau drübergießen. Zugedeckt durchziehen lassen. Erdbeeren waschen, entstielen, halbieren, zuckern. Auch zugedeckt stehen lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Fruchtfleisch der Avokados, den Orangen und Erdbeeren mischen. In die Avokadohälften verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 353.

Spritzbeutel füllen. Avokados damit garnieren. Jede Käsekugel mit einer Walnuß belegen. Die Avokadohälften auf einer Platte mit Eiswürfeln anrichten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 398.
Beilage: Toast oder Kräcker.

Avokados mit Meeresfrüchten

2 Avokados,
75 g Champignons,
75 g Garnelenschwänzchen (oder Krabben),
75 g Hummerfleisch,
3 Scampischwänze,
Zitronensaft,
Öl, Salz,
Pfeffer,
1 Beutel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Tomatenketchup,
1 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich,

Avokados mit Meeresfrüchten und mit Fruchtsalat gefüllt.



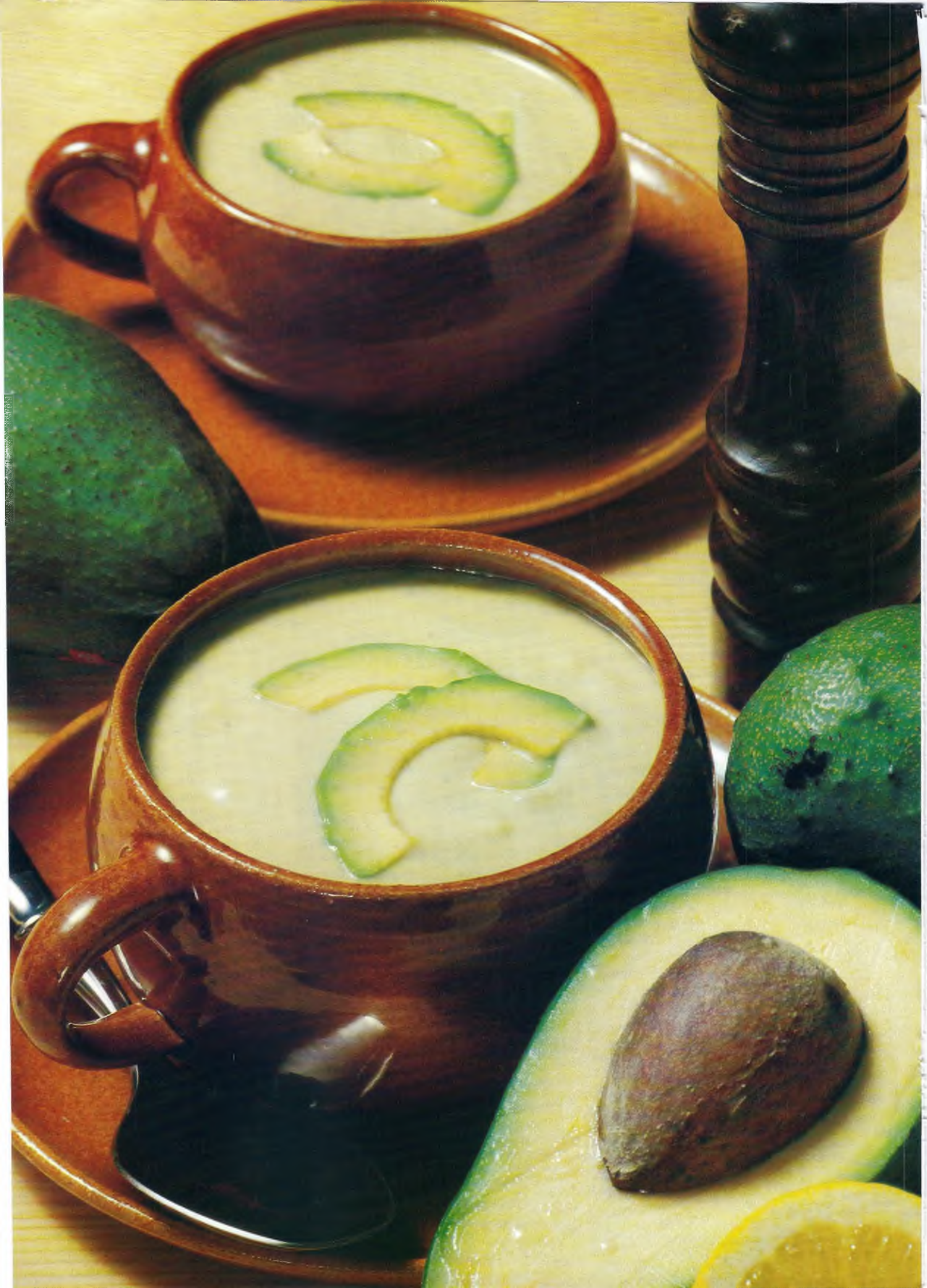
In Israel werden die Avokados in Kibbuzims kultiviert und per Flugzeug zu uns gebracht. So sind sie noch erntefrisch.

1 Eßlöffel Sherry,
2 Eßlöffel geschlagene Sahne,
4 Scampischwänzchen,
1 Sträußchen Dill.

Avokados mit Meeresfrüchten können Sie als Vorspeise oder zum Sektfrühstück reichen.

Avokados waschen, trocknen und längs halbieren. Kern rausnehmen. Fleisch bis auf einen Rand von 7 mm aushöhlen. Würfeln und mit Champignonscheiben, Garnelenschwänzchen, gewürfelterm Hummerfleisch und gewürfelten

Scampischwänzchen mischen. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Kaltstellen. Mayonnaise mit 1 Eßlöffel Ketchup, Senf, Meerrettich und Sherry mischen. Abschmecken und die Sahne unterziehen. Mit den marinierten Meeresfrüchten mischen und in die Avokadoschalen füllen. Mit je einem Scampischwänzchen, Tomatenketchup und Dillspitzen garnieren. Kalt servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 474.
Beilagen: Toast u. Butter.



Avokado-Suppe

1 Tasse Hühnerbrühe, (selbst gekocht oder aus Extrakt),
2 Avokados,
1 Tasse süße Sahne,
½ Tasse Joghurt,
½ Tasse herber Weißwein,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

Das ist eine ganz schnelle Suppe. Die können Sie als Vorgericht servieren. Sie ist aber auch ein mitternächtlicher Lebenswecker. Hühnerbrühe erhitzen. Avokados waschen und trocknen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch rauslösen und kleinschneiden. Einige Scheiben für die Garnitur zurücklassen. Avokadofleisch in die Hühnerbrühe geben und pürieren. Süße Sahne, Joghurt, Weißwein und Zitronensaft reingießen. Salzen und pfeffern. Mit den Avokadoscheiben garnieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 264.
Beilage: Toastbrot oder Stangenbrot.
PS: Wenn Sie Joghurt nicht mögen, können Sie stattdessen saure Sahne nehmen. Macht die Suppe aber kalorienreicher, das heißt fetter.

◀ Die Avokado-Suppe ist ein glatter Lebenswecker. Sie muntert Müde wieder auf.



Dessert aus der französischen Küche: Der Baba au Rhum.

B

Baba au Rhum

Für 6 Personen



Für den Teig:
250 g Mehl, 20 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
1 Tasse lauwarme Milch,
50 g aufgelöste, lauwarme Butter,
Salz, 20 g Zucker,
Abgeriebenes einer halben Zitrone,
3 Eier,
1 Eßlöffel Semmelbrösel.
Zum Tränken:
¼ l Wasser,
150 g Zucker,
Abgeriebenes einer halben Zitrone,
4 Gläschen Rum.

Zum Bestreichen:
3 Eßlöffel Aprikosenmarmelade.
Für den Guß:
⅛ l Sahne, 20 g Zucker,
200 g geriebene Blockschokolade.

Zum Garnieren:
⅛ l Sahne,
eventuell gehackte Pistazien.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken und Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen, Milch drübergießen und zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Butter, Salz, Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Eier unterrühren. Der Teig soll glatt und dickflüssig sein. Nochmal 10 Minuten gehen lassen. Eine kleine Guglhupf-Form fetten. Mit Semmelbröseln austreuen. Form zu ⅔ mit Teig füllen. So lange gehen lassen, daß der Teig noch um ⅓ höher wird. In den Ofen schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½



Herzhaft: Bacardi-Cocktail.

große Flamme. Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen.

Zum Tränken das Wasser mit dem Zucker so lange kochen, bis die Mischung klar ist. Abgeriebene Zitronenschale und Rum reingeben. Kuchen von allen Seiten tränken, bis alle Flüssigkeit verbraucht ist. Aprikosenmarmelade erhitzen. Kuchen damit bestreichen. Für den Guß Sahne und Zucker heiß werden lassen, aber nicht kochen. Schokolade reingeben. Kräftig rühren und die Soße über den Baba geben.

Sahne steifschlagen. Baba au Rhum damit garnieren. Sie können auf Guß und Sahne noch gehackte Pistazien streuen.

Vorbereitung: 55 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: 753.

Wozu reichen? Baba au Rhum ist ein klassisches Dessert der französischen Küche, aber auch ein fabelhafter Kuchen.

Bacardi-Cocktail

Für 1 Person

1 Teelöffel Grenadine,
¼ Zitronensaft,
¾ Bacardi oder anderer weißer Rum,
3 Eiswürfel,
1 Zitronenspirale.

Grenadine, Zitronensaft, Bacardi und Eisstückchen im Mixbecher schütteln. In ein Cocktailglas sehen. Mit einer Zitronenspirale am Glas servieren.

Wozu reichen? Mal als appetitanregenden Cocktail vor dem Essen, mal als Erfrischung am Nachmittag.



Mit Kakao:
Bachelor-Cocktail

Bachelor-Cocktail

Gestoßenes Eis,
 $\frac{2}{5}$ Kakaolikör,
 $\frac{2}{5}$ Weinbrand,
 $\frac{1}{5}$ frische Milch.

Gestoßenes Eis in den Mischbecher geben. Die anderen Zutaten der Reihe nach draufgießen. Mixen. In ein Stielglas sehen.

Backblech-kartoffeln

1250 g dicke Kartoffeln
(etwa 12 Stück),
Öl zum Bestreichen.

Für die Quarkfüllung:

1 kleine Zwiebel,
100 g Sahnequark,
Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Für die Fischfüllung:

8 kleine Heringsfilets
aus der Dose,

40 g Butter,
je 1 Spierchen Estragon,
Dill, Kerbel, Petersilie,
1 Schalotte, Salz,
etwas Zitronensaft.

Für die Krabbenfüllung:

40 g Butter,
2 hartgekochte Eigelb,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senfmehl,
100 g Krabben.

Kartoffeln tüchtig unter Wasser abbürsten. Abtrocknen. Ausreichend große Alufolienstücke schneiden. Mit Öl bestreichen. Kartoffeln darin locker einwickeln. Aufs Backblech



Mehlige sind am allerbesten geeignet, Backblechkartoffeln zu brutzeln. Schmecken fabelhaft.

Der Bäckerofen ist eine kräftige Mahlzeit. Man sagt dazu auch Beckenohfe oder Baeckeoffe.



packen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas-herd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme) 40 Minuten backen. Rausnehmen. Folie aufklappen. Kartoffelschale blütenförmig aufklappen. Kartoffeln leicht aushöhlen, Füllungen darauf verteilen. Die bereiten Sie bitte zu, während die Kartoffeln gar werden.

Quarkfülle: Gehackte Zwiebel mit Sahnequark, Salz, Pfeffer und zerkleinertem Schnittlauch mischen.

Fischfülle: Heringsfiletsrollen. In die Kartoffeln legen. An die Seiten Kräuterbutter verteilen. Dazu Butter mit gehackten Kräutern und Gewürzen gut verkneten.

Krabbenfülle: Butter mit zerdrücktem Eigelb und Senfmehl mischen. In die Kartoffeln füllen. Mit Krabben reichlich belegen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: 543.

Wozu reichen? Backblechkartoffeln sind ein Mittagessen, das Ihre Familie be-



Backerbsen: Teig durch den Schaumlöffel ins Fett geben.



Im Fritiertopf gut gebräunte Erbsen wieder rausschöpfen.



Jede Tasse Fleischbrühe bekommt reichlich Backerbsen.

geistern wird. Reichen Sie bitte Gurken-, Tomaten-, Kopf- oder gemischten Salat dazu. Ganz bestimmt aber werden auch Ihre Gäste Spaß haben, wenn Sie ihnen mal ein Backblechkartoffel-Festessen zubereiten. Bier paßt immer dazu. Auch klare Schnäpse. Noch ein Tip: Schmelzkäsewürfel in die fertigen Kartoffeln geben. Das ist was für Käse-Liebhaber.

Backerbsen in klarer Brühe

70 g Mehl, 1 Ei, Salz, 6 Eßlöffel Wasser, Kokosfett oder Öl zum Fritieren.

$\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe (selbst gekocht oder aus Würfeln), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Mehl, Ei, Salz und Wasser gut miteinander verrühren. Kokosfett oder Öl im Fritiertopf erhitzen. Teig durch ein groblöcheriges Sieb, einen Schaumlöffel oder einen Spatzenhobel ins heiße Fett tropfen lassen. (Wenn Sie den Spatzenhobel benutzen, geben Sie bitte nur 2 Eßlöffel Wasser in den Teig. Dafür muß er etwas dickflüssiger sein.) Es bilden sich kleine erbsenförmige Teigbällchen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Fleischbrühe erhitzen. In Tassen verteilen und kurz vorm Servieren die Teigerbsen draufgeben.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 122.

Unser Menüvorschlag:

Backerbsen in klarer Brühe. Als Hauptgang: Schweineschnitzel, Salat, Pommes frites. Als Dessert: Erdbeer-Sahnequark.

Bäckerofen

(Beekenohe)

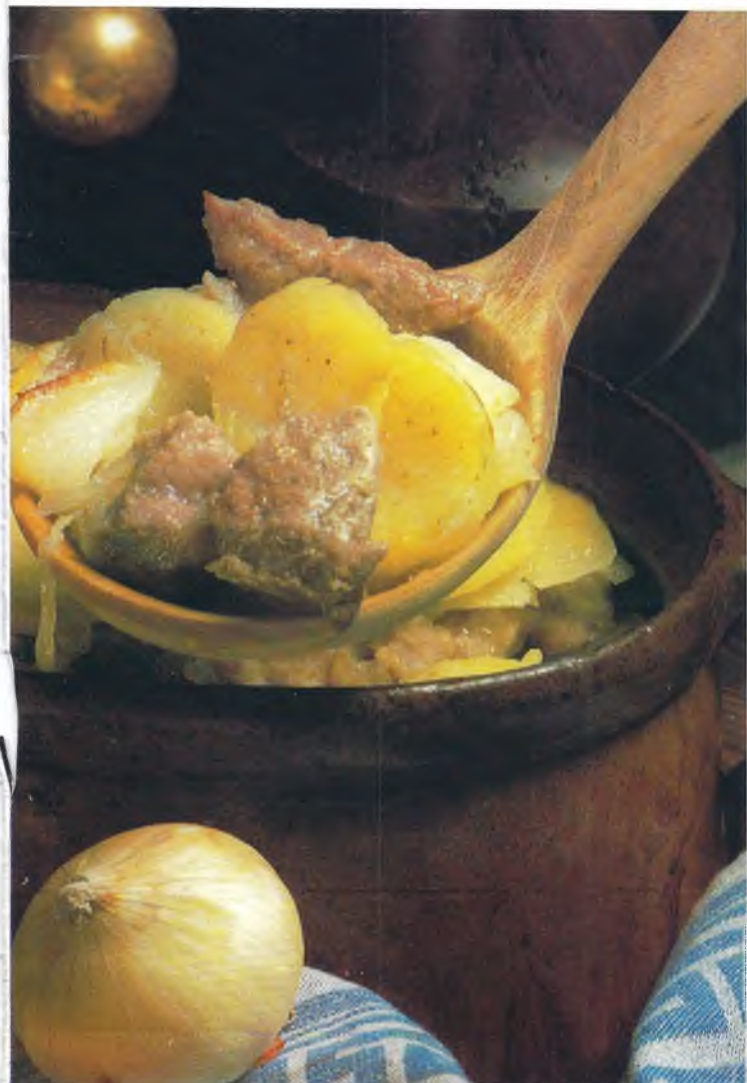


400 g Schweineschulter, 400 g Hammelschulter, Schweineschmalz zum Einfetten, 4 mittelgroße Zwiebeln, 12 mittelgroße Kartoffeln, Pfeffer, Salz, 40 g Butter, gut $\frac{1}{4}$ l Elsässer Wein.

Der Beekenohe kommt aus dem Elsaß, sagen die Elsässer. Genauer gesagt aus Straßburg. Die Badener sagen, sie hätten den Bäckerofen erfunden. Wer der erste war, läßt sich heute nicht mehr feststellen. Fest steht aber, daß dies Gericht seinen Namen deshalb hat, weil man es früher im



Riquewihr im Elsaß. Auch hier gibt es den Bäckerofen.



Bäckerofen backen ließ, nachdem die Brote fertig waren. Schade, daß das heute, in der Zeit der vollautomatischen Brotbackbetriebe, kaum mehr möglich ist. Schweine- und Hammelschulter von den Knochen lösen. In Ragoutstücke schneiden. Feuerfeste Form mit Schweineschmalz einfetten. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Form mit Zwiebelringen auslegen. Darüber eine dicke Lage Kartoffelscheiben packen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Darauf kommt eine Lage Fleisch, dann eine Lage Zwiebeln und eine Lage Kartoffeln. Alle Schichten immer salzen und pfeffern. Letzte Schicht: Kartoffeln. Darauf verteilen Sie Butterflöckchen. Wein angießen. Auf dem Herd zum Kochen bringen. Dann in den Ofen schieben und 90 bis 120 Minuten backen. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: 848. Beilage: Zum Bäckerofen paßt ein würzig zubereiteter Kopfsalat. Und als Getränk Elsässer Landwein.

TIP

Zu empfehlen: Dickere Stücke vom Backhuhn nach dem Fritieren im Ofen schnell nachgaren. Dann verbrennt die Panade durchs lange Fritieren nicht. Ist gesünder!

Backhuhn Fritto di pollo



2 bratfertige Hühnchen, Salz,
3 gestrichene Eßlöffel Mehl,
2 Eier,
1 Eßlöffel Milch,
1 Teelöffel Öl,
2 Tassen Semmelbrösel,
1 Tasse geriebener Parmesankäse,
Öl oder Kokosfett zum Fritieren,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Dieses Rezept gehört zur traditionellen italienischen Küche, in der viele Gerichte mit Parmesankäse zubereitet werden.

Hühnchen waschen, trocknen, vierteln. Salzen und in Mehl wenden. Eier mit Milch und Öl verquirlen. Fleischstücke darin und anschließend in Semmelbröseln und Parmesankäse wenden.

Fett im Fritiertopf erhitzen. Hühnchenteile darin 20 Minuten goldbraun braten. Auf einer Papierserviette abtropfen lassen. Auch die Petersilie kommt gewaschen und getrocknet ins Ausbackfett. Aber nur für 2 Minuten. Dann ist sie richtig. Hühnchenteile mit fritierter Petersilie und der Zitrone auf einer Platte anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 819.

Beilagen: Tomatensoße, gemischter Salat und Weißbrot oder Pommes frites.



Italiener mögen frittiertes
Huhn sehr gern. Pro-
bieren Sie mal das
Backhuhn Fritto di Pollo.





Backobst-kompott

250 g Backobst,
 ½ l Wasser,
 4 Eßlöffel Zucker,
 Schale einer halben
 Zitrone,
 1 gestrichener Teelöffel
 Speisestärke.

Trockenobst waschen. Über Nacht in ½ l Wasser einweichen. Obst rausnehmen. Wasser mit Zucker und Zitronenschale aufkochen. Obst reingeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten garkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Ins Kompott geben und kurz aufkochen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 236.
Wozu reichen? Backobstkompott ist die ideale Beilage zu Hefeklößen, Sauerbraten, Schmorbraten, Kartoffelklößen und Nudeln.

Backpflaumen in Speck

Für 10 Personen

500 g saftige Backpflaumen,
 200 g durchwachsener Speck, Öl oder Kokosfett zum Fritieren.

Die Südamerikaner haben sich diesen Partysnack einfallen lassen. Sie reichen ihn mit Vorliebe zu eiskalten, klaren Schnäpsen. Das sollten Sie auch mal tun. Bitte besonders schöne, saftige Backpflaumen kaufen. Die Ausgabe lohnt sich.

Jede Pflaume in eine dünne Scheibe Speck rollen und mit Zahnstochern feststecken. Bei 200 Grad fritieren oder in reichlich Öl in der Pfanne braten, bis der Speck glasig und an den Rändern goldbraun ist. Backpflaumen in Speck schmecken warm und kalt.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Backpulver-mehlkloße

40 g Butter, 3 Eier, Salz,
 1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
 400 g Mehl,
 etwa ⅛ l Milch.

Butter schaumig rühren. Nacheinander Eier, Salz, mit Backpulver gesiebtes Mehl und Milch dazugeben. Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. 1 l gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Vom Teig mit einem in kaltes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen. Die kommen in das kochende Wasser. 12 Minuten garziehen lassen. Niemals kochen, sonst zerfallen die Klöße.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 531.
Wozu reichen? Schweine- oder Rinderbraten. Wenn Sie Backobst dazu servieren wollen, können Sie in Butter geröstete Semmelbrösel über die Klöße geben.

Bacon and Eggs

(Speck mit Ei)



200 g durchwachsener Speck (Bauchspeck),
 4 bis 6 Eier.

Somerset Maugham, englischer Dichter, hat mal gesagt: »Wer in England gut essen will, muß am Tag dreimal frühstücken.« Nicht nur er rühmt das englische Frühstück. Alle Touristen tun es. Weil es meistens Bacon and Eggs gibt. Gebratenen Speck mit Eiern.



Bacon and Eggs, Nationalspeise der Engländer, ist nichts anderes als Bauchspeck mit Spiegelei.



Die Backpflaumen in Speck, goldbraun frittiert, sind ein heißer Tip für Partys.

Nationalbewußte Engländer essen das jeden Morgen. Speck in Scheiben schneiden. In der Pfanne braten. Eier in die Zwischenräume gleiten und stocken lassen. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 387. Beilage: Weißbrot.

Badener Chräbeli

250 g Zucker, 2 Eier, 250 g Mehl, 1 Eßlöffel Aniskörner, Abgeriebenes einer Zitrone, 1 Messerspitze Natron.

Zucker mit den Eiern schaumig rühren. Mehl, Aniskörner, Zitronenschale und Natron unterkneten. Fingerdicke Rollen formen. 5 cm lange Stücke davon schneiden. Halbmondähnlich formen. Eine Seite dreimal schräg einschneiden. Aufs bemehlte Backblech legen. Am warmen Ort über Nacht trocknen lassen. In

den Ofen schieben. Backzeit: Etwa 25 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Ergibt etwa 35 Stück. Vorbereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Chräbeli: 47. PS. Wär das was für Ihr Weihnachtsplätzchenprogramm?

TIP

Bitte nicht versuchen, Anis-Ei-Gebäck sofort zu backen. Es muß über Nacht ruhen.

Badische Apfelrolle

Bild S. 112

Für den Teig: 250 g Mehl, 64 g zerlassene Butter, 1 großes Ei, 1 kräftige Prise Salz, $\frac{1}{8}$ l Wasser. Für die Füllung: 500 g mürbe Äpfel, 2 gestrichene Eßlöffel Zucker, 1 gestrichener Teelöffel Zimt, 2 Eßlöffel Rosinen, 2 Eßlöffel gehackte Mandeln, 200 g Orangengelee, 1 Eßlöffel Butter zum Einfetten, 1 Eigelb.

Mehl aufs Backbrett sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Lauwarme Butter mit dem leicht verquirlten Ei, Salz und Wasser verrühren. In die Mulde geben. Teig kneten. Ordentlich schlagen, damit er geschmeidig wird. 20 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. Mit Zucker, Zimt, Rosinen und Mandeln mischen. Teig auf einem großen Tuch ausrollen. Über dem Handrücken vorsichtig auseinanderziehen. So dünn, daß man eine Zeitung darunter lesen könnte.

Teig mit Orangengelee bestreichen. An einer Seite in Form einer Rolle mit der Füllung belegen. An den Enden einschlagen. Dann rollen. Dazu das Tuch anheben, so daß sich die Rolle beinahe von selbst formt.



Tower-Brücke in London.



Badener Chräbeli, mit Anis gewürztes Gebäck in typischer Form: Dreimal eingeschnittene Bogen.

Enden einschlagen und andrücken. Backblech fetten. Rolle gerade draufheben (mit dem Pfannenmesser). Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Eigelb verquirlen und nach der halben Backzeit die Rolle damit bestreichen. Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 45 bis 60 Minuten.

Kalorien insgesamt: 3146.

Beilage: Schlagsahne und eine große Kanne Kaffee.

PS: Manche bestreichen den ausgezogenen Teig erst dünn mit zerlassener Margarine und verteilen dann die Füllung darauf.



Die Badische Apfelrolle ist eine Strudel-Art. Badisch wird Sie durch die Füllung. Rezept S. 111

◀ Früher wurde in dieser alten Mühle in Badischen das Mehl für die Backwaren gemahlen.

Badische Ente

1 Ente von 1500 g, Salz, 40 g Margarine, 1 Bund Suppengrün, 1/4 l badischer Weißwein, 125 g Schinken, 1 kleine Dose Champignons, 2 Teelöffel Speisestärke, 500 g Sauerkraut, 125 g durchwachsener Speck in Scheiben.

Ente waschen, trocknen und salzen. In Margarine rundherum anbraten. Suppengrün putzen und kleingeschnitten zur Ente geben. Durchschmoren. Während der Bratzeit von 60 Minuten die Ente immer wieder mit Weißwein und etwas heißem Wasser begießen. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit kommt der gewürfelte Schinken dazu. Und zum Schluß geben Sie die abgetropften Champignons rein. Auch etwas Champignonbrühe. Ente rausnehmen und warmstellen. Das Suppengemüse mit Schinken und Champignons auch. Das wird extra serviert. Bratfond loskochen und mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Kräftig abschmecken.

Während die Ente gar wird, dünsten Sie das Sauerkraut mit dem durchwachsenen Speck und etwas Wasser in 20 Minuten gar. Ente auf dem Sauerkraut mit den Speckscheiben anrichten.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: 1346.

Beilage: Salzkartoffeln.

Und als Getränk gibt es einen badischen Weißwein. Vielleicht einen würzigen Kaiserstühler.



Die Badische Ente heißt in der feinen Küche auf gut französisch: Canard à la badoise.

Badische Pflaumentorte

Für den Teig:
6 Eigelb, 100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillin-
zucker, 6 Eiweiß,
40 g Semmelbrösel,
150 g geriebene Hasel-
nüsse,
1 Eßlöffel Rum.

Für die Füllung:
1000 g Pflaumen,
5 gehäufte Eßlöffel
Zucker,
1 kleines Stück Zimt,
1 Nelke, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
30 g Speisestärke,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 gehäufter Eßlöffel
Zucker,
3 bis 4 Blatt Gelatine.

Zum Garnieren:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
2 Teelöffel Zucker,
etwas Vanillinzucker,
100 g blättrig geschnittene
Mandeln.

Eigelb, Zucker und Vanil-
linzucker schaumig rühren.
Eiweiß zu steifem Schnee
schlagen. Auf die Eigelb-
masse verteilen. Darüber
Semmelbrösel, Haselnüsse
und Rum geben. Vorsicht-
ig untereinander heben.
Springform mit Pergament-
papier auslegen. Teig ein-
füllen. In den vorgeheizten
Ofen schieben.

Backzeit: 30 bis 35 Minu-
ten.

Elektroherd: 180 bis 190
Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Tortenboden auskühlen las-
sen. Am besten erst zwei
Tage später füllen. Dazu
einmal durchschneiden.

Für die Füllung die Pflau-
men entsteinen und halbie-
ren. Mit Zucker, Zimt, Nel-
ke und Wasser garkochen.
Saft abgießen. Mit in kal-
tem Wasser angerührter
Speisestärke binden. Pflau-
men reingeben und abküh-
len lassen. Die Masse
kommt als erste Schicht auf
den Tortenboden. Lassen
Sie aber bitte 16 Pflaumen-
hälften zum Garnieren
übrig. Auf Küchenpapier
abtropfen lassen.

$\frac{1}{4}$ l Sahne mit Zucker steif-



Für Sonntage und Festtage: Die Badische Pflaumentorte, mit Schlagsahne und Kompott gefüllt.

schlagen. Gelatine einwei-
chen, ausdrücken, auflösen.
Sahne damit dicken. Auf die
Pflaumen streichen. 20 Minu-
ten kaltstellen. Dann die
zweite Teigplatte auflegen
und so lange kaltstellen,
bis Sie das zweite viertel
Liter Sahne fürs Garnieren
mit Zucker und Vanillin-
zucker steifgeschlagen ha-
ben. Torte mit Sahne über-
ziehen, mit Sahnetuffs und
Pflaumen auf der Ober-
fläche garnieren. Mandeln
am Tortenrand verteilen.
In 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: 318.

Badischer Fleischsalat

125 g Fleischwurst,
1 Gewürzgurke,
1 Zwiebel, 1 Apfel,
2 Tomaten,
2 gekochte Möhren,
2 hartgekochte Eier,
1 Beutel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Sahne,
Salz, Pfeffer, Paprika,
etwas Senf,
etwas geriebener
Meerrettich,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
1 kleines Sträußchen
Petersilie.

Fleischwurst häuten. Gurke,
Zwiebel und Apfel schälen.

Von den Tomaten die Haut
abziehen. Alles in feine
Streifen schneiden. Die
Möhren auch. Eier pellen.
Zwei Achtel zum Garnieren
zurücklassen. Eiweiß vom
Eigelb lösen. Eiweiß hak-
ken. Mit den übrigen Zuta-
ten gut mischen.

Eigelb durch ein Sieb drük-
ken. Mit Mayonnaise, Sahne
und Gewürzen verrühren.

Über den Salat geben und
mischen. Schnittlauch zer-
kleinern und dazugeben.
Gut durchziehen lassen.
Gut durchziehen lassen.
Nochmal abschmecken. An-
richten. Mit zwei Ei-Achteln
und Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 486.
Beilagen: Weißbrot, Butter
und als Getränk kühles Bier.



Für Leute, die gerne Pikantes essen: Badischer Fleischsalat.



So werden Baisers gemacht: Eigelb und Eiweiß trennen.



Eiweiß, Zucker und Zitronensaft zu Schaum schlagen.



So ist die Eiweißmasse für Baisers richtig: Schön fest.



Blech mit Papier auslegen. Baisermasse draufspritzen.



Fertiggebackene Baisers werden mit Schlagsahne gefüllt.

Bahia-Salat

4 Blutorange,
3 Bananen,
3 Eßlöffel Zucker,
4 Eßlöffel Kokosraspel,
Saft von eineinhalb
Zitronen.

Bahia-Salat sollten Sie zwischendurch mal als Erfrischung reichen. Besonders an Sommertagen.

Blutorangen schälen und filetieren. Bananen auch schälen. In Scheiben schneiden. Mit Zucker und Kokosraspeln lagenweise in eine Schale schichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Durchziehen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 246.

Beilagen: Löffelbiskuits und Schlagsahne.

Baisers

4 Eiweiß, 70 g Zucker,
1 Teelöffel Vanillinzucker,
½ Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Füllung:
250 g Schlagsahne
oder Eis.

Eiweiß mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft steifschlagen.

Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Papier dünn fetten. Mit Mehl bestäuben. Mit dem Teelöffel oder dem Spritzbeutel längliche Formen oder Tütchen auf das angewärmte Backblech setzen. Baisers müssen mehr trocknen. Daher werden sie bei geringster Temperatur gebacken. Backzeit: 160 Minuten.

Elektroherd: 100 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder klein-

ste Flamme; die Tür mit einem Holzlöffel einen Spalt breit offen lassen.

Fertige Baisers an der Unterseite mit einem Löffel leicht eindrücken. Auskühlen lassen.

Je zwei Baisers mit Sahne aus dem Spritzbeutel oder mit Eis füllen und sofort servieren.

Ergibt 12 bis 14 kleine Baisers.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 165 Minuten.

Kalorien pro Stück: 87.

Baisers mit Schokoladen-Soße

Hovdessert



Für die Baisers:

4 Eiweiß, 1 Prise Salz,
1 Tasse Zucker.

Für die Soße:

1 Tasse Zucker,
¾ Tasse Wasser,
1 Tasse Kakaopulver.

Aus Schweden kommt dieser besonders empfehlenswerte Nachtisch.

Ofen vorheizen. Eiweiß mit Salz zu sehr steifem Schnee schlagen. Löffelweise Zucker zugeben. Weiterschlagen, bis die Masse schnittfest ist. Backblech fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Mit Löffel oder Spritzbeutel Häufchen auf das Blech setzen. Auf mittlerer Schiene mehr trocknen als backen.

Backzeit: 160 Minuten.

Elektroherd: 100 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme. Ofentüre nicht



ganz schließen. Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Für die Soße Zucker und Wasser 2 Minuten sprudelnd kochen. Vom Herd nehmen. Kakaopulver unterziehen. Mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Soße glatt und seidig ist. Jedes Baiser mit einem Eßlöffel Schokoladensoße überziehen und sofort servieren. Das Rezept ergibt 18 bis 20 Baisers.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Außer der Backzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: 126.

TIP

Kuvertüre auflösen.
Baisers damit
überziehen.
Trocknen lassen.
Schmeckt sehr gut.



Baisernester, mit Schlagsahne, Mandarinen und Kirschen gefüllt und hübsch garniert. Das ist was für alle, die Süßes gern mögen.

Baisernester mit Mandarinen

Für die Baisermasse:
4 Eiweiß, 60 g Zucker,
1 Teelöffel Vanillinzucker,
½ Eßlöffel Zitronensaft,
10 g Margarine, Mehl.
Für die Füllung:
1 Becher Sahne,
½ Dose Mandarinen,
1 Cox-Orange-Apfel,
50 g kandierte rote
Kirschen.

Eiweiß mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft steifschlagen. Das Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Papier dünn mit Fett bestreichen und mit Mehl bestäuben. Baisermasse in den Spritzbeutel füllen und vier Törtchen aufs Backblech spritzen. Das machen Sie so: Erst spiralförmig einen Boden mit der glatten Tülle auf-

tragen. Dann mit der Zuckertülle als Rand einen Tuff neben den anderen setzen, so daß Schalen entstehen, die man füllen kann. In den Ofen schieben. Backzeit: 160 Minuten.

Elektroherd: 100 Grad. Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme. Die Backofentür muß offen bleiben. Einen Holzlöffel dazwischenschieben. Fertige Baisers auskühlen lassen. Sahne steifschlagen. Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Zusammen mit ⅓ der Mandarinen und Kirschen unter die Sahne heben. Sahnemasse auf die Baisers verteilen. Mit den restlichen Mandarinen und Kirschen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 170 Minuten.
Kalorien pro Stück: 356.

Wozu reichen? Jeder bekommt ein Baisernest zum Kaffee. Wenn Sie Gäste haben, backen Sie bitte das doppelte Rezept. Es bleibt bestimmt nichts übrig.

Baisertorte mit Kirschen

Bild S. 116/117

Für den Baiserboden:
3 Eiweiß, 150 g Zucker,
½ Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft.
Für den Mürbeteigboden:
250 g Mehl, 1 Ei,
75 g Zucker, 1 Prise Salz,
125 g Butter.

Für Füllung und Belag:
4 Eßlöffel Kirschmarmelade,
1 Glas Sauerkirschen.

Für die Baisergarnierung:
3 Eiweiß, 100 g Zucker,
½ Päckchen Vanillinzucker,
½ Eßlöffel Zitronensaft,
1 Päckchen Tortenguß.

Für diese Torte müssen Sie sich ein bißchen Zeit nehmen. Weil zwei Böden zu backen sind. Und weil der Baiserboden so lange backen muß. Das heißt, er muß

eher trocknen. Bei ganz geringer Hitze. Wollen Sie es trotzdem mal versuchen? Mit dieser Torte werden Sie Ehre einlegen. Wir empfehlen, beide Böden am Tag vorher zu backen.

Für den Baiserboden Eiweiß mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft steifschlagen. Springform von 26 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen. Mit Zucker bestreuen. Eiweißmasse in den Spritzbeutel füllen und spiralförmig einen Boden in die Springform spritzen. Wollen Sie es sich aber einfacher machen, dann füllen Sie die Baisermasse mit einem Eßlöffel in die Form und streichen sie anschließend glatt. Form in den Ofen schieben.

Backzeit: 160 bis 170 Minuten.

Elektroherd: 100 Grad. Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme. Nicht vergessen, dabei die Tür einen Spalt breit offenzulassen.



Bajaldö heißt dieses interessante bulgarische Gericht aus Auberginen. Im Ofen zu überbacken.

Wenn der Boden gar ist, sofort das Papier ablösen. Den Mürbeteigboden bereiten Sie so: Mehl aufs Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Daraus kommen Ei, Zucker und Salz. Butter in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen alle Zutaten rasch miteinander verkneten. Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank packen. Boden einer Springform mit dem Teig belegen. Ein paarmal mit einer Gabel reinstechen, damit sich keine Blasen bilden. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Rausnehmen und auskühlen lassen. Jetzt geht's ans Zusammensetzen. Kirschmarmelade auf den Mürbeteigboden streichen. Baiserboden aufsetzen. Darauf kommen die entsteinten, abgetropften Kirschen. Sie dürfen nicht mehr feucht sein, sonst wird der Baiserboden weich und zäh. Dann schmeckt er nicht mehr. Für die Baisergarnierung Eiweiß, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft steifschlagen. In den Spritzbeutel füllen. Dicke Tufts an den Tortenrand spritzen.

Im Ofen 100 bis 120 Minuten backen. Die Spitzen müssen goldbraun sein. Tortenguß mit dem Saft der Sauerkirschen nach Vorschrift zubereiten. Über die Kirschen verteilen. Torte in 12 Stücke schneiden. Vorbereitung: 50 Minuten. Zubereitung: Außer der Backzeit noch 20 Minuten. Kalorien pro Stück: 356. Beilage: Viel Schlagsahne. Die schmeckt so gut dazu. Zu trinken gibt's einen doppelt starken Kaffee.

TIP

In der Balkanküche – und dazu gehört das Bajaldö – werden Auberginen immer für 15 Minuten in den heißen Ofen oder unter den heißen Grill gepackt. Dann nimmt man sie raus und häutet sie. Das geht nicht nur leicht, die Auberginen bekommen auch einen intensiveren Geschmack.

Bajaldö



3 Auberginen, Salz, Saft von zwei Zitronen, 3 Eßlöffel Mehl, 40 g Margarine zum Braten, 3 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1 Tasse Weißwein.

Für dieses bulgarische Gericht legen Sie die Auberginen 15 Minuten unter den Grill. Dann schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Salz und Zitronensaft drübergeben. Durchziehen lassen. Saft abgießen. Auberginenscheiben in Mehl wenden. Margarine erhitzen. Auberginenscheiben darin auf beiden Seiten 5 Minuten braten. In eine Gratinform legen. Zwiebeln und Petersilie fein hacken. Über das Gemüse verteilen. Wein zugeben, Form in den Backofen schieben und so lange bei geringer Hitze schmoren, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 199. Beilage: Kartoffelnod. Reis.



Baisertorte mit Kirschen. Die ist was für geduldige Bäckerinnen und für überzeugte Süßschnäbel. Rezept Seite 115.





Auf Bali, der Insel in der Südsee, gibt es viele Gegensätze. Die zum Beispiel: Zarte Mädchen und scharfes, süßsaures Essen.

Balinesische Spießchen

Sateh Bali



4 feingeschnittene Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen, etwas feingeriebene Zitronenmelisse,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel feingeschnittene Ingwerpflaumen,
1 Teelöffel gemahlener Koriander,
1 Eßlöffel Krabben,
1 feingeschnittene Dattel,
1 gewürfelte Pfefferschote,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Curry,
2 Teelöffel Salz,
Saft einer halben Zitrone,
250 g Schweinefleisch,
250 g Hammelfleisch,
Milch einer Kokosnuß,
2 Eßlöffel Erdnußöl.

Die Sateh Bali sind echte Leckerbissen, die auf keiner indonesischen Reistafel fehlen dürfen. Bei uns werden sie auch als Hauptgericht serviert.

Zwiebeln, Knoblauch, Zitronenmelisse, Ingwer, Koriander, Krabben, Dattel, Pfefferschote und Curry mit Salz im Elektromixer fein pürieren. Mit Zitronensaft verrühren. Fleisch klein würfeln. Würzmasse drübergeben und gut mischen. Kokosmilch drübergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Fleisch auf Bambusstäbchen spießen. Rösten, bis das Fleisch braun ist. Bratzeit: 15 Minuten.

Zwischendurch immer wieder mit Erdnußöl beträufeln. Rest der Würzmasse erhitzen. Extra reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 366.
Beilage: Körnig gekochter Reis, oder auch Curryreis.

Balkan-klößchen

500 g Gehacktes vom Hammel,
1 eingeweichtes, gut ausgedrücktes Brötchen,
Pfeffer, 2 Eier,
2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Teelöffel zerriebene frische Minzblätter,
4 Eßlöffel Öl.

Alle Zutaten zu einem Fleischteig mischen. Klößchen daraus formen. In heißem Öl im Ganzen 15 Minuten braten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 525.

Beilagen: Balkansoße (siehe nächstes Rezept) und Stangenweißbrot. Und zu trinken gibt's einen Rotwein.

Balkansoße

2 Paprikaschoten,
1 frische oder eingelegte Peperoni, 2 Zwiebeln,
 $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch, Salz,
4 Eßlöffel Mayonnaise,
Cayennepfeffer.

Paprikaschoten und Peperoni waschen, entkernen, fein würfeln. Zwiebeln schälen. Auch würfeln. Knoblauch mit etwas Salz zer-



Auf dem Balkan – hier Trebinje in Bosnien – wußte man schon immer, wie gesund Paprika ist.



Ballotines de volailles

drücken. Alles mit der Mayonnaise mischen. Salzen und einen Hauch Cayennepeffer drübermahlen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 104.

Wozu reichen? Zu Balkanklößchen, aber auch zu Fondue Bourguignonne oder zu kalt aufgeschnittenem Braten.

Ballotines de volailles

Gefüllte Geflügelkeulen
Bild S. 120/121

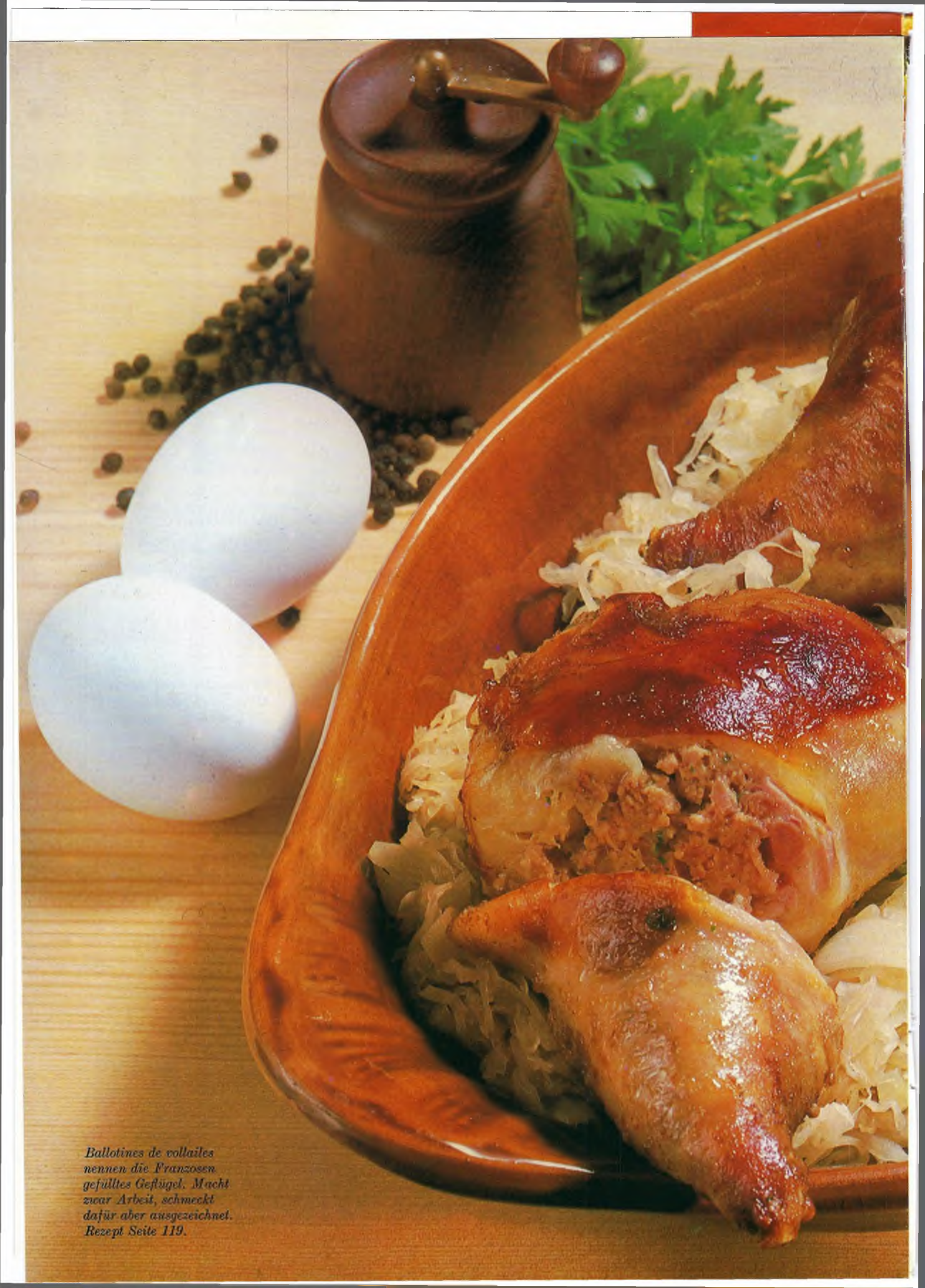


150 g mageres Kalbfleisch,
150 g Schweinefleisch,
100 g Hühnermagen und
-herzen,
1 altbackenes Brötchen,
3 Eier, Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel gehackte
Petersilie,
100 g Puterleber,
125 g Champignons aus
der Dose,
8 Hühnerkeulen,
40 g Margarine zum Braten,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 gehäufte Teelöffel
Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, gekörnte
Brühe.

Machen wir's den Franzosen nach. Die füllen Ballotines (das sind Geflügelkeulen) mit einer pikanten Fleischfülle. Ist ein bißchen mühsam in der Zubereitung, schmeckt dafür aber auch ausgezeichnet.

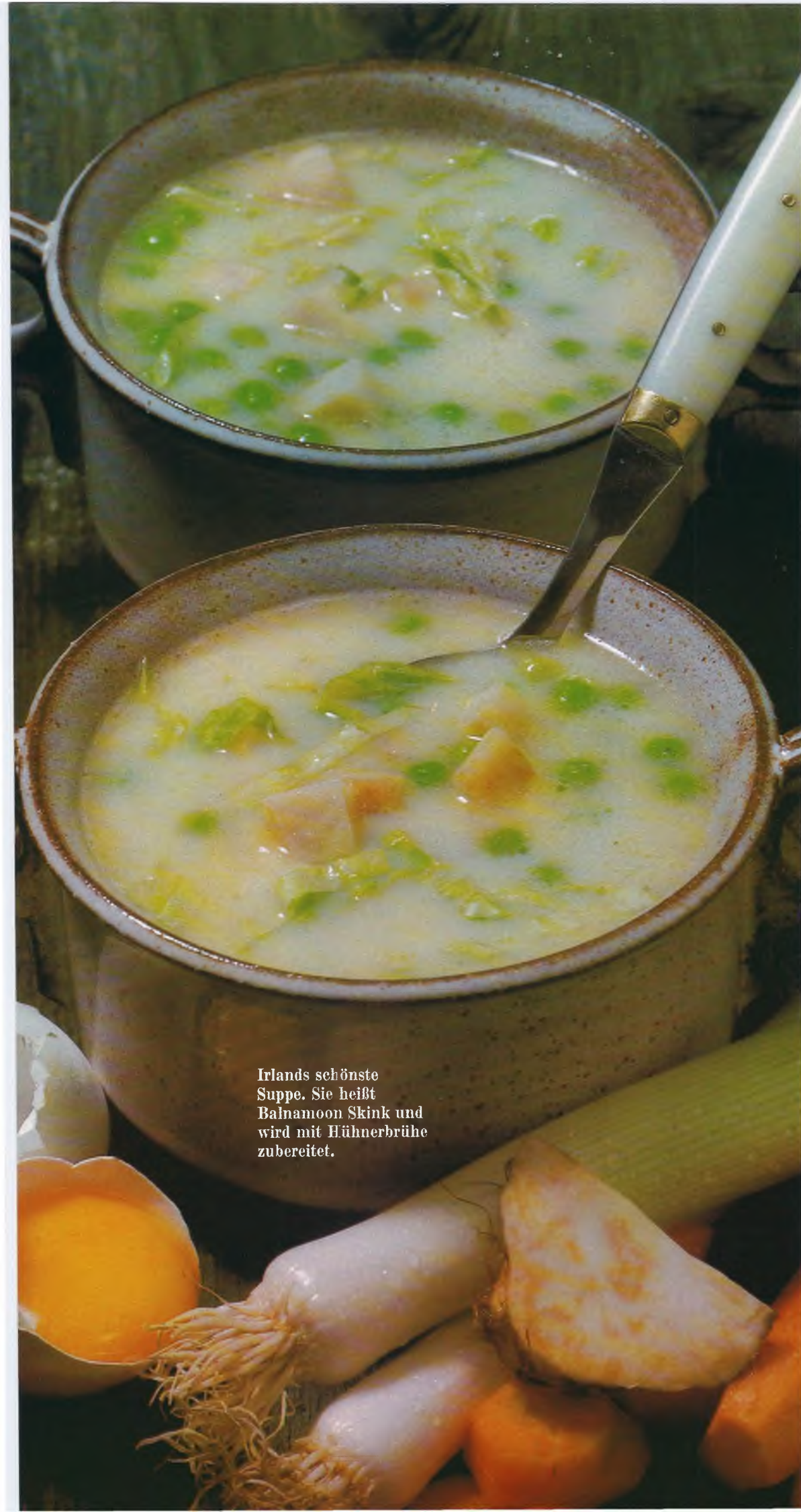
Fleisch, auch Magen und Herzen, durch den Fleischwolf drehen. Eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie dazugeben. Zu einem glatten Teig mischen.

Zu Balkanklößchen
reicht man die Balkansoße aus
Paprikaschoten und Peperoni.



*Ballotines de volailles
nennen die Franzosen
gefülltes Geflügel. Macht
zwar Arbeit, schmeckt
dafür aber ausgezeichnet.
Rezept Seite 119.*





Irlands schönste Suppe. Sie heißt Balnamoon Skink und wird mit Hühnerbrühe zubereitet.

Puterleber und Champignons würfeln. In die Fleischmasse geben.

Knochen aus den Hühnerkeulen lösen. Leicht salzen. Mit dem Fleischteig füllen. Zunähen oder mit Holzstäbchen zusammenhalten, braun braten. Wasser zugeben. 30 Minuten schmoren. Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen. Warmstellen. Soßenfond mit etwas Wasser aufkochen. Speisestärke mit der Sahne anrühren und die Soße damit binden. Mit gekörnter Brühe abschmecken. Soße bitte extra reichen.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 923.

Beilagen: Sauerkraut, Kartoffelklöße. Die Ballotines schmecken auch kalt. Mit Cumberland-Soße reichen.

Balnamoon Skink

Irische Hühnersuppe



1 tiefgekühltes Suppenhuhn, Salz, weißer Pfeffer, 1 Sellerieknolle, 1 Stange Lauch, 1 Möhre, ½ Petersilienwurzel, 125 g Tiefkühlerbsen, 2 Eigelb, etwas Milch, ½ Kopf Salat.

Hier bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einmal original irisch zu essen. Wollen Sie mal probieren? Suppenhuhn antauen las-



sen. 1½ l Wasser aufkochen. Salzen. Huhn reingeben. Auch etwas weißen Pfeffer. 60 Minuten sieden lassen. Dann die geschälte, halbierte Sellerieknolle dazugeben. Nach weiteren 10 Minuten kommt das übrige geputzte, zerkleinerte Suppengemüse rein. Noch 20 Minuten kochen lassen. Huhn aus der Suppe nehmen. (Sie können es in Portionen teilen und, leicht in Margarine gebräunt, zu Curryreis als Hauptgericht servieren.)

Suppe durchsieben, Tiefkühlerbsen 8 Minuten darin garen. Sellerieknolle würfeln. Eigelb und Milch verquirlen. Suppe vom Feuer nehmen und legieren, das heißt, das verquirlte Ei reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Selleriewürfeln und grob geschnittenen Salatblättern garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: 223.

Wozu reichen? Als Vorsuppe, die prima schmeckt.

Egg-Noggs sättigen und stillen den Durst, weil sie mit Eiern und Milch gemixt werden. Dieser Egg-Nogg trägt den Namen der Stadt Baltimore in den USA (Bild unten).



Baltimore Egg-Nogg



3 Eiswürfel,
1 Barlöffel Zucker,
1 Eigelb,
je ⅓ Rum, Weinbrand
und Madeira,
geriebene Muskatnuß,
Milch zum Auffüllen.

Die Egg-Noggs sind Mixgetränke, bei denen immer Zucker, Eier und Milch im Spiel sind. Es gibt sie eiskalt und brühheiß. Der Baltimore Egg-Nogg gehört zu der kalten, erfrischenden Sorte.

Eis in den Mischbecher geben. Zucker, Eigelb, Rum, Weinbrand und Madeira zugeben. Muskatnuß drüberreiben. Kurz durchschüteln. In ein Glas seihen. Mit Milch auffüllen. Mit einem Strohhalm reichen.

Baltimore-Krabben

Baltimore-Krabben

1 grüne Paprikaschote,
2 Peperoni, 1 Zwiebel,
½ Teelöffel Senf,
1 Teelöffel Worcestersauce, Salz,
¼ Teelöffel gemahlener, schwarzer Pfeffer,
½ Teelöffel Paprika edelsüß,
400 g Krabben (frisch oder aus der Dose),
20 g Margarine zum Einfetten, 20 g Butter,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
30 g geriebener Käse,
3 Eßlöffel Mayonnaise.

Die Leute aus Baltimore/USA wissen, wie man mit Meeresfrüchten umgeht. Nicht umsonst liegt ihre Stadt direkt am Atlantik. Paprikaschoten und Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Senf und Worcestersauce mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß verrühren. Mit dem Gemüse und den Krabben mischen. In die gefettete Auflaufform füllen. Butterflöckchen obenaufsetzen. Semmelbrösel drüberstreuen. In den Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

10 Minuten vor Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Eine Mischung aus geriebenem Käse und Mayonnaise darauf verteilen. Nochmals 10 Minuten überbacken. Servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 399.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk: Bier.

Baltische Specklinsen

250 g Backpflaumen,
500 g Schnellkohlinsen,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Essig, Zucker,
1 Teelöffel Speisestärke,
250 g durchwachsener,
geräucherter Speck.

Dieses Gericht aus dem Baltikum ist was für Kenner, die süß-saures Essen besonders gern mögen. Backpflaumen am Abend vorher in Wasser einweichen. Schnellkohlinsen in leicht gesalzenem und gepfeffertem Wasser in 30 Minuten garkochen. Nur wenig Kochwasser drinlassen. Den Rest weggießen. Backpflaumen mit dem Einweichwasser in 10 Minuten weichkochen. Mit Essig und Zucker abschmecken. Die Hälfte davon in die Linsen mischen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Backpflaumensaft damit binden. Speck in dünnen Scheiben goldbraun braten.

Linsen in einer Schüssel anrichten, mit Speckscheiben garnieren. Die übrigen Pflaumen extra reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 981.

Beilage: Salzkartoffeln.

PS: Süße Backpflaumen in pikanten Gerichten zu verarbeiten ist gar nicht so ungewöhnlich. Zum Beispiel gibt es die Frische Suppe in Hamburg, in die man neben Schinkenknöcheln und anderen Zutaten auch Backpflaumen gibt. Das gilt auch für die Hamburger Aalsuppe, die mit Backpflaumen, Rosinen und Birnen zubereitet wird.

Baltischer Nußkuchen

5 Eier, 125 g Zucker,
125 g geriebene Haselnüsse,
125 g Mehl,
1 gehäufte Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten,
2 Gläschen Arrak,
2 Gläschen Sahne, Vanillinzucker.

Eier und Zucker schaumig rühren. Nüsse und das mit Backpulver gemischte Mehl locker unterheben. Kastenform mit Pergamentpapier auslegen und einfetten. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 190 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Kuchen stürzen. Arrak löffelweise drübergeben. Abkühlen lassen. Sahne mit Vanillinzucker steifschlagen und getrennt servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien insgesamt: 3025.

TIP

Wann ist Rührteig richtig? Wenn er schwer reißend vom Löffel fällt, aber so geschmeidig ist, daß er sich gut in die Form füllen läßt.



So kocht man Baltische Specklinsen: Mit Speck und Pflaumen.

Bamberger Krautbraten

500 g Weißkohl (Weißkraut),
2 Eßlöffel Schweineschmalz,
2 gehackte Zwiebeln,
250 g gewürfeltes Schweinefleisch,
500 g gemischtes Hackfleisch,
1 Eßlöffel Kümmel, Salz, Pfeffer,
1 Glas Weißwein,
5 bis 8 Scheiben Räucherspeck,
1 Eßlöffel Schweineschmalz.

Vom Kohlkopf die äußeren Blätter abnehmen. Strunk rausschneiden und den Kohlkopf 10 Minuten in siedendes Wasser legen. Im Sieb abtropfen lassen. 12 große Blätter ablösen. Restlichen Kohl fein hacken. Schweineschmalz erhitzen. Gehackte Zwiebeln, Schweinefleischwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Gehackten Kohl zufügen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Weißwein rein gießen. 10 Minuten schmoren lassen. Feuerfeste Form fetten und mit Kohlblättern auslegen. Fleischmischung reinfüllen. Mit Kohlblättern bedecken, mit dünnen Räucherspeckscheiben belegen. 1 Eßlöffel Schweineschmalz in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme) etwa 45 Minuten backen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: 735.
Beilage: Kartoffelklöße.
Und zum Durstlöschen bitte ein kühles Helles servieren.



Das ist der
Bamberger Krautbraten.
Ein Genuß für
alle, die gerne
deftig essen.



Bamberg hat sehenswerte Baudenkmäler und das beste Gemüse und Obst in ganz Oberfranken.

Bamberger Lebkuchen

Für den Teig:

250 g Zucker, 6 Eigelb,
50 g gewürfeltes Zitronat,
50 g gewürfeltes Orangeat,
125 g gemahlene, geröstete
Mandeln oder Haselnüsse,
225 g Mehl,
5 g Hirschhornsalz,
1 Teelöffel Zimt,
1 Prise Nelkenpfeffer,
1 Prise Kardamom.
Unterlage:
25 Oblaten (8 × 9 cm).
Für Belag und Glasur:
30 g Zitronat am Stück,
2 Eiweiß,
250 g Puderzucker,
2 1/2 Eßlöffel Zitronensaft.

Lebkuchen sind kein ausgesprochenes Weihnachtsgebäck. Zusammen mit einer Tasse Kaffee schmecken sie eigentlich immer. Sie können sie auch auf Vorrat backen. Denn erst beim Lagern entwickeln sie ihr volles Aroma.

Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Alle übrigen Zutaten für den Teig unterrühren. Auf Oblaten verteilen. Bitte jeweils einen Rand von 1 cm lassen. Der Teig dehnt sich noch aus. Vor dem Backen gut drei Stunden trocknen lassen. Ergibt 32 Stück.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Zitronat in Scheiben schneiden. Je ein Scheibchen auf einen Lebkuchen legen. Eiweiß mit Puderzucker und Zitronensaft steifschlagen. Lebkuchen überziehen.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 174.

Bambussprossensalat

1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Messerspitze Ingwer,
2 Eßlöffel Sojasoße,
3 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Öl,
2 hartgekochte Eier,
1 rote Paprikaschote,
Salz, 1 Prise Zucker,
250 g Bambussprossen
aus der Dose,
1/2 süßsaure Gurke,
1/4 gekochte Sellerieknolle,
1/2 Tasse frische Estragon-
und Dillblätter.

Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Ingwer, Sojasoße, Essig und

TIP

Heiße Tip für alle, die gern fernöstlich kochen: Ingwer. Gibt's als Wurzel, die man wie Muskat reibt. Als Pulver und in Sirup eingelegt. Alle zum Würzen. Und zum Naschen: Kandierter Ingwer und Ingwerkonfekt.

Bambussprossen sind Schößlinge verschiedener Bambusarten. Gibt's bei uns in Dosen zu kaufen. Wir haben den Salat in pikanter Soße zubereitet.

Öl glattrühren. Eier und geputzte, entkernte Paprikaschote fein würfeln. Mit Salz und Zucker würzen. Mischen und 20 Minuten kaltstellen.

Bambussprossen im Sieb abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Gurke und Sellerieknolle auch in Streifen schneiden. Mit den Bambussprossen mischen.

Gekühlte Soße über das Gemüse geben. Unter den Salat heben. Estragon und Dill fein hacken. Über den Salat streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 120.

Beilagen: Toastbrot und Butter, oder Sie reichen den Bambussprossensalat zu Braten. Schmeckt prima.



Die Bananen Bermuda werden mit pikantem Sud übergossen, in Kokosraspeln gewälzt und mit gewürfeltem Schinken serviert.

Bami Goreng



1/2 Weißkohl,
500 g chinesische Nudeln,
6 Eßlöffel Öl,
500 g Schweinefleisch,
4 Eßlöffel gehackte Zwiebeln,
1 kleine Sellerieknolle,
1 Stange Lauch,
300 g frische oder Tiefkühlerbsen,
1 Messerspitze Knoblauchpulver,
1/2 Teelöffel Djahe,
4 Eßl. Ketjap Benteng,
Salz, Pfeffer.

Bami Goreng ist ein typisch indonesisches Gericht.

Weißkohl ohne Rippen in ganz feine Streifen schneiden und überbrühen. Abgießen. Nudeln 3 Minuten kochen. Abschrecken. Öl erhitzen. Gewürfeltes Schweinefleisch darin braten. Gehackte Zwiebeln, feingeschnittenen Sellerie, kleingeschnittenen Lauch und Weißkohl dazugeben. 30 Minuten schmoren. Acht Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben. Mit den Nudeln mischen. Abschmecken.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 696.
Beilage: Geröstete Zwiebelringe, Cornichons, Zitronenscheiben, Perlzwiebeln, Pfannkuchenstreifen und Kroepoeck. Kroepoeck in Öl fritieren.



Bananen Bermuda

1/4 l Wasser,
Saft einer Zitrone,
2 Teelöffel Zucker, Salz,
1/2 Peperoni, 4 Bananen,
2 Eßlöffel Kokosraspel,
125 g magerer Schinken.

Wasser mit Zitronensaft, Zucker, Salz und feingehackter Peperoni 5 Minuten kochen lassen.

Bananen schälen. Der Länge nach halbieren. Auf eine ovale Platte legen. Mit dem heißen, durchgeseihten Sud übergießen. Kühlstellen. Die Bananen in Kokosraspeln wälzen. Schinken fein würfeln. Über die Bananen verteilen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 261.
Beilage: Toastbrot und Butter oder auch eine Schüssel Reis.

Bananen Copacabana

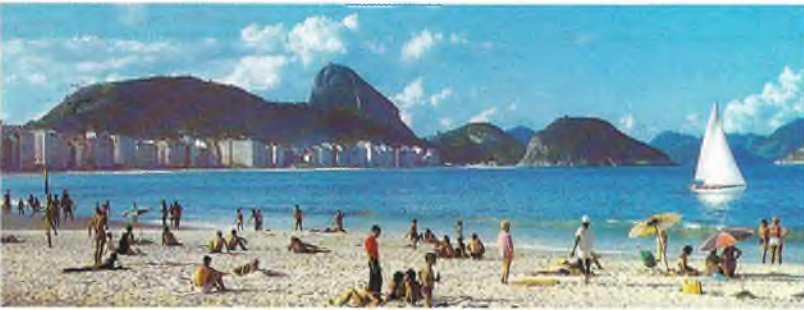
1/8 l Wasser,
2 gehäufte Eßlöffel Zucker,
1/2 Likörglas weißer Rum,
4 Bananen,
1/2 Tafel Schokolade (50 g),
1 Eßlöffel Kakao,
1/2 Teelöffel Pulverkaffee,
1 Packung Vanille-Eiscreme.

Nach Rio de Janeiros Superstrand Copacabana haben die Brasilianer dieses Rezept genannt. Eine erfrischende Speise für heiße Sommertage.

Wasser, Zucker und Rum aufkochen. Bananen schälen. 1 Minute in der Flüssigkeit ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. In dicke Scheiben schneiden. Auf Teller oder in Gläser verteilen.



*Bananen Copacabana.
Ein leckeres Dessert mit
Schokoladensoße.*



Das ist Rio de Janeiro's weltberühmter Strand Copacabana.

Schokolade zerbröckeln. Mit Kakao und Pulverkaffee in die Flüssigkeit geben. Unter Rühren auflösen. Löffel in heißes Wasser tauchen. Damit Eiscreme-Portionen abschaben. Die kommen auf die Bananenscheiben. Soße drübergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 291.

Unser Menüvorschlag:

Feine Erbsensuppe vorweg. Als Hauptgericht paniertes Schweineschnitzel mit Kopfsalat und Pommes frites. Als Dessert gibt es Bananen Copacabana.

Bananen Créole

4 Bananen, 20 g Butter, Saft einer Zitrone, 20 g Zucker, 1 Gläschen Bananenlikör, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Eßlöffel gehackte Pistazien.

Bananen schälen und halbieren. Auflaufform buttern. Bananen mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen. Mit Zitronensaft beträufeln und Zucker drüberstreuen. Dann sofort in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Mit Bananenlikör begießen. Auf Teller verteilen.

Sahne schlagen. Bananen damit garnieren. Pistazien drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 425.

Beilage: Eiswaffeln.

Bananen gebraten mit Schinken

4 Bananen, Zitronensaft, 40 g Butter, 4 Scheiben magerer, gekochter Schinken, 3 Eßlöffel geriebener Käse.

Ein schnelles Gericht, das Sie zwischendurch oder zu später Stunde servieren können.

Bananen schälen. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter erhitzen. Bananen darin rundherum goldgelb braten. Schinkenscheiben um die Bananen wickeln. Geriebenen Käse drüberstreuen. Kuchenblech mit Alufolie belegen. Bananen drauflegen und im vorgeheizten Backofen bei 260 Grad (Gasherd Stufe 8 oder große Flamme) 5 Minuten grillen.

Beim Servieren die Bananen in 4 cm große Stücke schneiden. Zahnstocher

zum Anfassen reinpieken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 8 Minuten.

Kalorien pro Person: 228.

Beilage: Toastbrot mit Butter oder Graubrot.

PS: Wer gerne einen kräftigeren Geschmack hat, kann auch zart geräucherter Schinken – zum Beispiel Lachsschinken – um die Bananen wickeln. Auch Rauchfleisch paßt dazu.

TIP

Wußten Sie eigentlich, daß die Bananen, die bei uns gegessen werden, fast alle aus Lateinamerika kommen? Die Banane kommt in 80 bis 100 Sorten vor. Aber nur wenige davon sind eßbar und werden gehandelt.

Bananen gefüllt

4 Bananen, Saft einer Zitrone, 3 Eßlöffel Orangengelee, $\frac{1}{2}$ l Sahne, etwas Zucker, 3 Eßlöffel geriebene Walnüsse, 1 Orange.

Bananen schälen und längs halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Orangengelee verrühren. Bananenhälften auf Tellern anrichten. Orangengelee darüber verteilen. Sahne mit etwas Zucker steifschlagen. In den Spritzbeutel füllen. Bananen damit garnieren. Walnüsse drüberstreuen. Orange schälen, filetieren. Die Orangenfilets als Garnitur auf die gespritzte Sahne setzen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 409. PS: Statt des Orangengelees können Sie auch Kirschegelee nehmen. Wählen Sie dann aber als Garnitur bitte auch Kirschen.

Bananen mexikanisch werden in Speck gewickelt und überbacken.





Bananen mexikanisch



8 Bananen,
1 Teelöffel Paprika
rosenscharf,
16 dünne Scheiben
durchwachsener Speck,
10 g Butter,
500 g Tomaten,
Saft einer Zitrone,
1 1/2 Teelöffel Salz,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
Petersilie und 1 Tomate
zum Garnieren.

Bananen schälen. Mit Paprika bestäuben. Mit Speckscheiben umwickeln. Feuerfeste Form mit Butter fetten. Bananen reinlegen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Tomaten grob würfeln und durch ein Sieb rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Paprika abschmecken. Über die Bananen verteilen. Mit Petersilie und Tomate garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 240.
Beilage: Körnig gekochter Reis. Und als Getränk paßt ein kühles Helles gut.



Dessert der Superklasse: Bananen in blättrigen Mandeln paniert, mit Sauerkirschen serviert.

Bananen mit Schokoladenglasur

4 Bananen, 20 g Butter.
Für die Schokoladenglasur:
100 g bittere Schokolade,
25 g Kokosfett,
1 Eßlöffel Kakao,
3 Eßlöffel Wasser,
20 g Mandelstifte.

Bananen schälen. In heißer Butter ringsum goldbraun braten. Dann wird die

Schokolade gebröckelt. Mit Kokosfett, Kakao und Wasser im Wasserbad so lange rühren, bis der Guß blank und geschmeidig ist. Bananen in der Glasur wenden. Im Kühlschrank erkalten lassen. Mit Mandeln gespickt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 354.

Wozu reichen? Das ist ein schmackhaftes und praktisches Dessert. Sie können es einige Stunden vor dem Essen zubereiten. Wenn einer Ihrer Gäste keine bittere Schokolade mag, sollten Sie Milkschokolade verwenden. Kinder mögen die überhaupt lieber.

Semmelbröseln und Mandeln wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Bananen darin rundherum goldbraun braten. Auf Teller verteilen und warmhalten. Sauerkirschen im Bratfond wärmen, mit Zitronensaft beträufeln und über die Bananen geben. Kirschwasser drübergießen. Servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 521.

Wozu reichen? Panierte Bananen sind ein leckeres Dessert, das Sie nach festlichen Essensservieren sollten. PS: Wußten Sie denn, daß die Banane eine richtig bewegte Geschichte hat? Sie gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, soll erstmalig gegen Ende der Steinzeit kultiviert worden sein und stammt aus dem tropisch feuchten Gebiet rund um den Himalaja. Arabische Kaufleute brachten sie über Ägypten nach ganz Afrika. 300 v. Christus hat der griechische Philosoph Theophrast die Banane im ersten wissenschaftlichen Botanikwerk der Welt beschrieben. Bananen sind geradezu ein Volksnahrungsmittel. Mit über 5 Millionen Tonnen haben sie die höchste Weltausfuhr aller Früchte.

TIP

Kokosfett gibt es in Platten, die in kleine Würfel geteilt sind. Ein Würfel wiegt 25 g. Also einfach rausschneiden, wenn im Rezept 25 g angegeben sind. Abwiegen ist nicht mehr nötig.

Bananen paniert

4 Bananen, 1 Ei,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
50 g blättrig geschnittene Mandeln,
75 g Butter,
200 g Sauerkirschen,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Glas Kirschwasser.

Bananen schälen. Ei verquirlen. Bananen darin, in

Eine ausgezeichnete
Vorspeise:
Der Bananen-Cocktail.

Bananen- becher

4 Bananen,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
2 Eßlöffel geriebene
Haselnüsse,
2 Eßlöffel Rosinen,
Haselnüsse zum Garnieren.

Bananen schälen und in
Scheiben schneiden. Mit
Zitronensaft beträufeln.
Sahne mit Zucker steif-
schlagen. Mit den Bana-
nenscheiben mischen. Ab-
wechselnd eine Schicht
Sahnemasse, Haselnüsse
und Rosinen in vier Gläser
schichten. Mit Haselnüssen
und Rosinen garnieren.

Vorbereitung: 2 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 366.

Wozu reichen? Bananen-
becher sind ein Dessert
der Sonderklasse.

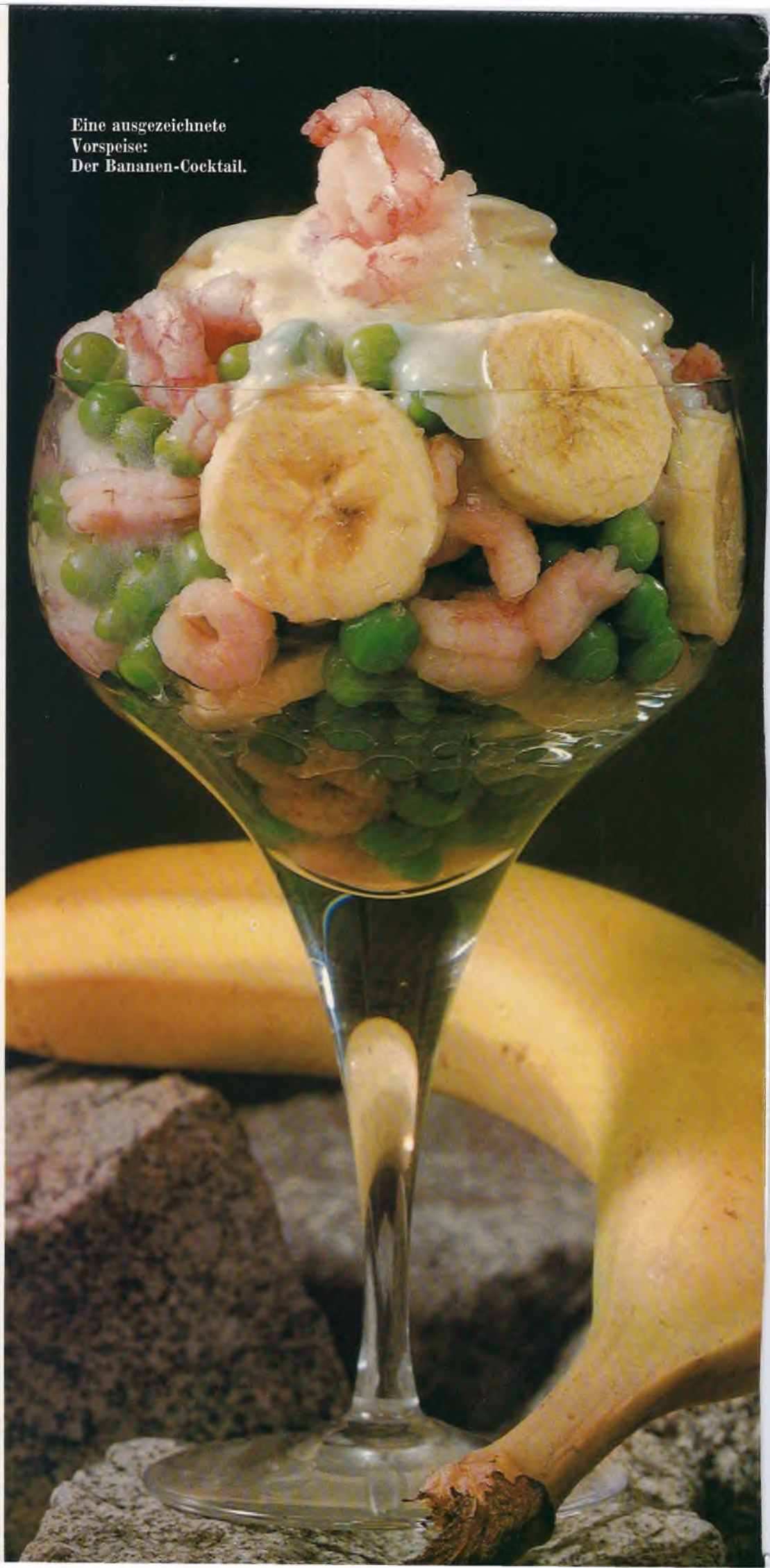
Bananen- Buttermilch- mix

2 Bananen,
2 Eßlöffel Zucker,
Saft einer Orange,
 $\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
4 Orangenscheiben.

Machen Sie Kindern oder
Milchfans mit diesem Mix-
getränk mal eine Freude.
Bananen schälen. Mit Zuk-
ker und Orangensaft pürie-
ren. Buttermilch zufügen.
Kühl servieren. An jeden
Glasrand stecken Sie bitte
eine Orangenscheibe.

Zubereitung: 7 Minuten.

Kalorien pro Person: 126.



Bananen-Cocktail

3 Bananen,
3 Eßlöffel tiefgekühlte Erbsen,
100 g Krabben.

Soße:

2 Eßlöffel Mayonnaise,
3 Eßlöffel Kondensmilch,
1 Eßlöffel Mango-Chutney,
1 Eßlöffel Weinbrand,
Salz, Pfeffer,
wenig Zucker,
4 Blätter Kopfsalat.

Dieser Cocktail eignet sich gut als Vorspeise zu einem festlichen Essen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Erbsen in kochendem Wasser 8 Minuten garen. Abkühlen lassen. Mit den Bananen und den Krabben mischen. Mayonnaise mit Kondensmilch glattrühren. Mango-Chutney und Weinbrand zufügen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken. Die Soße über die Zutaten geben. Vorsichtig mischen.

Cocktail in Sektschalen anrichten. Vorher ein Blatt Kopfsalat reinlegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 142.

Beilagen: Toast und Butter.

Bananen- drink

3 Bananen,
1 Eßlöffel Zucker,
Saft einer halben Orange,
Eiswürfel,
Mineralwasser.

Hier haben wir einen Drink, der Autofahrern zu emp-



Die Bananen-Kalbsleber wird auf pikantem Curryreis serviert.

fehlen ist und Leuten, die dringend eine Erfrischung brauchen. Garantiert alkoholfrei und aufmunternd.

Bananen schälen und zerdrücken. Mit Zucker bestreuen. Orangensaft zugeben. Zudecken und 30 Minuten ziehen lassen. In 4 Longdrinkgläser verteilen. Eiswürfel zugeben. Mit Mineralwasser auffüllen.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 87.

Bananen- Kalbsleber

4 Scheiben Kalbsleber,
1 Eßlöffel Mehl,
40 g Butter zum Braten,
Salz, 4 Bananen,
8 Kirschen zum Garnieren,
2 Stengel Petersilie.

Leber waschen, trocknen und in Mehl wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Leber auf beiden Seiten je 8 bis 10 Minuten darin braten. Dann erst salzen. Auf einer Platte anrichten und warmhalten. Bananen schälen, halbieren. Im Bratfond bräunen. Auf die Leber verteilen. Mit Kirschen und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 319.

Beilage: Curryreis. Als Getränk empfehlen wir einen kühlen Rosé.

Bananen- kuchen

75 g Butter oder Margarine,
75 g Zucker,
2 Eier, 200 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver,
½ Tasse Milch, Salz,
3 Bananen,
Saft einer halben Zitrone,
10 g Margarine zum Einfetten,
100 g blättrige Mandeln,
1 ½ Eßlöffel Puderzucker.

Butter sahnig rühren. Nach und nach mit Zucker und

Eiern schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Milch und Salz zufügen. Zum Teig verrühren. Er muß schwer vom Löffel reisen, dann ist er richtig.

Bananen schälen. Längs halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die Stücke sich nicht braun verfärben. Kastenform fetten. Hälfte des Teiges reinfüllen. Bananenhälften drauf verteilen und mit der Hälfte der Mandeln bestreuen. Rest des Teiges draufgeben, gut glattstreichen und den Rest Mandeln drüberstreuen. Backofen vorheizen, Kuchen reinschieben. Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Kuchen aus der Form nehmen. Dann mit Puderzucker bestäuben.

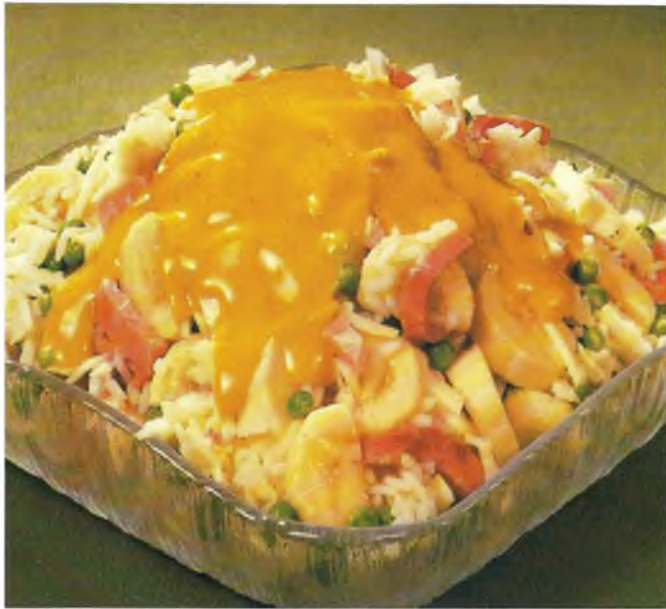
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2875.



Der Bananenkuchen ist ein Gebäck, das auf der Zunge zergeht.



Der Bananen-Reissalat wird mit einer Quark-Soße gemischt.



In pikantem Dressing angerichtet: Bananen-Salat Costa Rica.



Gute Partner: Bananen und Rhabarber, als Auflauf gebacken.

Bananen-Reissalat

1 kleine Tasse Patna-Reis,
Salz,
125 g feine Erbsen oder
Tiefkühlerbsen,
3 Bananen,
100 g gekochter Schinken,
125 g Sellerie.
Für die Soße:
2 Eßlöffel Quark,
1 Päckchen Mayonnaise,
1 Teelöffel Senf, Salz,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Milch,
1 gehäufte Teelöffel
Curry.

Gewaschenen Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 12 bis 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Reis in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen.

Erbsen (auch Tiefkühlerbsen) in wenig Wasser 8 Minuten garen. Auch abkühlen lassen.

Bananen schälen, längs halbieren. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Dann den Sellerie schälen und fein raspeln.

Für die Soße den Quark glattrühren. Mayonnaise und Senf dazugeben. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Wenn nötig, die Milch reinrühren. Mit Curry abschmecken.

Reis, Erbsen, Bananen, gekochter Schinken und Sellerie mischen. Mayonnaise zum Schluß drübergeben und unterheben.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 482.

Beilagen: Toast und Butter.

Vielleicht spendieren Sie dazu einen Badener Wein.

Bananen-Rhabarber-Auflauf

3 Bananen,
Saft einer halben Zitrone,
8 Stangen roter
Rhabarber,
4 Eßlöffel Zucker,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken, 3 Eiweiß,
6 Eßlöffel Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Bananen schälen. In dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Zucker draufstreuen. Nelkenpulver drüberstäuben. Mit den Bananen mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder 1/2 große Flamme.

Eiweiß mit Zucker und Zitronensaft steifschlagen.



*Das sind die Banater
Paprikaschoten, gefüllt mit
Schweinefleisch, Champignons und Tomaten.*

Auf die Obstmasse geben. Wieder in den Ofen schieben und bei gleicher Temperatur überbacken. Wichtig: Heiß servieren!

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 248.

Beilage: Vanillesoße.

Bananen-Salat Costa Rica



4 Tomaten, 3 Bananen, Saft einer Zitrone, 2 Eßlöffel Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, Curry, ¼ Bund Schnittlauch, etwas Kresse.

Auf Costa Rica gibt es unzählige Gerichte, die mit Bananen zubereitet werden. Dieses ist eins davon.

Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen. Auch in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten- und Bananenscheiben schuppenförmig in einer flachen Schale anrichten. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry eine Marinade rühren. Drübergießen. Salat mit Schnittlauch bestreuen und mit Kresse garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 128.

Unser Menüvorschlag:

Klare Brühe mit Nudeln. Kalbsmedaillons, Salat Costa Rica und Weißbrot; Schokoladencreme.

TIP

Auf rohe Bananen immer Zitronensaft geben. Sonst werden sie braun.

Banater Paprika- schoten



500 g Schweinefleisch, 2 Zwiebeln, 40 g Margarine, 150 g Champignons, 250 g Tomaten, ½ l Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 8 Paprikaschoten, 1 Teelöffel Speisestärke, 2 Eßlöffel Kondensmilch, 3 Tropfen Tabasco-Sauce.

Im Banat in Rumänien gibt es auch heute noch Nachfahren deutscher Einwanderer. Sie haben in Jahrzehnten rumänische und deutsche Eßgewohnheiten miteinander verbunden. Dieses Rezept ist ein typisches Beispiel dafür.

Fleisch würfeln. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In heißer Margarine Fleisch und Zwiebeln anbraten.

Champignons blättrig schneiden. Tomaten abziehen. Die Hälfte in Scheiben schneiden und mit den Champignons zum Fleisch geben. Wasser zugießen. Bei geringer Hitze 40 Minuten garen. Fleisch rausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Restliche Tomaten würfeln und mit dem Fleisch mischen.

Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Aushöhlen und waschen. Fleisch-Tomatenmischung reinfüllen. Deckel drauflegen. Bei geringer Hitze in der Soße 30 Minuten garen. Schoten rausnehmen und warmhalten. Speisestärke mit Kondensmilch anrühren. Soße damit binden. Durch ein Sieb rühren. Mit Tabasco-Sauce würzen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: 663.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Dazu einen Rotwein.



Bandnudeln mit Spinat haben schon manchen Spinatgegner überzeugt: Und er schmeckt doch.

Bandnudeln mit Spinat

375 g Bandnudeln, Salz, 10 g Margarine zum Einfetten, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 175 g geräucherter, durchwachsener Speck, 300 g tiefgekühlter Spinat, $\frac{1}{3}$ Tasse Wasser, 1 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne, Salz, Muskat, 1 Prise Zucker, 200 g Schweizer Emmentaler, in Scheiben geschnitten.

Bandnudeln 6 bis 8 Minuten in viel gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und kalt abspülen. Gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form fetten.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Speck klein würfeln. Glasig braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und goldgelb werden lassen. Spinat und Wasser zugeben. Etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze auftauen lassen. Mehl mit der Sahne verquirlen. In den Spinat rühren. 5 Minuten kochen. Mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken. Spinatmasse auf die Nudeln ver-

teilen und darauf die Käsescheiben legen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 1248.

Beilage: Tomatensalat.

Bandnudeln nach apulischer Art



Für die Tomatensoße: 500 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel), 4 Eßlöffel Olivenöl, $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 40 g Mehl, 375 g Bandnudeln, Salz. Zum Drübergeben: 100 g Butter, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 3 Eßlöffel gehackte Pinienkerne, 1 Eßlöffel Zucker.

Im Tiefland der südostitalienischen Region Apulien gibt es die großen knallroten Tomaten. Die sind hocharomatisch. Scha-

de, daß die bei uns nicht wachsen, sonst könnten Sie original italienisch kochen. Aber es gibt ja Olivenöl und Pinienkerne bei uns zu kaufen. Damit holen Sie auch einen Hauch Italien in Ihre Küche.

Für die Soße die Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün waschen. Kleinschneiden. Öl erhitzen. Gemüse darin kurz andünsten. Etwas Fleischbrühe angießen. 15 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Bis zu einem Liter mit Fleischbrühe auffüllen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. 7 Minuten quellen lassen. Soße warmhalten. Bandnudeln 8 Minuten in viel gesalzenem Wasser beißfest kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Trockendämpfen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Darüber kommt die Tomatensoße. Nochmal warmstellen. Butter in der Pfanne zerlassen. Semmelbrösel, Pinienkerne und Zucker dazugeben. Leicht bräunen und über die Nudeln geben. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 863. Beilage: Kopfsalat. Und dazu trinken Sie bestimmt italienischen Rotwein.



Bárány paprikás

Lampaprika



100 g geräucherter Speck, 1 große, gehackte Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1000 g Lammschulter ohne Knochen, reichlich Rosenpaprika, 2 grüne Paprikaschoten, 2 Eßlöffel Tomatenmark, wenig Wasser, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne.

Ungarns gute Küche ist berühmt für ihre Paprika-

Bárány paprikás



Das ist typisch für Ungarn: Der Ziehbrunnen in der weiten Ebene der Puszta mit Viehhirten und Pferden.

Paprikaschoten halbiert, entkernt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Die kommen mit dem Tomatenmark und wenig Wasser in den Topf. Knapp 50 Minuten schmoren lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Zum Schluß Sahne angießen und abschmecken. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: 1073. Beilagen: Grießnockerln oder Reis.

Origineller sind Tarhonyas. Das sind Eiergraupen, die man aus 400 g Mehl, 3 Eiern und Salz knetet. Den festen Teig durch ein groblöcheriges Sieb drücken. Auf einem mit Mehl bestäubten Brett trocknen lassen. Eiergraupen in 100 g geräuchertem, durchwachsenem Speck, den man in Würfel schneidet und ausbrät, goldgelb rösten. Dazu kommen: Paprika edelsüß, eine gewürfelte Zwiebel und 2 kleingeschnittene Paprikaschoten und eine kleingeschnittene Tomate. Weichdünsten, abschmecken, servieren. Sie sehen die Tarhonyas auf unserem Foto im Hintergrund. Man bereitet sie vor allem in der ungarischen Tiefebene um Szeged und in Hódmezővásárhely zu.

Gerichte. Dieses ist eins, das Sie unbedingt versuchen sollten. Es wird mit saurer Sahne verfeinert, was neben dem Gebrauch von Paprika charakteristisch für die ungarische Küche ist. Könnte ja sein, daß Sie einen echt ungarischen Aprikosenschnaps ergattern. Den servieren Sie bitte als Aperitif. Und zum Bárány paprikás reichen Sie einen ungarischen Rotwein. Speck würfeln. Im Topf auslassen. Zwiebeln darin hellgelb rösten. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Auch anrösten. Lammschulter in Würfel schneiden. In Speck und Zwiebel anbraten. Mit reichlich Rosenpaprika bestreuen. Dann werden die



Bandnudeln nach apulischer Art. Mit Pinienkernen zubereitet.

Bárány paprikás, ein echt ungarisches Gericht. Passende Beilage: Eiergraupen oder Tarhonyas.



Roquefort-Brötchen



Sardellen-Zwiebel-Brötchen



Champignon-Brötchen



Gruyère-Brötchen



Ei-Lachs-Brötchen





Ei-Kaviar-
Brötchen

Mayonnaise-
Krabben-Brötchen

Mayonnaise-Champignon-Brötchen

Anchovis-Zwiebel-
Brötchen



Barbecue

Die Trapper im Norden Amerikas waren nachweislich nicht die ersten, die auf die Idee kamen, Fleisch über offener Glut oder am Spieß zu grillen. Da hatten ihnen die Steinzeitmenschen Jahrhunderte voraus. Aber eins haben die Trapper erfunden. Den Begriff: Barbecue. Den haben die Bürger der USA übernommen. Und durch sie kam die Barbecue-Welle auch zu uns.

Was nun die Amerikaner Barbecue nennen, ist im eigentlichen Sinn des Wortes ein rundes oder vier-eckiges Gerät mit einem Gitter obendrauf. Sieht aus wie unsere Gartengrillgeräte. Barbecue hat sich aber in Amerika auch als Sammelbegriff fürs Grillen in der Natur eingebürgert. Sehr zur Begeisterung der Amerikaner, die Sonntag für Sonntag familienweise ins Grüne ziehen, um sich den Barbecue-Spaß zu gönnen. Und der hat sich auf Old-Germany ausgedehnt. Barbecue steht auch bei uns hoch im Kurs, obwohl hierzulande die Bezeichnung Grillen populärer ist. Unter dem Stichwort Grillen werden Sie später mehr darüber finden.

Dies noch: Es gibt bei uns verschiedene, pikant abgeschmeckte Barbecue-Soßen fertig zu kaufen. Als Beigabe zu Gegrilltem. Bitte mal testen, welche Ihnen am besten schmeckt.

In Argentinien übrigens, wo es das beste Rindfleisch der Welt geben soll, brät man ganze Fleischbreitseiten über der Holzkohलगlut. Unser Bild beweist es. Nur: in Argentinien heißt Barbecue »Asado«.

Barbrötchen

Bild S. 136/137

Könnte ja sein, daß Sie demnächst ein Fest rund um Ihre Hausbar oder in Ihrer Kellerbar feiern wollen. Für den Fall wäre es gut, wenn Sie für Ihre Gäste ein paar Platten mit Barbrötchen bereitstellen würden. Sie sind gar nicht so schwierig zu machen. Was dazu gehört? Etwas Phantasie und ein Vorrat an pikanten Zutaten. Wir haben als Beispiel die folgenden Barbrötchen für Sie angerichtet:

Dreieckig geschnittenes Schwarzbrot buttern. Gleiche Menge Roquefort und Butter geschmeidigrühren. Brot damit und mit einer Walnußhälfte belegen.

Wieder ein dreieckig geschnittenes Schwarzbrot buttern. Champignons aus der Dose mit gut abgeschmeckter Mayonnaise mischen. Brot belegen. Als Farbklecks kommt Petersilie obendrauf.

Weißbrot quadratisch schneiden. Buttern. Mit vier Eischeiben und feinen Lachsstreifen belegen. Quadratisch geschnittenes Weißbrot buttern. Mit Sardellenröllchen belegen, die mit gehackten Zwiebeln gefüllt werden.

Runde Weißbrotscheibe buttern und mit Doppelrahmfrischkäse bestreichen. Oben drauf kommt eine Scheibe Gruyère und als Garnitur eine Scheibe gefüllte Olive.

Ein ovales Stück Brot buttern. Anchovis- oder Sardellenfilets mit der Gabel zerdrücken. Mit Butter mischen. Auf die Scheibe verteilen. Mit Zwiebelringen und Kapern garnieren.

Ovales Weißbrot buttern.

Mit Eischeiben und deutschem Kaviar belegen. Quadratische Brotscheibe mit Butter bestreichen. Ein Salatblatt drauflegen. Darauf kommen ein Tupfer Mayonnaise, ein paar Krabben und ein paar Trüffelscheibchen.

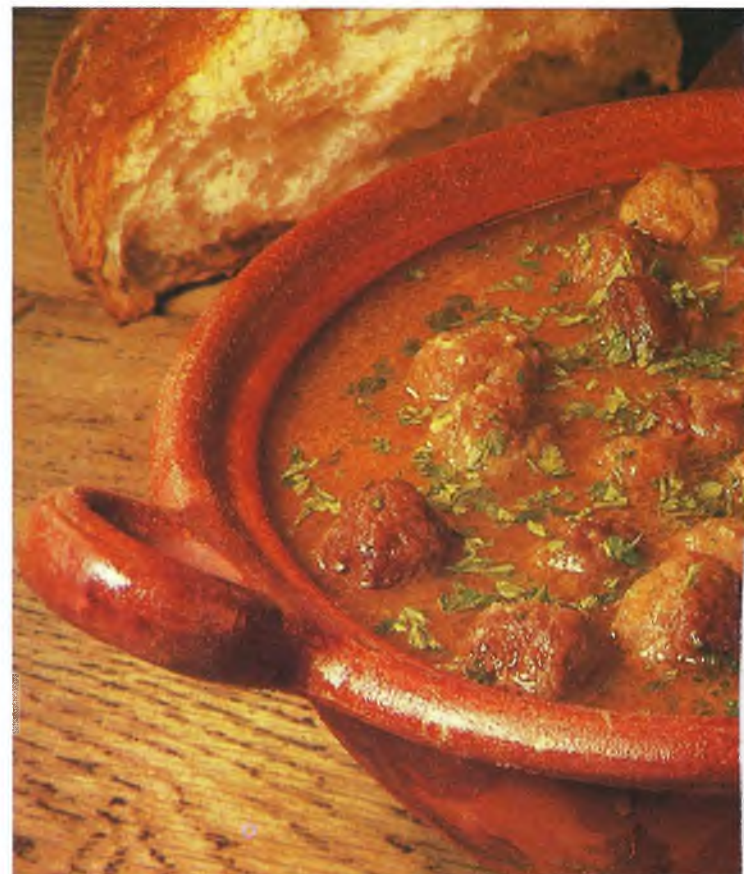
Die letzte quadratische Brotscheibe, die auch gebuttert wird, bekommt als Aufstrich eine Mischung aus feingewürfeltem, hartgekochtem Ei, Mayonnaise, Salz, Pfeffer. Obendrauf Champignonscheiben legen. Mit geschrotetem Pfeffer bestreuen.

PS: Genießen Sie die Barbrötchen, ohne diesmal an die Kalorien zu denken. Man kann sie nicht auf die Personen genau berechnen, weil ein Gast mehr isst als der andere.

Barcelonessa Barcelonae Hammelsuppe



500 g Hammelbrust, Salz,
125 g Gehacktes vom
Hammel,
1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 Ei,
Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel Mehl,
Olivenöl zum Braten,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
2 Eßlöffel Olivenöl,
2 Eßlöffel Tomatenpüree,
½ Bund Petersilie,
5 Stengel Kerbel.





Barhäppchen. Dazu braucht man pikante Zutaten und Speck.

Hier kommen wir Ihnen mal typisch spanisch. Mit Hammelfleisch, Knoblauch und Olivenöl.

Hammelbrust waschen. 1 1/2 l Wasser aufkochen, leicht salzen. Fleisch reingeben. 50 Minuten leicht kochen lassen. Hammelgehacktes mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel, der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe mischen. Ei unterkneten. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Klößchen daraus formen. In Mehl wenden.

Zehn Minuten, bevor das Hammelfleisch gar ist, werden die Klößchen in heißem Olivenöl gebraten.

Fleisch aus der Suppe nehmen. Semmelbrösel kurz in Butter rösten. In die Suppe geben. Aufkochen lassen. Mit Tomatenpüree würzen. Klöße reingeben. Mit gehackter Petersilie und Korb bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: 500.
Beilage: Stangenbrot.

Bärentatzen

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig (5 Scheiben),
1 Eiweiß,
3 Eßlöffel Himbeerkonfitüre, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel Kondensmilch.

Blätterteigscheiben bei Zimmertemperatur 20 Minuten auftauen. Aus den Scheiben 8 x 8-cm-Quadrate schneiden. Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Auf eine Hälfte der Teigplatte Konfitüre geben, die andere drüberklappen. Ränder andrücken. In gleichmäßigen Abständen 1 cm tief einschneiden. Eigelb mit Kondensmilch verrühren. Bärentatzen damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) 15 bis 20 Minuten backen. Ergibt 10 Stück.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: 139.

Barhäppchen

Senfrüchte,
Champignons,
eingelegter Kürbis,
Ananas, Peperoni,
Mixed Pickles,
Äpfel, Weißbrot,
Krabben, Perlzwiebeln,
10 Scheiben magerer Speck,
1 Melone.

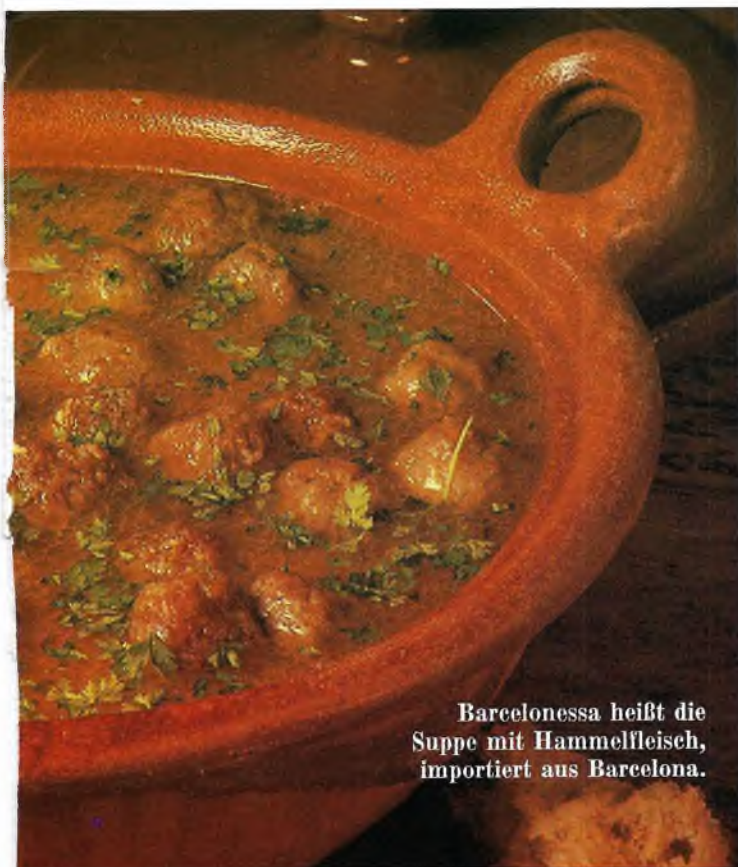
Spielen Sie doch mal mit Ihren Gästen Barhäppchen grillen. Jeder bekommt ein paar der oben angeführten Zutaten vorgesetzt. Die wickelt er nach Geschmack und Phantasie in Speckscheiben und grillt sie selbst. Das macht Ihre Runde an der Hausbar noch amü-

santer. Klar, daß wir Ihnen hier keine Zubereitungszeiten und Kalorienmengen angeben können. Weil Sie und Ihre Gäste selbst bestimmen wollen, was und wieviel sie essen. Senfrüchte, Champignons, walnußgroß geschnittene Stücke von eingelegtem Kürbis, Ananas, kleine Peperonistückchen, Mixed Pickles, Stückchen eines säuerlichen Apfels, Weißbrotwürfel, Krabben und Perlzwiebeln einzeln in kleine dünne Scheiben mageren Speck wickeln und auf Holzstäbchen spießen. Häppchen auf den Rost legen, 10 Minuten grillen und dabei einmal wenden. In eine Melone stecken.

Barsch gebraten

1000 g Barsch (nicht zu große Fische),
Saft einer Zitrone,
40 g Schweineschmalz,
Salz,
50 g blättrig geschnittene Haselnüsse,
20 g Butter,
1/2 Bund Petersilie.

Barsche schuppen. Innen und außen säubern. Mit Zitronensaft beträufeln. Schweineschmalz in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Barsche darin in 20 bis 25 Minuten goldbraun braten. Dann erst salzen. Auf einer Platte anrichten. Dick mit blättrig geschnittenen Haselnüssen, die in etwas Butter geröstet worden sind, bestreuen. Petersilie anlegen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 414.
Beilagen: Butter-Champignons, Petersilienkartoffeln.



Barcelonessa heißt die Suppe mit Hammelfleisch, importiert aus Barcelona.



Nicht immer und überall ist Barsch zu haben. Aber wenn man ihn bekommen kann, dann sollte man Barsch Joinville zubereiten.

Barsch Joinville

4 mittelgroße Barsche,
Saft einer Zitrone, Salz,
50 g Butter,
250 g Champignons,
200 g Krabben,
1 Bund Petersilie,
¼ l Weißwein, Pfeffer,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne.

Fische säubern, schuppen, filetieren. Das heißt: Das Fleisch von Schwanz bis Kopf dicht an den Gräten entlang ablösen. Häuten. Mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Butter erhitzen. Fischfilets darin anbraten. Mit der Hälfte der blättrig geschnittenen Champignons, der Hälfte der Krabben, ½ Bund gehackter Petersilie und Weißwein in gut 10 Minuten gardünsten. Fische herausnehmen. Sud mit Pfeffer und Salz würzen. Restliche Champignons und Krabben darin erhitzen. Mit Eigelb und Sahne legieren. Soße über die auf einer Platte angerichteten Filets verteilen.

Mit Champignons und Krabben garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 429.

Beilagen: Dillkartoffeln, gemischter Salat.

PS: Kleiner Barsch-Steckbrief gefällig? Der Barsche, Raubfisch von Haus aus, kann 25 bis 40 cm lang und bis zu 1000 g schwer werden. Sein Fleisch ist fest und weiß. Leider ist er nicht überall zu haben. Wer aber einen Barsch erwischt, der wird feststellen, wie großartig er schmeckt.

Barsch mit Eierbutter

4 kleinere Barsche
(etwa 750 g),
Saft einer Zitrone, Salz,
weißer Pfeffer,
¼ l Weißwein,
1 Bund Petersilie,
2 hartgekochte Eier,
50 g Butter.

Barsche schuppen, ausnehmen. Filetieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen.

Leicht mit der Pfeffermühle drübermahlen. In wenig Wasser und etwas Weißwein in gut 10 Minuten gardünsten. Anrichten. Mit gehackter Petersilie und hartgekochten, feingewürfelten Eiern bestreuen. Butter erhitzen. Ganz leicht bräunen. Darüber verteilen. Ei und Petersilie anlegen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 324. Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.



Barsch mit Eierbutter ist auch nicht zu verachten. Fischkenner ziehen ihn den Forellen vor.

Barsch vom Rost

4 kleinere Barsche,
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl.
1 kleiner Kopf Salat.
Für die Senfbutter:
40 g Butter, 1 Prise Salz,
1 Teelöffel Senf.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer.
100 g blättrig geschnittene
Haselnüsse, 20 g Butter.
2 Zitronenscheiben,
2 geviertelte Tomaten,
1 Stengel Petersilie zum
Garnieren.

Fische schuppen, ausnehmen, waschen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl drübergießen. Eine Stunde ziehen lassen. Salat putzen. Blätter waschen und auf einer Platte anrichten. Für die Senfbutter wird die Butter mit Salz und Senf geknetet, zur Rolle geformt und in den Kühlschrank gestellt. Für die Marinade: Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Ganze über den Salat gießen. Fische 15 Minuten auf dem Rost braten. Auf dem Salat anrichten. Haselnüsse in Butter leicht bräunen. Über die Fische streuen. Jeden Fisch mit einer halben Zitronenscheibe garnieren. Senfbutter in vier Scheiben schneiden. Die kommen auch auf die Fische. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 494.
Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.



Die polnische Rote-Rüben-Suppe wird von Kennern geschätzt.

Barzcz zimny czyli zupa

Polnische
Rote-Rüben-Suppe



½ l Saft von eingelegten roten Rüben,
⅛ l Saft von Salzgurken,
20 g Grieß,
1 Eigelb,
⅛ l saure Sahne, Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 hartgekochte Eier.

Kenner schätzen diese polnische Spezialität sehr. Versuchen Sie doch mal, ob die Rote-Rüben-Suppe auch Ihr Geschmack ist. Rüben- und Salzgurkensaft aufkochen. Grieß reinrühren. 10 Minuten leicht kochen lassen. Vom Feuer nehmen. Etwas Suppe mit dem Eigelb und der sauren Sahne verrühren. Wieder in die Suppe geben. Verrühren. Salzen, pfeffern. Abkühlen. Im Kühlschrank aufbewahren. In Suppentassen gießen. Mit Eisciben garniert servieren.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 146.

Baskisches Huhn

Bild S. 142

1 bratfertiges Huhn,
Salz, Paprika,
6 Eßlöffel Olivenöl,
3 feingehackte Zwiebeln,
400 g Tomaten,
3 rote Paprikaschoten,
150 g Champignons,
1 Knoblauchzehe,
Thymian, Majoran,
Oregano, Cayennepfeffer,
Petersilie.

Aus der baskischen Provinz Spaniens stammt dieses Rezept. Olivenöl, Tomaten, Paprikaschoten und Kräuter geben ihm die interessante Würze. Das Huhn in 6 Teile zerlegen. Mit Salz und Paprika einreiben. In heißem Öl von allen Seiten braun anbraten. Gehackte Zwiebeln darin glasig werden lassen. Tomaten enthäuten, würfeln. Geputzte Paprika-



Vom Herbst bis zum Frühlingsanfang schmeckt Barsch am besten. Und am allerbesten vom Rost.



Spanisches Gericht mit Olivenöl, Tomaten und Paprikaschoten: Baskisches Huhn. Rezept S. 141.

schoten und Champignons grob hacken. Mit den Tomaten mischen und zu den Hühnchenteilen geben. Geschälte Knoblauchzehe mit Salz und Thymian fein zerreiben. Mit je 1 Prise Majoran, Oregano und Cayenepfeffer mischen. In den Topf geben. Umrühren. Bei mäßiger Hitze 30 bis 40 Minuten schmoren. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 365.

Beilagen: Kopf- oder Endiviasalat, Reis. Als Getränk Bordeaux-Rosé.

Basler Brauns



3 Eier, 300 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
500 g abgezogene,
geriebene Mandeln,
1 Teelöffel Zimt,
125 g geriebene Schokolade,
2 Gläschen Kirschwasser,
1 Prise Salz,
Margarine zum
Einfetten.

Dieses Rezept hier für die Basler Brauns ist ein Direktimport aus der Schweiz.

Eier mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Mandeln, Zimt, geriebene Schokolade, Kirschwasser und eine Prise Salz zugeben. Teig kneten. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig ½ cm dick ausrollen und mit Bogenförmchen ausstechen. Backblech einfetten. Plätzchen drauflegen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: 5354.

PS: Bitte die Basler Brauns in einer Blechdose gut verschlossen aufbewahren.

TIP

Bitte nicht wundern, daß die Basler Leckerli ohne Fett zubereitet werden. Sie gehören zu den fettlosen Plätzchen aus Honigkuchenteig. Eier sind auch nicht drin. Aber Honig muß sein.

Basler Leckerli

375 g Honig, 250 g Zucker,
12 g Pottasche,
1 Gläschen Kirschwasser,
je 65 g gehacktes Zitronat und Orangeat,
90 g gehackte Mandeln,
etwas Zimt,
½ Teelöffel Nelkenpulver,
etwas geriebene Muskatnuß,
625 g Mehl.

Seit genau 600 Jahren gibt es die Basler Leckerli. Also seit dem 14. Jahrhundert, als man in Europa den Zucker noch nicht kannte und statt dessen Backwerk mit Bienenhonig zubereitete. Die Hersteller der »Echten Basler Leckerli« sind stolz darauf, ihr Rezept bis jetzt geheimgehalten zu haben. Und wir freuen uns, Ihnen ein Rezept empfehlen zu können, nach dem die Baslerinnen in der Schweiz heutzutage ihre Leckerli zubereiten. Sie tun es zu besonderen Anlässen während des ganzen Jahres, besonders aber tun sie's in der Weihnachtszeit.

Honig im Topf erhitzen. Mit dem Zucker verkochen. Mischung etwas auskühlen lassen. Pottasche mit dem Kirschwasser auflösen und dazugeben. Nach und nach Zitronat, Orangeat, gehack-

Das also ist das berühmte Basler Gebäck: Die runden Basler Brauns mit Bogenrand und die rechteckigen oder dreieckigen Basler Leckerli.







te Mandeln, die Gewürze und das Mehl dazugeben. Zu einem Teig verarbeiten. Den lassen Sie über Nacht zugedeckt ruhen.

Am anderen Tag den Teig auf einem gefetteten Backblech messerdick ausrollen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach dem Backen in Rechteck- oder Dreiecke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien insgesamt: 5254.

PS: Basler Leckerli können Sie auch gut mit einer Zuckerglasur überziehen.

Basler Lummelbraten



1000 g Rinderfilet (Lummel), 80 g fetter Speck, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl, 1 Zitronenspirale, 1 Bund Suppengrün, 1 dicke Zwiebel, 1 Tasse Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Tasse Basler Rotwein,

1 Prise Salbei, 100 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Filet waschen, gut trocknen. Speck in gleichmäßige Streifen schneiden. Filet damit spicken. Salzen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Öl im Topf rauchheiß erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum anbraten. Zitronenspirale und gewürfeltes Suppengrün auch reingeben und mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel im Topf anbraten. Zitronenspirale rausnehmen. Braten mit Fleischbrühe begießen. In den heißen Ofen schieben. Garzeit: 20 Minuten.

Rinderfilet heißt auf gut baslerisch: Lummel. Der Braten daraus wird mit Käse überbacken.

Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Während der Bratzeit immer wieder mit dem Fond begießen. Nach 10 Minuten Rotwein und Salbei über den Braten geben. Den Käse auch. So lange braten, bis der Käse zerlaufen ist.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 715.

Beilagen: Prinzeßböhnchen und Kartoffelrösti. Als Getränk paßt Rotwein gut oder der Basler Pinot noir.



Zur Basler Fastnacht gibt es nächtliche Narrenzüge, originelle Trachten und die traditionelle Mehlsuppe.

Bassumer Kugeln

375 g Margarine,
250 g Zucker, 2 Eier,
1 Prise Salz, 500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
Hagelzucker zum
Bestreuen.
10 g Margarine zum
Einfetten.

Hier haben Sie ein zartes Gebäck, das Sie zur Tee- oder auch zur Kaffeestunde reichen können.

Margarine, Zucker, Eier und Salz schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterkneten. Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. 75 kleine Kugeln formen. Mit einer Hälfte in Hagelzucker wenden. Ungezuckerte Hälfte auf ein gefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 175 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: 78.

haft durch die Stadt. Und wenn das närrische Treiben beendet ist, gehen die Basler in ihre Kneipen und essen die traditionelle braune Mehlsuppe. Man kann sie natürlich auch außerhalb der tollen Tage essen. Gemacht wird sie so:

Butter zerlassen. Mehl reinrühren. Leicht anbräunen. Zwiebel und Schinkenspeck in feine Würfel schneiden. Zugeben und glasig werden lassen. Fleischbrühe unter Rühren zugeießen. 45 Minuten leicht sieden lassen.

Durch ein Sieb streichen. Rotwein zugeben. Servieren. Käse getrennt reichen. Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 311.

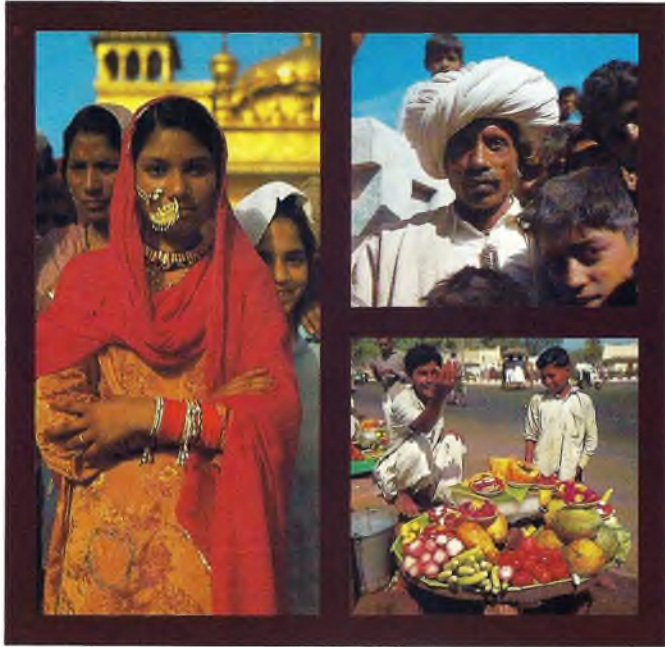
Basler Mehlsuppe

50 g Butter,
50 g Mehl,
1 Zwiebel,
50 g Schinkenspeck,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
100 g geriebener
Schweizer Emmentaler.

In Basel gehören Fastnacht und Mehlsuppe zusammen. Wenn nachts um vier die Fastnacht beginnt, gehen überall in der Stadt die Lichter aus. Dann bewegt sich ein Narrenzug geister-



Könnte sein, daß Ihnen die Bassumer nicht so kugelig geraten. Aber sie zergehen auf der Zunge.



Drei Bilder aus dem indischen Alltagsleben: Junge Braut im Hochzeitsschmuck, Mann mit Turban und Obstverkäufer.

Batakh Pista

Indische Ente mit Pistazien



1 Ente, Salz,
1 Brötchen,
250 g gekochter Reis,
150 g fein zerstoßene
Pistazien,
1 Stück Sternanis,
2 kleine Zwiebeln,
1 Becher Joghurt,
1 Ei, etwas Rosenwasser,
Curry, Salz, 40 g Butter,
1 Teelöffel zerdrückte
Pfefferkörner,
40 g zerlassene Butter.
Zum Garnieren:
1 Salatblatt, 1 Tomate,
½ Bund Petersilie.

Ente waschen. Brustknochen auslösen (er kann auch drinbleiben). Leicht salzen. Brötchen in Wasser einweichen und gut aus-

drücken. Reis und Pistazien mischen. Fein zerstoßenen Sternanis, geriebene Zwiebeln, Joghurt, Ei, Rosenwasser, viel Curry, auch Salz reinmischen.

Mit dieser Masse wird die Ente gefüllt. Zunähen und mit Butter bestreichen. Mit fein zerdrückten Pfefferkörnern bestreuen. Auf die Fettpfanne legen und in den Ofen schieben.

Bratzeit: etwa 90 bis 120 Minuten.

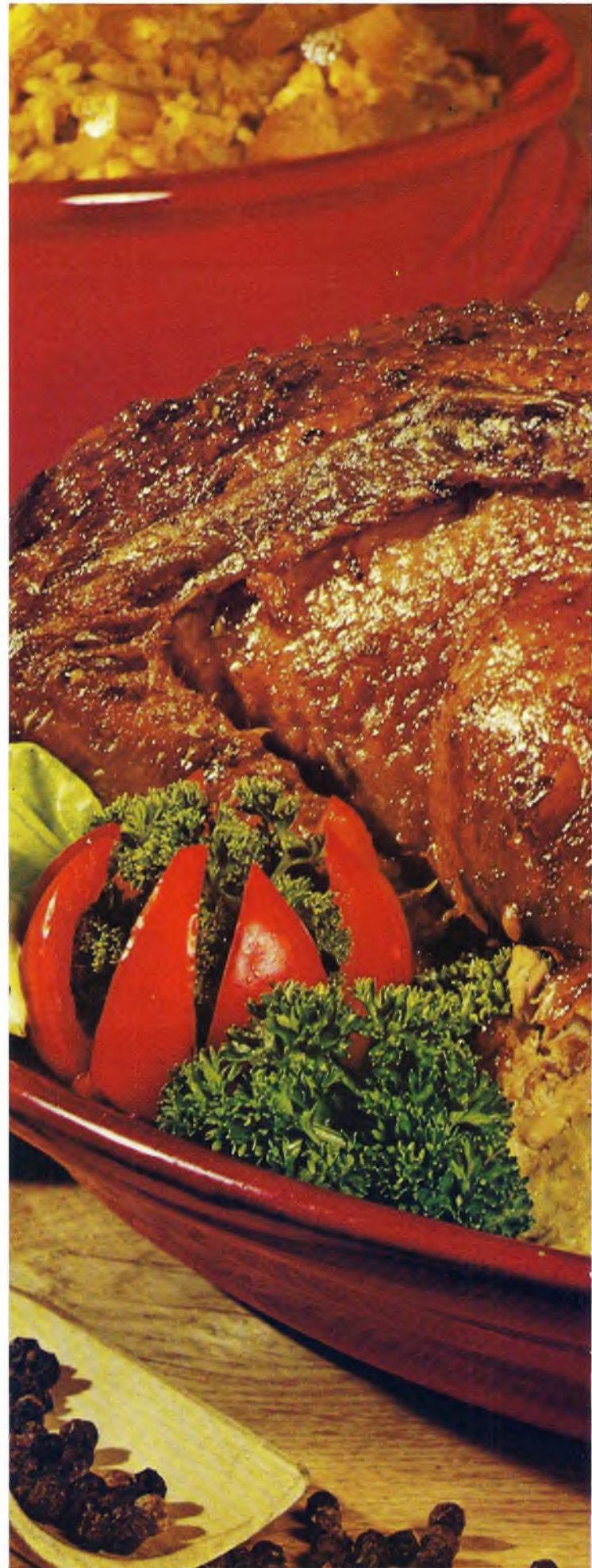
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Während der Bratzeit etwas Wasser angießen und mit zerlassener Butter beträufeln. Ente auf einer Platte anrichten. Mit Salatblatt, Bratensaft, Tomate und Petersilie garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 100 bis 130 Minuten.

Kalorien pro Person: 1895.
Beilage: Curry-Reis mit Ingwerstückchen.



Batwinia oder Botwinja

Kalte russische Suppe



150 g Sauerampfer,
150 g Spinat,
150 g Blätter von jungen roten Rüben (Rote Bete),
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich,
1 ½ l Kwas oder herber Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
½ Salatgurke,
je ein Teelöffel gehackter Kerbel, Estragon, Fenchelgrün und Petersilie,
150 g kalter gekochter Stör oder Lachs,
8 Eiswürfel.

Vorsicht: Batwinia, die echte Russin, ist nicht so leicht zu erobern. Man muß die Suppe erst zweimal gegessen haben, bevor sie wirklich schmeckt. Sie sollte von all denen probiert werden, die immer auf der Suche nach originellen Speisen sind.

Wenn Sie diese russische Suppe original kochen wollen, dann brauchen Sie dazu Kwas, das russische Brotbier. Wird auch bei uns in vielen Delikatessgeschäften angeboten. Ersatz: Herber Weißwein.

Sauerampfer, Spinat und Rübenblätter fein schneiden. Schwach salzen und im eigenen Saft etwa 20 Minuten dünsten. Meerrettich dazugeben. Alles durch den Fleischwolf drehen. Dann Kwas oder auch Wein unterrühren. Den Zitronensaft auch.

Ein typisch indisches Gericht: Eine mit Pistazienfarce gefüllte knusprige Ente. In Indien heißt sie Batakh Pista.

Salatgurke schälen, entkernen und in feine, kurze Streifen schneiden. Mit den Kräutern in die Suppe geben. Die läßt man auskühlen. Vor dem Servieren kommen der in gleichmäßige Stücke geschnittene Fisch und zuletzt die Eiswürfel rein.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 321.

Wann reichen? An Sommertagen als Vorsuppe oder auch als Hauptgericht. Dann servieren Sie dazu Bauernbrot oder Weißbrot. Und als Nachtisch gibt es Vanillecreme mit Himbeersoße.

Bauchfleisch

siehe Wellfleisch

Bäuerinsuppe

Soupe à la Paysanne



40 g Räucherspeck,
20 g Margarine,
1 gehackte Zwiebel,
3 Möhren,
1 Sellerieknolle,
4 Kartoffeln,
3 Stangen Lauch,
2 l Brühe aus Würfeln,
1 kleine Dose Mischpilze
oder Pfifferlinge,
1 Packung
Kartoffelpüreepulver,
Majoran, Pfeffer, Salz,
Muskat, Knoblauchpulver,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne,
1 Bund gehackte
Petersilie.

Räucherspeck würfeln. Mit Margarine auslassen. Zwiebel zufügen und goldgelb



Rußland, Land der Gegensätze. Da gibt's die Kohlsuppe namens Borschtsch und den tollsten Kaviar der Welt. Da sind Bauten wie das Kloster in Sagorsk (oben) und einfache Holzhäuser (unten).

bräunen. Möhren, Sellerieknolle und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Gewaschenen Lauch in feine Streifen schneiden. Gemüse im Fett andünsten. Mit Brühe auffüllen. 15 Minuten kochen. Pilze zugeben. Kartoffelpüreepulver in die Brühe rühren. Aufkochen. Mit Majoran, Pfeffer, Salz, Muskat und Knoblauchpulver kräftig würzen. Mit Eigelb legieren. Das heißt: Eigelb und Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Gehackte Petersilie unterziehen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 448.

Beilage: Kräftiges Bauernbrot und als Getränk empfehlen wir ein Bier oder einfachen roten Tischwein.

Bauern-Auflauf

500 g Wirsing, Salz,
1 Brötchen,
250 g gemischtes
Hackfleisch,
Salz, Pfeffer, 1 Ei,
1 fein gehackte Zwiebel,
2 Teelöffel Senf,
40 g Margarine zum
Einfetten, 3 Tomaten,
1 große Zwiebel,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
2 Eßlöffel Butter.
Petersilie.

Wirsing putzen. Den Strunk ausstechen. Wirsing waschen. Für 15 Minuten in leicht gesalzenem, siedendem Wasser überbrühen. Abtropfen lassen. 8 große Blätter ablösen. Die Strün-

kerausschneiden. Rest feinhacken. Gehackten Wirsing mit einem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, dem Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Ei, fein gehackter Zwiebel und Senf zu einem Teig kneten. Kräftig abschmecken. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Lagenweise Wirsingblätter und Fleischteig in die Form schichten. Tomaten abziehen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Auflauf damit belegen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Dann werden Butterflöckchen darauf verteilt. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme) etwa 35 Minuten backen. Petersilie fein hacken. Zuletzt den fertigen Auflauf damit bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 356.

Beilagen: Tomatensoße und Röstkartoffeln.

PS: Wenn Sie im tiefen Winter mal keinen Wirsing bekommen, können Sie diesen Auflauf auch mit Weißkohl zubereiten. Den backen Sie bitte 45 Minuten.

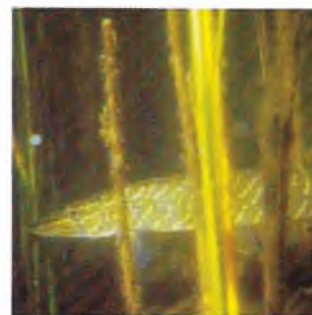
Bauern-Flip

Eis, 1 Ei,
500 g Garten- oder Wald-
erdbeeren,
 $\frac{3}{4}$ l Apfelschalentee,
1 Eßlöffel Honig,
1 Glas Buttermilch.

Versuchen Sie mal dieses Getränk. Es schmeckt nicht nur überzeugten Antialkoholikern.

Alle Zutaten im Mixer gut schlagen. In ein Flip- oder Rotweinglas seihen. Sofort mit Strohhalmen servieren.

Der Hecht: Als Fisch unter Fischen einer der rücksichtslosesten. Als Fisch auf der Tafel einer der schmackhaftesten.



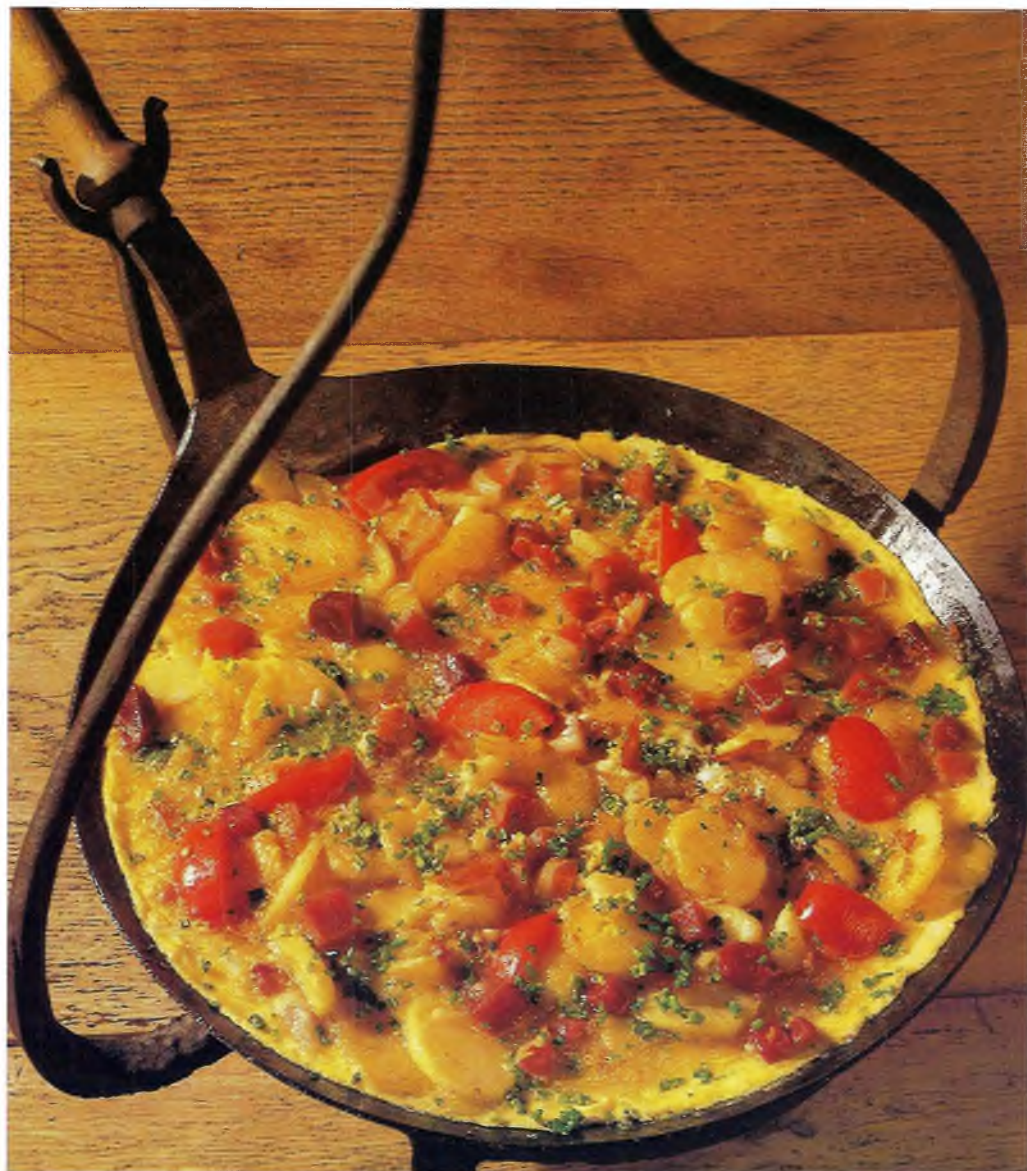
Bauernhecht

1 Hecht von 1500 bis 2000 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, 2 Zwiebeln,
10 g Margarine,
20 g Butter,
Sardellenpaste,
40 g Butter,
1 Lorbeerblatt,
Schale einer halben Zitrone,
¼ l saure Sahne,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne.

Hecht ausnehmen, schuppen, waschen, trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In erhitzter Margarine goldgelb braten. Zwiebelscheiben in die Fettpfanne geben, Hecht drauflegen. Butter mit Sardellenpaste mischen. Hecht damit bestreichen. 20 g zersetzte Butter in die Fettpfanne gießen. 10 Minuten im Ofen braten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Fisch wenden. Lorbeerblatt, dünn geschnittene Zitronenschale und noch 20 g Butter zufügen. Saure Sahne angießen. Fisch mit Semmelbröseln bestreuen und weitere 20 Minuten garen. Aus der Fettpfanne nehmen. Auf einer Platte anrichten. Warmstellen. Soße und etwas Wasser aufkochen. Vom Feuer nehmen, mit dem Eigelb und der Sahne legieren, passieren, abschmecken und über den Hecht gießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 566.
Beilage: Feldsalat und Petersilienkartoffeln.



Das Bauernfrühstück. Es wird in deutschen Familien mit Vorliebe als Abendessen aufgetischt.

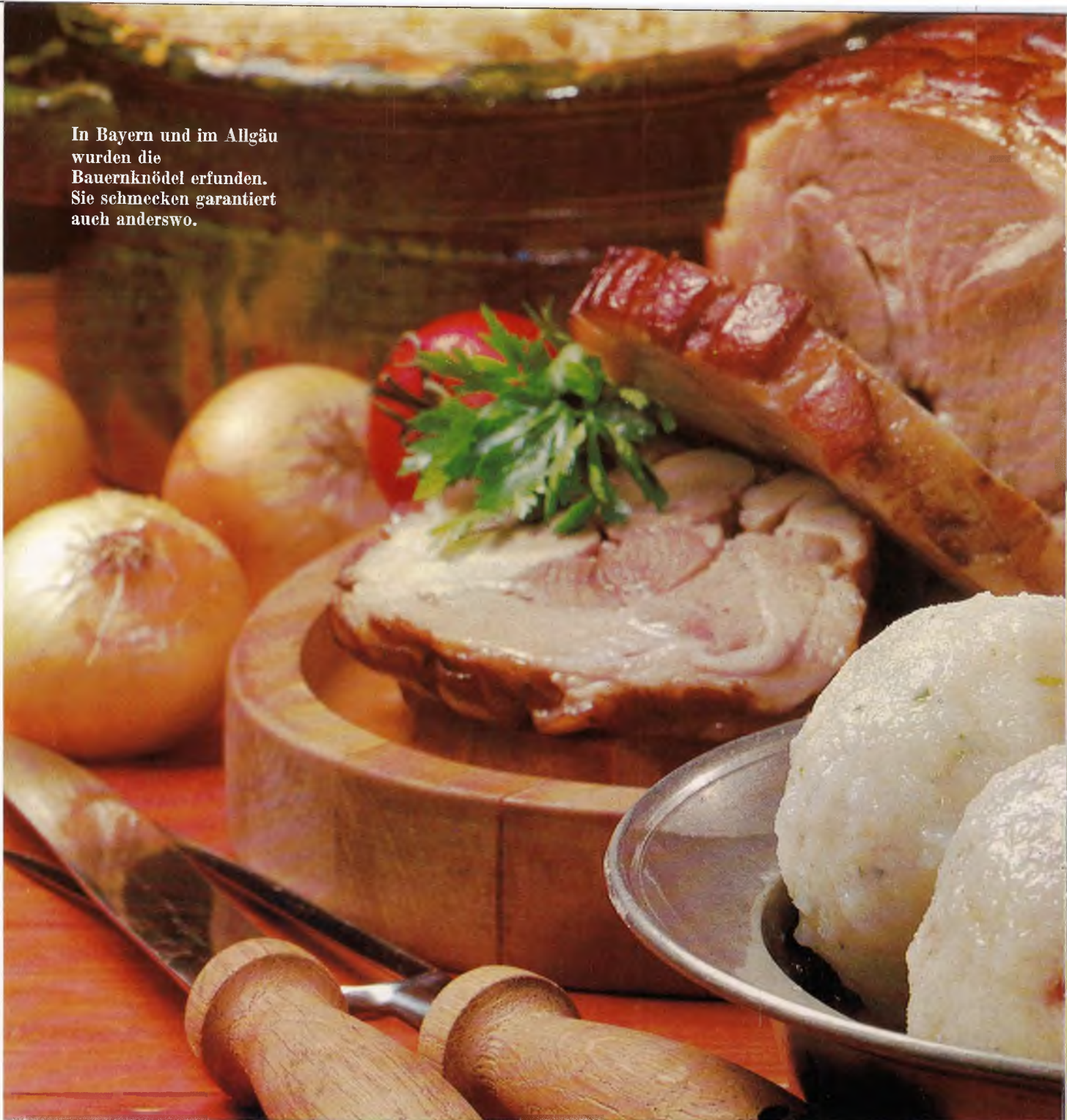
Bauernfrühstück

750 g Kartoffeln,
80 g durchwachsener Speck, Salz,
3 Eier,
3 Eßlöffel Milch,
Salz,
125 g Schinkenwürfel,
2 Tomaten,
½ Bund Schnittlauch.

Kartoffeln waschen, 30 Minuten in der Schale kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abziehen. Kalt werden lassen. In Scheiben schneiden. Speck klein würfeln. In der Pfanne anbraten. Kartoffeln reingeben, salzen und hellbraun rösten. Eier mit Milch und Salz verquirlen. Schinkenwürfel dazugeben. Tomaten abziehen und achteln. In die Eiermilch mischen und

über die Kartoffeln gießen. Das Bauernfrühstück ist gar, wenn die Eiermasse gestockt ist. Schnittlauch fein schneiden. Drüberstreuen. Sofort servieren. Als Abwandlung können Sie 1 gewürfelte Zwiebel und 2 Gewürzgurken in Scheiben reingeben.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 433.
Beilage: Kopfsalat.

In Bayern und im Allgäu wurden die Bauernknödel erfunden. Sie schmecken garantiert auch anderswo.



Bauernkaffee

$\frac{3}{4}$ l heißer Kaffee,
8 Gläschen Birnenbrand
oder Zwetschenwasser,
Zucker.

Kaffee in vier vorgewärmte Kaffeegläser verteilen. Je zwei Gläschen Birnenbrand oder Zwetschenwasser reingeben. Nach Geschmack schwach oder stark süßen. Wann reichen? Bauernkaffee ist was zum Aufwärmen an kalten Tagen. Heizt außerdem die Stimmung rasch an. Er ist also auch was für Ihre Gäste.

Bauernknödel

1 Packung Kartoffelknödel halb und halb,
1 Zwiebel,
40 g fetter Speck,
100 g mageres, geräucher-
tes Fleisch (Selchfleisch)
oder Rauchfleisch,
wenig Salz, Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Kartoffelteig nach Vorschrift zubereiten. Zwiebel schälen und fein hacken. Speck und Fleisch würfeln. In der Pfanne anrösten. Wenig salzen und pfeffern. Petersilie waschen und fein

hacken. Auch leicht rösten. Mischung in die Kartoffelmasse geben und durchkneten. Knödel formen. 20 Minuten in Salzwasser sieden lassen. Nicht kochen, sonst zerfallen sie. Vorm Servieren abtropfen lassen. – Ergibt 12 mittelgroße Knödel.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 253.

Unser Menüvorschlag: Eine klare Zwiebelsuppe vorweg. Als Hauptgericht gibt es einen Schweinebraten mit Schwarte, Sauerkraut und natürlich Bauernknödel. Nachtisch: Zitronenereme.



Bauern- Zwiebelsuppe

Sie kennen das ja. Aber das mit Blutwurst vielleicht noch nicht?

Kartoffeln gut 30 Minuten in der Schale garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abziehen und auskühlen lassen. In Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Margarine erhitzen, Kartoffelscheiben darin anbraten, Zwiebelringe zufügen.

Blutwurst häuten, würfeln. Auch in die Pfanne geben. Eier mit Pfeffer und wenig Salz verquirlen. Tomaten schälen und in Scheiben schneiden. In die Eiermilch geben und auf die Kartoffeln gießen. Das Omelett ist gar, wenn die Eier gestockt sind. Masse aus der Pfanne auf einen großen Teller gleiten lassen. Zum Omelett zusammenklappen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 768.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat. Als Getränk: Ein kühles Helles.

Bauern- Zwiebelsuppe

1000 g Zwiebeln,
2 Eßlöffel Margarine,
Salz, Pfeffer,
1½ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch.

Zwiebeln schälen. In Scheiben schneiden. In heißer Margarine dünsten, aber nicht bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischbrühe drübergießen. 60 Minuten kochen lassen. Abschmecken und gut verrühren. Petersilie und Schnittlauch hacken. Zuletzt auf die Suppe streuen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 229.

Beilage: Bauernbrot.

Bauern- Omelett mit Blutwurst

1000 g Kartoffeln,
3 Zwiebeln,
40 g Margarine,
300 g Blutwurst, 6 Eier,
Pfeffer, wenig Salz,
3 Tomaten,
½ Bund gehackte
Petersilie.

Ein einfaches Bauern-Omelett bereiten Sie bitte ohne Blutwurst und Tomaten, aber mit 125 g gewürfeltem durchwachsenem Speck zu.

Bauern-
Zwiebelsuppe.

Zwei Stunden müssen Sie sich schon Zeit nehmen, wenn Sie die Baumkuchen-Schichttorte backen wollen. Sie wird sozusagen in Raten hergestellt. Schicht für Schicht.



Steifen Eischnee unter den Teig heben. Nie reinrühren.



Erste Teigschicht dünn auf Pergamentpapier streichen.



Auf jeden gebackenen Boden streicht man wieder Teig.



Pro Schicht muß die Baumkuchen-Schichttorte zehn Minuten backen. Und zum Schluß wird sie mit Zuckerguß überzogen.

Baumkuchen-Schichttorte

Für den Teig:

250 g Butter,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eier, 4 Eigelb,
2 Gläschen Rum,
150 g Mehl,
100 g Speisestärke,
3 Teelöffel Backpulver,
4 Eiweiß.

Für den Guß:

175 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
10 g zerlassenes Kokosfett.

Die Baumkuchentorte ist mit dem Baumkuchen, den Sie beim Konditor kaufen können, nahe verwandt. Beide werden in Schichten gebacken. Den Baumkuchen allerdings kann nur der Konditor originalgetreu herstellen. Denn der hat die passenden Geräte dazu.

Butter schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker, Eier, Eigelb und Rum dazugeben. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sieben und nach und nach unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben.

Springform von 26 cm Durchmesser mit gefettetem Papier auslegen. 3 Eßlöffel Teig darauf verteilen und hellgelb backen. Danach eine Teigschicht von 2 Eßlöffeln darüberstreichen. Bei etwas geringerer Hitze hellgelb backen. So weiter arbeiten, bis der Teig verbraucht ist. Es entstehen 7 bis 9 Schichten. Nach der dritten Schicht die Backhitze nochmal verringern. Form auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: Pro Schicht 10 Minuten. Das ist wichtig.



Elektroherd: 175 bis 190 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Torte abkühlen lassen. Aus der Form nehmen. Für den Guß den gesiebten Puderzucker mit Zitronensaft, Wasser und Kokosfett glattrühren. Die Torte damit gleichmäßig überziehen. Zwölf Stücke daraus schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 75 bis 95 Minuten.

Kalorien pro Stück: 395.
PS: Man kann die Torte auch mit Schokoladenguß überziehen. Schmeckt gut.



Baumstamm

Für den Biskuit:
 4 Eiweiß, 80 g Zucker,
 4 Eigelb, 60 g Mehl,
 60 g Speisestärke.
 Für die Creme:
 125 g Butter,
 250 g Puderzucker,
 250 g Kuvertüre,
 2 Eßlöffel Rum.
 Zum Bestreuen:
 50 g geschälte,
 gehackte Pistazien.

Eiweiß mit Zucker steifschlagen. Verquirltes Eigelb drunterziehen. Mehl

und Speisestärke auf die Eimasse sieben. Locker unterheben. Backblech mit Pergamentpapier belegen. Biskuitteigdaraufstreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Der Biskuit darf nur hellgelb werden. Backzeit: 8 bis 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Küchentuch mit Zucker dünn bestreuen. Biskuit drauf stürzen. Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Kuchen sofort mit Hilfe des Tuchs einrollen, damit er nicht bricht. Dann bitte

Wir backen den Baumstamm das ganze Jahr über. Die Franzosen nur Weihnachten. Sie nennen ihn Bûche de Noël.

für die Creme die Butter und Puderzucker schaumig rühren. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Leicht abkühlen lassen. Mit dem Rum in die Butter mischen. Biskuit-Boden auseinanderrollen. Mit einem Drittel der Creme bestreichen. Sofort wieder zusammenrollen. Beide Enden schräg zum »Baumstamm« ab-

schneiden. Die übrige Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. In Längsrichtung Streifen auf die Rolle spritzen. Die schräg abgeschnittenen Stücke als Äste auf den »Stamm« legen. Pistazien draufstreuen. Sie können die Creme auch mit einem Messer auf die Rolle verteilen und mit einer Gabel feine Rillen reinziehen. Den Baumstamm bitte nicht zu kalt stellen, sonst bricht die »Rinde« beim Schneiden. Das wäre schade. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien insgesamt: 4942.

Baumwollsuppe

50 g Butter, 2 Eier,
80 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch,
Salz, Muskat,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Petersilie.

Butter schaumig rühren. Eier, Mehl und Milch zugeben. Die Masse muß dickflüssig sein. Mit Salz und Muskat würzen. Fleischbrühe sprudelnd kochen lassen. Teig durch ein Sieb einlaufen lassen. Kurz aufkochen. Fein gehackte Petersilie draufstreuen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 273.

Unser Menüvorschlag:

Baumwollsuppe vorweg.
Gegrillte Leber mit Apfel- und Zwiebelringen. Dazu Kartoffelpüree und als Dessert Obstsalat.

TIP

Zur Sicherheit immer einen Probekloß kochen, bevor Sie sich an die ganze Teigmenge wagen. Dann wissen Sie, ob Sie vielleicht noch einen Löffel Mehl reinrühren müssen, weil die Klöße sonst zu weich werden und zerkochen.



*Der Bayer liebt sein bayrisches Essen,
seine Maß Bier, seine Brotzeit. Aber auch seine
Bräuche. Zum Beispiel diesen:
Junge Burschen stellen den Maibaum auf.*

Bayrisch Kraut

1000 g Weißkraut
(1 Kopf), 1 Zwiebel,
40 g Schweineschmalz,
2 Äpfel, 1 Prise Zucker,
Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe (Würfeln),
2 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
125 g durchwachsener
Speck.

Zum Weißkohl sagen die Bayern Weißkraut. Und sie haben auch eine besondere Art, das Kraut zu kochen. Versuchen Sie's auch mal? Könnte sein, daß Sie Kohl nur noch bayrisch kochen. Weißkraut putzen, achteln und den Strunk entfernen. Blätter ablösen und die dicken Blattrippen weg-schneiden. Kraut fein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Schweineschmalz erhitzen, dann die Zwiebelwürfel darin hell-gelb bräunen. Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Mit dem Kraut zu den Zwiebeln geben. Zucker, Salz und Fleischbrühe zufügen. 40 Minuten dünsten. Mit Essig ab-

schmecken. Mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. Noch 5 Minuten leicht aufkochen lassen. Mit Weißwein würzen. Durchwachsenen Speck würfeln, kurz in der Pfanne rösten. Über das Kraut geben, mischen und servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: 208. Beilagen: Frikadellen und Salzkartoffeln.

Bayrische Bohnenknödel

Bild S. 159

500 g weiße Bohnenkerne,
7 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, 2 Eier,
1 Zwiebel,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
Für die Soße:
40 g Margarine, 40 g Mehl,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
Majoran, Pfeffer.

Bohnen über Nacht einweichen und im Einweichwasser knapp 60 Minuten weichkochen. Brötchen kleinschneiden. Milch mit Salz aufkochen und über die Brötchen gießen. Gut

weichen lassen. Jetzt kommen die Eier, die feingehackte Zwiebel, die gehackte Petersilie und 200 g abgetropfte Bohnenkerne rein. Gut mischen und feste Knödel daraus formen. 20 Minuten in gesalzenem Wasser sieden lassen, aber nicht kochen.

Für die Soße Margarine erhitzen. Mehl reinrühren und mit heißem Bohnenwasser auffüllen. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Tomatenmark, Majoran und Pfeffer abschmecken. Jetzt kommen die restlichen Bohnen und die Knödel in die Soße. Erhitzen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: 523.

Bayrische Brotzeit

Bild S. 156/157

Wenn es um die bayrische Brotzeit geht, gerät man glatt ins Stocken. Da ist nämlich wirklich die Frage, wie man sie außerhalb Bayerns zubereiten soll und vor allem, welche überhaupt gemeint ist.

Erste mögliche Brotzeit: 9 Uhr. Es gibt Leberkäs und Remische Weckerln. Ein Bäcker namens Rem oder Remisch soll die Wecker erfunden haben, die aus Roggenmehl gebacken und kräftig mit Kümmel gewürzt werden.

Zweite mögliche Brotzeit: 10 bis 11 Uhr. Da gibt's Weißwurst mit Senf und Brezeln.

Dritte mögliche Brotzeit: 11 bis 12 Uhr. Mit sauren Nieren und Semmeln oder mit Tellerfleisch (Rindfleisch) und Kren (Meerret-

Die Bayrische Creme ist anerkannter Bestandteil der internationalen Küche.



tich). Dazu Brezeln oder Kümmelstangen.

Vierte mögliche Brotzeit: Von 15 bis 16 Uhr. Da gibt's schwarzen Preßsack (leider nur in Bayern und Umgebung) mit Hausbrot, Rettich und Brezeln.

Fünfte mögliche Brotzeit: 16 bis 17 Uhr. Pfälzer Wurst mit Senf oder warmer Leberkäs mit länglichen Mohnbrötchen stehen auf dem Programm.

Der Bayer liebt seine Brotzeit, wie man an dieser Aufstellung sieht. Und wir möchten sie Ihnen auch empfehlen, falls Sie und Ihre Gäste lieber Fleisch statt Kuchen essen. Richten Sie doch eine Riesensholzplatte an. Darauf pak-

ken Sie: Weißen und schwarzen Preßsack (als Ersatz Schwartemagen und Zungenwurst), Leberkäs, Regensburger Würstl. Norddeutsche und alle, die oberhalb der Mainlinie wohnen, legen noch Fleischwurst, Bierschinken, durchwachsenen Speck und Landjäger dazu, weil sie an die frische bayrische Wurst nur rankommen, wenn sie sie einfliegen lassen.

Brot muß dabei sein. Zum Beispiel Kümmelbrot, Anisbrot, Roggenbrötchen, Salz- und Kümmelstangen und Laugenbrezeln.

Wenn es das bei Ihnen gibt, servieren Sie dazu Maibock oder Märzenbier. Sonst das Bier Ihrer Wahl. Und auf

jeden Fall Rettich, Radisheschen und süßen bayrischen Senf.

Bayrische Creme

Crème Bavaoise
Für 6 Personen

$\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Vanillestange,
3 Eigelb, 125 g Zucker,
8 Blatt Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Kaiserkirichen, frische Erdbeeren oder Himbeeren zum Garnieren.

Milch mit der Vanillestange erhitzen. Von der Kochstelle nehmen. Vanillestange noch 10 Minuten drin ziehen lassen. Dann rausnehmen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Heiße Milch unter Rühren dazugeben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Milchmischung nochmal aufsetzen und bei kleiner Hitze mit dem Schneebesen schlagen. Kurz vorm Kochen vom Feuer nehmen, sonst gerinnt die Creme. Gelatine ausdrücken und reinrühren. Creme durch ein Spitzsieb in eine Schüssel geben. Erkalten lassen. Dabei mehrmals umrühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne steifschlagen

Bayrische Brotzeit

original zubereitet mit schwarzem
und weißem Preßsack, mit Essig,
Öl, Pfeffer und Zwiebeln. Dazu
Rettich, Radieschen, Regensburger
Würstl, Senf und Brezeln.
Rezept Seite 154.





und unter die Creme heben, sobald sie festzuwerden beginnt. Eine Zylinderform (oder eine andere Form) mit kaltem Wasser ausspülen. Creme reinfüllen. Im Kühlschrank festwerden lassen. Kurz vor dem Servieren auf eine Platte stürzen.

Die Bayrische Creme können Sie mit Kaiserkirschen (abtropfen lassen), Erdbeeren oder auch mit Himbeeren garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 257.

Bayrische Küchel
Siehe Ausgezogene

Bayrische Leberknödel

5 altbackene Brötchen,
1/8 l Milch,
1/2 Teelöffel Salz,
600 g Rindsleber,
60 g Knochenmark,
1 kleine Zwiebel,
3 Stengel Petersilie,
40 g Mehl, 2 Eier,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Pfeffer, Majoran,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln.

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Milch mit Salz erhitzen und drübergießen. Eine Stunde stehen lassen. Leber, Knochenmark und Zwiebel durch den Fleischwolf drehen. Feingehackte Petersilie zugeben. Dann Mehl, Eier, Zitronensaft und die Gewürze. Mit den eingeweichten Brötchen vermischen. Mittelgroße Klöße formen. In die leicht siedende Fleischbrühe geben. 20 Minuten drinlassen. Dann sind die Klöße gar.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 633.

Beilagen: Bayern essen zu Leberknödel Sauerkraut, das mit einem Stück durchwachsenem Speck gekocht worden ist. Oder sie lassen sich dazu fetten Schweinebraten, auch gesalzenes, gekochtes Schweinefleisch servieren. Wenn sie nicht gar so hungrig sind, lassen sie sich die Knödel in der Fleischbrühe servieren. Klar, daß dazu Bier getrunken wird.

TIP

Wenn Sie bitte dran denken wollen: Knödel niemals kochen. Sonst werden sie zu Mus. Man läßt sie in leicht siedendem Wasser garziehen.

Bayrische Reibeknödel

4 Brötchen, 1/8 l Milch,
1000 g rohe Kartoffeln,
500 g gekochte Kartoffeln,
Salz.

Brötchen mit heißer Milch übergießen. Kartoffeln schälen, waschen, reiben. In einem Küchentuch auspressen. Mit den zerdrückten gekochten Kartoffeln und den eingeweichten Brötchen gut mischen. Salzen. Mit feuchten Händen Knödel formen. In kochendes,

Knödel ist das Allerbest!
Schon vor tausend Jahr'n gewest.
Darum Knödel allezeit,
von nun an bis in Ewigkeit.



Aus: Die Bayerische Knödelküche



Leberknödel



Zwetschenknödel



Semmelknödel



Bohnenknödel
Rezept S. 154



Reibeknödel

gesalzenes Wasser geben. So lange ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Dann sind sie gar. Das dauert etwa 15 Minuten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 416.

Wozu reichen? Zu Schweine-, Enten- oder Wildbraten. Reibeknödel passen auch zu Sauerbraten und zu Rinderschmorbraten.

Bayrische Semmelknödel

8 altbackene Brötchen,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 20 g Butter,
50 g Räucherspeck,
1 kleine Zwiebel,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
3 Eier, Salz, Muskat.

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Milch kochen. Drübergabe. 30 Minuten ziehen lassen. Butter erhitzen. Klein gewürfelten Speck darin gelb rösten. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Kurz mit-schmoren. Abkühlen lassen. Zusammen mit den Eiern, Salz und Muskat zu den Brötchen geben. Gut mischen. Hände kalt abspülen und mittelgroße Klöße formen. In kochendes gesalzenes Wasser geben. 20 Minuten ziehen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 506.

Wozu reichen? Zum Beispiel zu sauren Nierchen, aber auch zu Sauerbraten mit Apfelsmus oder zu Rinderschmorbraten. Nicht vergessen: Möglichst Bier aus Bayern dazu reichen.

Bayrische Zwetschenknödel

500 g gekochte, kalte Kartoffeln,
1 Prise Salz, 1 Ei,
2 gehäufte Eßlöffel Mehl,
8 entsteinte Zwetschen,
8 Zuckerwürfel,
50 g Butter,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel Zimt.

Kartoffeln durch den Fleischwolf drehen. Salz, Ei und Mehl zugeben. Gut mischen. Teig 1 cm dick ausrollen. In 8 Quadrate teilen. Zwetschen mit je einem Zuckerwürfel füllen und auf die Teigstücke legen. Teig um die Zwetschen zu Knödeln formen. In kochendes, gesalzenes Wasser geben, 15 Minuten ziehen lassen. Butter zerlassen. Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Zucker und Zimt mit erhitzen. Auf die abgetropften Knödel geben. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 406. Unser Menüvorschlag: Reichen Sie vorweg eine frische Gemüsesuppe und als Hauptgericht Zwetschenknödel mit Zwetschenkompott oder Apfelsmus.

TIP

Manche mögen's nicht süß: Die nehmen Semmelbrösel ohne Zucker zu Knödeln.

Bayrischer Wurstsalat

250 g Fleischwurst,
200 g Zwiebeln,
200 g Tomaten.

Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl, Salz,
1 Eßlöffel Senf,
4 Eßlöffel Essig,
5 Eßlöffel Wasser, Pfeffer.

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. In feine Ringe schneiden. Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Marinade aus Öl, Salz, Senf, Essig und Wasser rühren. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Würzig abschmecken. Salat kaltstellen und gut durchziehen lassen. Vorm Servieren nochmal abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 349.

Beilage: Schwarzbrot mit Butter. Als Getränk ein Klarer, zum Beispiel Korn oder Kümmel. Außerdem Bier, aber bayrisches.

PS: Wer in Bayern wohnt oder in und um Regensburg, der wird zu diesem Salat leichterhitzte Regensburger Würstl nehmen. Die zieht man ab und schneidet sie, wenn sie wieder kalt geworden sind, in Streifen.

Holen Sie mal ein bißchen bayrische Stimmung ins Haus. Zapfen Sie ein Fäßchen Bier an und reichen Sie dazu den deftigen bayrischen Wurstsalat.



Beamtenstippe

50 g Schweineschmalz,
50 g Margarine,
1 große gewürfelte Zwiebel,
300 g gemischtes Hackfleisch,
1 Eßlöffel Mehl,
1/2 Tasse Wasser,
1 Teelöffel gekörnte Brühe,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Kein Zweifel, hier haben die Beamten bei der Namensgebung Pate gestanden. Die Beamten, die früher ihres schmalen Gehaltes wegen sparsam sein mußten. Aber Geldmangel macht erfinderisch. Was man an dieser schmackhaften Soße feststellen kann. Schmalz und Margarine zerlassen. Zwiebelwürfel darin anrösten. Hackfleisch dazu geben. Gut verrühren, damit auch das Fleisch leicht bräunt. Mehl drüberstäuben. Wasser zugeben. Gut 15 Minuten schmurgeln lassen. Dabei immer rühren. Mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und dem edelsüßen Paprika abschmecken.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 406.
Wozu reichen? Zu Pellkartoffeln und längs aufgeschnittenen Gewürzgurken. Statt Gurken können Sie auch Salat servieren.



Erst mal den Sud sieben.



Eigelb im Wasserbad rühren.



So gelingt die Béarnier Soße: Teelöffelweise Butter einrühren.



Schalottensud in die cremige Masse geben. Fertig ist die Soße.

Béarnier Soße

Sauce Béarnaise



2 Schalotten,
3 Eßlöffel Estragonessig,
3 Pfefferkörner,
2 Teelöffel flüssiger
Fleischextrakt,
3 Eigelb,
1 Eßlöffel warmes Wasser,
100 g Butter,
1/2 Teelöffel Salz,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel getrocknete
oder 1 Eßlöffel gehackte
frische Estragonblätter,
1 Teelöffel Kerbel.

Die Béarnier Soße, nach der südfranzösischen Landschaft Béarn benannt, ist sehr nah verwandt mit der Holländischen Soße. Beide sind gleich aufgebaut. Aber die Soße wird erst zur Béarnier Soße, wenn man Estragonblätter, Kerbel und den flüssigen Fleischextrakt reingibt. Schalotten schälen und fein hacken. Mit dem Estragonessig, den Pfefferkörnern und dem Fleischextrakt aufkochen. Die Schalotten müssen glasig sein. Durchsieben. Eigelb mit warmem Wasser verquirlen. Im siedenden (nicht kochenden!) Wasserbad cremig rühren. Butter bei mil-

der Hitze schmelzen lassen. Nach und nach teelöffelweise zum Eigelb geben. Dann den Schalottensud, Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter unter ständigem Rühren zugeben und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 250.

Wozu reichen? Zu Steaks, Kalbsmedaillons, Schweinefilet, zu feinem Gemüse wie Spargel und auch zu Fondue Bourguignonne.

Die Béarner Soße wird in vorbildlichen Restaurants vor allem zu feinen Grilladen gereicht.

PS: Béarner Soße bitte auf den Tisch bringen, sobald sie fertig ist. Aufgewärmt schmeckt sie nicht.

Beat-Brot

Für 8 Personen

2 kleine Kastenweißbrote vom Tag vorher,
Butter zum Bestreichen,
200 g Kalbsleberwurst,
8 Scheiben Schweinebraten,
8 Scheiben Dauerwurst,
1 Glas Mixed Pickles,
1 Glas Gewürzgurken,
8 Scheiben Roastbeef,
8 Scheiben Rauchfleisch,
8 Scheiben gekochter Schinken, 2 Tomaten,
2 kleine, in Ringe geschnittene Zwiebeln,
1 Bund Petersilie,
etwas Kresse.

Jedes Brot der Länge nach in vier Scheiben schneiden. Ergibt 8 Scheiben. Die werden mit Butter und Leberwurst bestrichen. Belegt wird mit aufgerollten Schweinebratenscheiben, mit Mixed Pickles gefüllten Dauerwurststücken, auf Gurken ge-



rollten Roastbeefscheiben, mit Gurkenfächern gefüllten Rauchfleischstücken und mit gekochtem Schinken.

Garniert wird mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen, Petersilie und Kresse. Das Beat-Brot kann auf einem großen Holzbrett oder in Einzelportionen serviert werden. Schmeckt immer. Vorbereitung: 8 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 527.

Wozu reichen? Zu einem Fäßchen Bier, wenn bei Ihnen eine Beat- oder sonstige Party ist. Vielleicht stellen Sie außerdem eine Flasche klaren Schnaps dazu – Aquavit, Korn oder einen Genever zum Beispiel.

Bebotee

Malaysischer Lamm pudding



500 g Lammfleisch,
1 Brötchen, 1 Ei,
1 Eßlöffel Currypulver,
1 gehackte Zwiebel,
10 blättrig geschnittene Mandeln,
Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone,
30 g Butter,
½ Tasse Sahne,
Salz, 1 Prise Zucker,
5 g Margarine zum Fetten der Puddingform.

Lammfleisch waschen, trocknen, würfeln, durch den Fleischwolf drehen.

Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Zum Fleisch geben und vermischen. Dazu das Ei, Curry, gehackte Zwiebel, blättrige Mandeln, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale, Butter, Sahne, Salz und Zucker geben. Gut miteinander vermischen. Puddingform fetten. Fleischteig reinfüllen. Form schließen. Im Wasserbad 45 Minuten kochen.

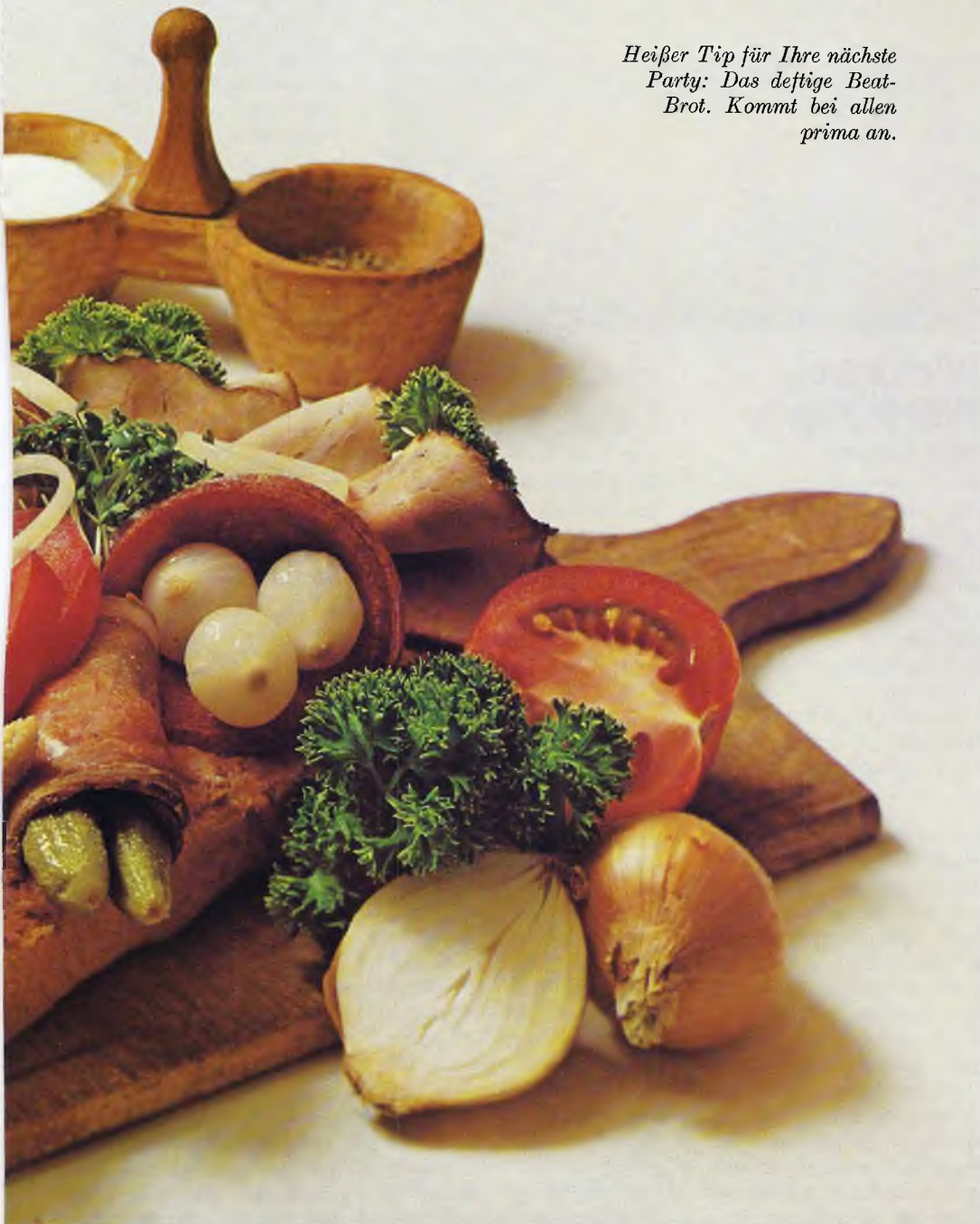
Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 574.
Beilagen: Körnig gekochter Curryreis und Kopfsalat.

Béchamel- kartoffeln überbacken

Heißer Tip für Ihre nächste
Party: Das deftige Beat-
Brot. Kommt bei allen
prima an.



Béchamel- kartoffeln



800 g neue Kartoffeln.
Für die Soße:
40 g Butter,
40 g Schinkenwürfel,
1 gewürfelte Zwiebel,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.



Als Mittagessen zu empfehlen: Überbackene Béchamelkartoffeln.

Kartoffeln gründlich waschen. Mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen. 30 Minuten garkochen. Pelln und in Scheiben schneiden. Während die Kartoffeln kochen, die Béchamel-Soße zubereiten. Butter im Topf erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel darin bräunen. Mehl reinrühren. Brühe und Milch dazugießen. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Durchsieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch kleinschneiden. Dazugeben. Béchamel-Soße mit den Kartoffelscheiben mischen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: 342. Beilagen: Bratwurst und Rote Bete.

Béchamel- kartoffeln überbacken

800 g Kartoffeln.
Für die Soße:
40 g Butter,
2 gewürfelte Zwiebeln,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Brühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, Muskat.
10 g Margarine zum Fetten.

Kartoffeln waschen. In der Schale in 30 Minuten garkochen. Wasser abgießen und kalt abschrecken. Pelln und in Scheiben schneiden. Für die Soße die Butter erhitzen. Zwiebelwürfel darin gelb braten. Mehl reinrühren. Gut durchschwitzen lassen. Mit der heißen Brühe aufgießen. Milch einrühren. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffeln in die Soße geben. Feuerfeste Form einfetten.

Kartoffeln und Soße reinfüllen. 10 Minuten übergrillen. Heiß servieren.

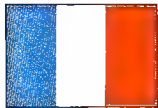
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 421.

Beilage: Gurkensalat.

Béchamel-Soße



40 g Butter,
40 g Schinkenwürfel,
1 gewürfelte Zwiebel,
40 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Milch,
Salz, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.

Butter im Topf erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel darin hellgelb werden lassen. Mehl reinrühren und unter Rühren die Fleischbrühe und die Milch dazugeben. 10 Minuten kochen lassen. Soße durchsieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehacktem Schnittlauch mischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 212.

Wozu reichen? Zu Schwarzwurzeln, Fenchel, gekochtem Wirsing und Schnittbohnen. Dazu Braten und Salzkartoffeln.

PS: Die Soße soll angeblich von Louis de Béchamel, Marquis de Nointel, Haushofmeister Ludwigs XIV. von Frankreich erfunden worden sein. Er lebte von 1630 bis 1703. Die Soße, die seinen Namen trägt, gab es allerdings schon hundert Jahre vorher.



Béchamel-Würfelsuppe

Für 6 Personen

25 g Butter, 35 g Mehl,
⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel feingewürfelter Schinken,
2 Eigelb, 2 Eiweiß,
etwas Salz,
10 g Margarine zum Einfetten,
1 Teelöffel Mehl zum Bestäuben,
1 ½ l Fleischbrühe.

Butter zerlassen, Mehl reingeben und mit Sahne auffüllen. Solange rühren, bis sich die Masse vom Topf löst. Den feingewürfelten Schinken unterziehen. Eigelb verquirlen, mit etwas Soße mischen und dann in den Topf geben. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Unter die Soße ziehen. Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Béchamelmasse fingerdick aufs Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gasherd Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme) etwa 15 Minuten überbacken. Die Masse muß goldbraun sein. Nach dem Backen abkühlen lassen. In Würfel schneiden. In die heiße Brühe geben und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 211.

Unser Menüvorschlag:

Béchamel-Würfelsuppe als Vorspeise. Hammelbraten mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln als Hauptgericht. Gezuckerte Orangenscheiben mit Sahne als Nachtisch.

Die Béchamel-Würfelsuppe können Sie Ihren Gästen um Mitternacht ganz prima als Lebenswecker reichen.

Becher-Pastetchen

250 g gemischtes Hackfleisch,
1 gehackte Zwiebel,
50 g gehackte Champignons,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 2 Eigelb,
1 Eßlöffel Sahne,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Paprika edelsüß,
2 Eiweiß,
20 g Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Tomatenketchup,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Hackfleisch mit Zwiebel, Champignons, Petersilie, Eigelb und Sahne gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Eiweiß steif schlagen und locker unterziehen. Becherförmchen (die gibt's im Fachgeschäft) oder Pastetenförmchen einfetten. Fleischteig reingeben. Backofen vorheizen. Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme.

Fettpfanne fast halb mit Wasser füllen. Förmchen reinstellen. In 25 Minuten garkochen. Kurz abkühlen lassen. Stürzen. Mit Tomatenketchup und gehackter Petersilie garnieren. Be-

TIP

Becher-Pastetchen passen auch gut auf ein rustikales Kaltes Buffet.

Becher-Pastetchen sind verwandelte, in Förmchen gebackene Frikadellen.

cher-Pastetchen kann man heiß und kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 193.

Beilage: Weißbrot oder Bauernbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir Weißwein.

Beduinenspieße

2 Scheiben 2 cm dicke Rinderleber,
2 dünne Scheiben fetter Speck,
1 Apfel, 1 Banane,
2 kleine Zwiebeln,
Curry,
30 g Margarine zum Braten oder Öl zum Bepinseln, Salz.

Leber und Speck in 2 cm lange, gleichmäßige Stücke schneiden.

Apfel und Banane schälen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Auch in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Reichlich Curry drüberstäuben. Margarine in der Pfanne erhitzen, Spieße rundherum anbraten, salzen und in 10 Minuten garbraten. Oder die Spieße mit Öl bepinseln und 8 Minuten grillen. Dann salzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 bis 12 Minuten.

Kalorien pro Person: 215.

Beilagen: Reis und Kopfsalat.

PS: Beduinenspieße können Sie auch zusätzlich mit Ananas- oder Birnenstückchen herrichten. Nachher gehackte Walnüsse drüberstreuen. Schmeckt sehr gut.

Beefsteak

Mit den folgenden Beefsteaks sind die gemeint, die man aus der gut abgehängenen Kluft oder dem Roastbeef des Rindes schneiden läßt. In Schleswig-Holstein und rund um Hamburg herum weiß man aus diesem Fleisch geradezu exzellente Beefsteaks zu schneiden und zuzubereiten. Beefsteaks (was nichts anderes bedeutet als Rindfleischschnitten) sind ganz schön kapitale Stücke und immer größer, aber dünner als Filetsteaks.

Beefsteak auf Börsenart

Bild S. 166/167

6 Pellkartoffeln,
40 g Butter oder
Margarine, Salz,
4 Eier, 4 Eßlöffel Öl,
4 Beefsteaks, Pfeffer,
1 kleine Dose
Champignons,
30 g Butter,
½ Bund Petersilie.

Pellkartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin goldbraun braten und salzen. Eier mit etwas Salz verquirlen, drübergießen. Wie einen Eierkuchen braten und vierteln. Öl in einer anderen Pfanne erhitzen. Beefsteaks darin auf beiden Seiten etwa je 3 Minuten braten, so daß sie innen rosa sind. Salzen, pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und in je ein Eierkuchenviertel einschlagen. Auf einer Platte anrichten, warmhalten. Im Bratfond die in Scheiben geschnittenen Champignons erhitzen.



*

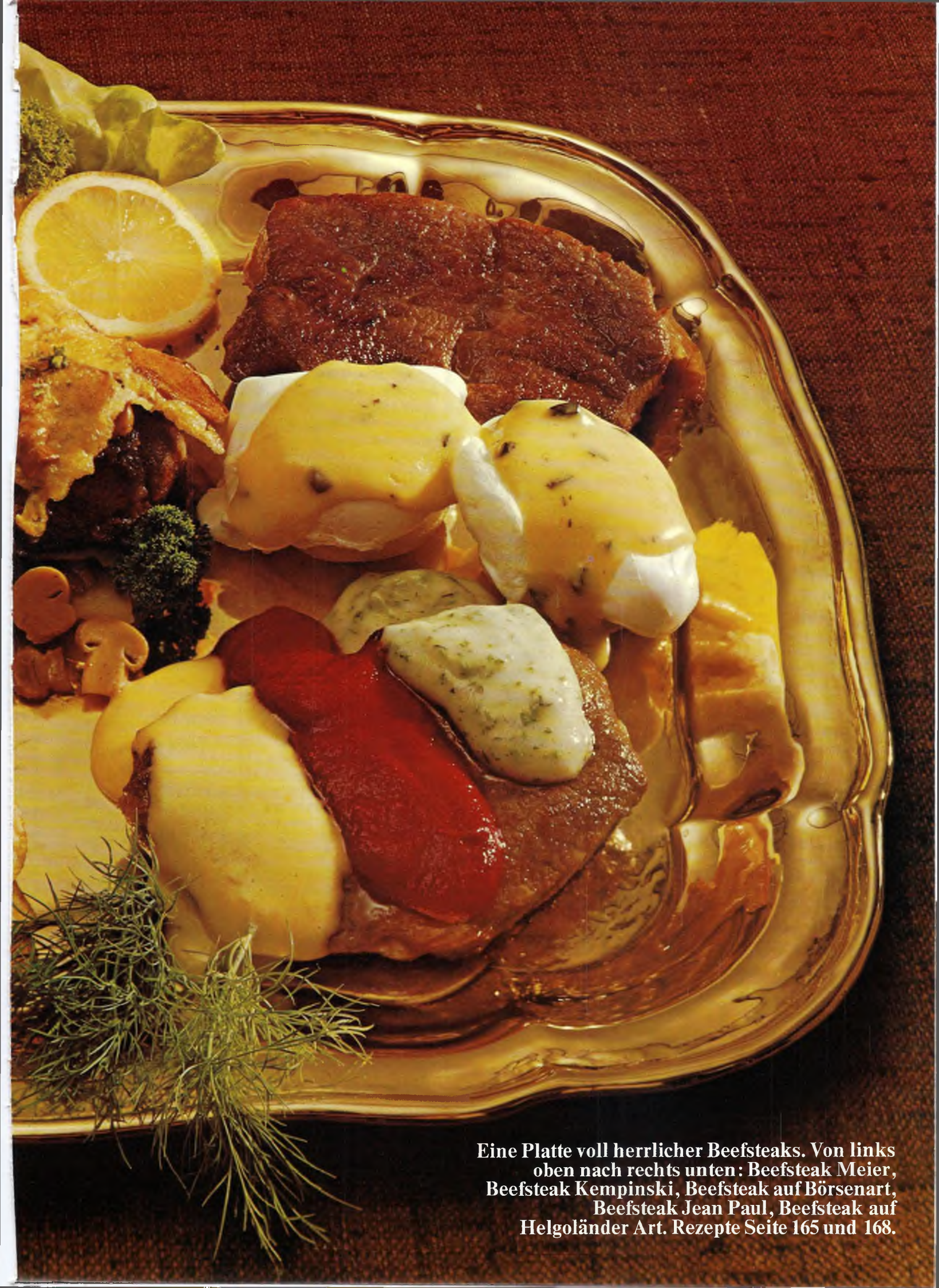
*Detlev von
Liliencron,
Dichter aus Kiel
(1844–1909), lobte
Hamburgs Beef-
steaks in Reimen:
»Das Beste wird
gegessen in der
Welt, in
Hamburg, diesem
edlen
Beefsteakshorte,
hier – doch selten
ohne vieles Geld –
ganz ausgezeichnet
in der Tat –
bei Pforte.«*

*

Butter darauf zergehen lassen. Champignons mit den Börsensteaks anrichten. Etwas gehackte Petersilie auf die Eierkuchen streuen. Ein kleines Petersiliensträußchen anlegen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 651.
Unser Menüvorschlag:
Krabbencocktail als Vorspeise. Beefsteak auf Börsenart mit Kopfsalat und Weißbrot servieren. Als Nachtisch gibt es Bayerische Creme. Und als Getränk empfehlen wir einen guten Beaujolais.

*Beduinenspieße werden
aus Rinderleber, Speck,
Apfel, Banane und
Zwiebeln
mit Curry zubereitet.*





Eine Platte voll herrlicher Beefsteaks. Von links oben nach rechts unten: Beefsteak Meier, Beefsteak Kempinski, Beefsteak auf Börsenart, Beefsteak Jean Paul, Beefsteak auf Helgoländer Art. Rezepte Seite 165 und 168.



Helgolands »Knust«: Die rote Felsenkante an der Westküste.

Beefsteak auf Helgoländer Art

Bild S. 166/167

½ Rezept Holländische Soße (siehe Béarner Soße).
Für die Tomatensoße:
20 g Margarine, 15 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenmark, Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Für die Kräutersoße:
20 g Margarine, 15 g Mehl,
1 Eßlöffel feingehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, etwas Estragon und Kerbel,
1 Teelöffel Zitronensaft,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln, Salz,
1 Prise Zucker,
4 Beefsteaks,
4 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer.

Zuerst die Soßen zubereiten. Die Holländische Soße wie bei Béarner Soße angegeben. Für die Tomatensoße Margarine im Topf auslassen, Mehl reinrühren, mit Fleischbrühe auffüllen und 5 Minuten kochen lassen. Tomatenmark dazugeben und zum Schluß gut abschmecken.
Für die Kräutersoße: Margarine erhitzen und das Mehl reinrühren. Kräuter und Zitronensaft dazugeben. Dann mit Fleischbrühe aufgießen, gut ver-

rühren und 5 Minuten kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Alle Soßen warmhalten. Steaks in rauchheiß erhitztem Öl auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Jedes Steak mit einem Streifen Holländischer Soße, Tomaten- und Kräutersoße überziehen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 476.
Beilage: Gemischter Salat und Pommes frites.

PS: Ist Ihnen aufgefallen, was Helgoländer Art ist? Die Soßen in den Nationalfarben rot, weiß, grün, machen die Beefsteaks helgoländisch. Getreu dem Spruch der Inselbewohner: Rot ist die Kant, weiß ist der Strand, grün ist das Land, das sind die Farben von Helgoland.

Beefsteak Jean Paul

Bild S. 166/167

1 Rezept Holländische Soße (siehe Béarner Soße),
2 Trüffel,
Salz, etwas Essig,
8 kleine Eier,
4 Beefsteaks,
4 Eßlöffel Öl, Pfeffer,
4 Artischockenböden aus der Dose.

Holländische Soße zubereiten, Trüffel würfeln und unterziehen. Warmhalten. Wasser in einem hohen Topf aufkochen. Salzen, einen Schuß Essig reingießen. Ein Ei aufschlagen, reingleiten lassen und knapp 3 Minuten darin garen, das heißt pochieren. Dann nacheinander die anderen Eier pochieren. Inzwischen die Beefsteaks in erhitztem Öl auf beiden Seiten je 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Warmhalten. Die abgetropften Artischockenböden schnell im Bratfett erhitzen. Beefsteaks auf einer Platte anrichten. Darauf die Artischockenböden und zwei Eier legen. Mit getrüffelter Holländischer Soße überziehen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 596.
Beilage: Strohkartoffeln.
Als Getränk empfehlen wir einen Ingelheimer.



Der Dichter Jean Paul (1763 bis 1825), von dem eines der Steaks seinen Namen hat.

Beefsteak Kempinski

Bild S. 166/167

½ Rezept Béarner Soße (siehe Seite 161),
4 Tomaten, Salz,
4 Eßlöffel Öl,
4 Beefsteaks, Pfeffer,
etwas Kresse.

Zuerst die Béarner Soße aufschlagen und warmhalten. Dann die Tomaten ab-



Berthold Kempinski, Gründer des gleichnamigen, weltberühmten Hotels in Berlin.

ziehen, halbieren und leicht salzen, bitte.
Öl in der Pfanne erhitzen. Die Beefsteaks darin auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Auf einer Platte anrichten. Zu jedem Steak zwei Tomatenhälften legen, die mit Béarner Soße gefüllt werden. Mit Kresse garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 422.
Beilage: Stangenweißbrot.
Und als Getränk reichen Sie bitte einen spritzigen Wein von der Mosel.

Beefsteak Meier

Bild S. 166/167

4 Eßlöffel Öl,
4 Beefsteaks, Salz, Pfeffer,
4 Zwiebeln,
4 Teelöffel Butter.

Öl in der Pfanne erhitzen. Beefsteaks darin auf beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Auf einer Platte anrichten und warmhalten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Im Bratfond bräunen. 2 Eßlöffel heißes Wasser angießen. In gut 5 Minuten gardünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 1 Teelöffel Butter auf den Steaks zergehen lassen. Darüber dann die gebräunten Zwiebeln verteilen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 445.
Beilagen: Gemischter Salat, Salz- oder Bratkartoffeln.

Beefsteak Tatar

Für 1 Person

150 g Beefsteakhack,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Schuß Worcestersauce,
1 Schuß Cognac,
1 Schalotte,
1 Eigelb,
Paprika edelsüß,
auf Kapern gerollte
Sardellen, Oliven,
Cornichons, Perlzwiebeln.

Beefsteakhack mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Cognac mischen. Gut abschmecken. Zum Beefsteak formen. Auf einem Holzbrett anrichten. Dazu garnieren: Gewürfelte Schalotte, Eigelb (in der Schale), Paprika, Sardellen, Oliven, Cornichons und Perlzwiebeln. Diese Zutaten kann man sich nach Geschmack mit dem Fleisch mischen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 86. Beilage: Schwarzbrot oder Toast und Butter. Zum Durstlöschen gibt es Bier.

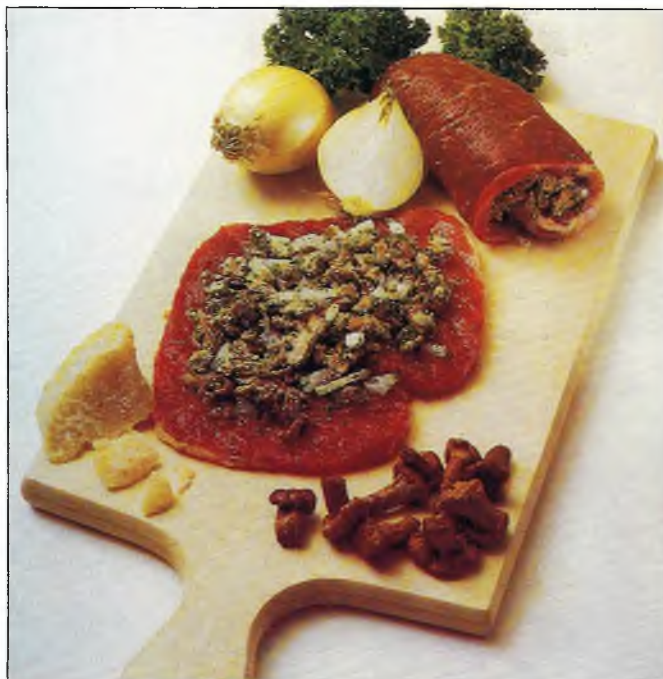
Beefsteak-Pie



60 g Margarine,
2 Zwiebeln,
1 Stange Lauch,
400 g Rindergehacktes,
1 Eßlöffel Mehl,
1 kleine Dose
Champignons, Salz, Pfeffer,
Worcestersoße,
10 g Margarine zum
Einfetten. 175 g Mehl,
3 Eßlöffel Milch,
6 Eßlöffel Öl, Salz, 1 Ei.



Oliven müssen nicht sein. Aber alle anderen Zutaten gehören zu einem echten Beefsteak Tatar.



Sehr pikant gefüllte Beefsteak-Rouladen. Rezept Seite 170.

Diese englische Spezialität bereiten Sie am besten so: Margarine zerlassen. Zwiebeln und Lauch putzen und in Scheiben schneiden. In der Margarine andünsten. Rinderhack unterrühren und braten, bis es die Farbe verloren hat. Unter Rühren einen Eßlöffel Mehl reingeben. Champignons mit der Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Auflaufform mit Margarine fetten. Fleischteig einfüllen. Aus Mehl, Milch, Öl und Salz schnell einen Teig kneten. Zwischen zwei Pergamentpapierblättern ausrollen. Einen Deckel in der Größe der Form ausschneiden. Auf die Fleischmischung legen. Aus den Teigresten kleine Halbmonde ausschneiden und



Fleisch für Beeftea schneiden.



Fleischstreifen klein würfeln.



Suppengrün, Wasser dazu.



In ein Einmachglas füllen.



Im Wasserbad 2 Std. kochen.



Brühe durch ein Tuch sieben.

an den Rand der Form legen. Ei verquirlen. Auf den Teigdeckel streichen. Teig einige Male einritzen oder einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Sofort in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 175 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 592.

Beilage: Gemischter Salat oder Tomatensalat.

Beefsteak-Rouladen

Bild S. 169

4 dünne Beefsteaks aus der Kluft oder vom Roastbeef zu je 150 g, Salz,

$\frac{1}{2}$ Dose Pfifferlinge,

1 große Zwiebel,

1 Bund Petersilie,

3 Eßlöffel geriebener

Parmesankäse,

40 g Kokosfett,

$\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,

schwarzer Pfeffer,

30 g Mehl,

3 Eßlöffel Dosenmilch.

Beefsteaks auf einer Seite leicht salzen. Pfifferlinge, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Mit dem Käse mischen. Die Hälfte dieser Masse auf die gesalzene Seite des Beefsteaks verteilen. Zusammenrollen. Mit Rouladennadeln feststecken. Fett rauchheiß werden lassen. Rouladen rundherum darin anbraten. Nach und nach Fleischbrühe angießen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. 45 Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen. Rouladen rausneh-



men und in einer Schüssel anrichten. Warmhalten. Restliche Pilzmischung in den Topf geben. Kurz durchkochen lassen. Mehl mit Dosenmilch verquirlen und in die kochende Soße rühren. 5 Minuten durchkochen lassen, über die Rouladen gießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 452.

Unser Menüvorschlag:

Klare Hühnerbrühe vorweg. Beefsteak-Rouladen, Grüne Bohnen und Petersilienkartoffeln als Hauptgang. Trinken Sie einen roten Burgunder dazu. Danach gibt's Apfel-Erdbeersalat.

Beeftea Kraftbrühe



500 g Beinflisch oder ein anderes mageres Stück Ochsenfleisch, 1 Bund Suppengrün, 1 l fertige, kräftig gewürzte Fleisch- oder Knochenbrühe (nicht aus Würfeln), 1 Eiweiß, Salz, Pfeffer. Als Einlage: 1 Eigelb, 1 Teelöffel Sherry.

Beeftea ist ein Rezept für Kraftbrühe, das die Engländer erfunden haben. Dieser konzentrierte Rinderfleischsaft ist für Gesunde ein Genuß und für Kranke und Genesende eine kräftigende Speise. Schade, daß Beeftea so umständlich zu machen ist. Aber fest steht, daß sich die ganze Mühe lohnt.

Fleisch waschen, trocknen und häuten. Fein würfeln. Suppengrün putzen und ganz feinschneiden.

Fleisch und Suppengrün in $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser eine Stunde kühlstellen und ausziehen lassen. Dann mit der fertigen Fleischbrühe mischen und in ein Einkochglas füllen. Eiweiß leicht schaumig schlagen und reinmischen. Einkochglas schließen und im Wasserbad etwa 2 Stunden kochen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen. Brühe durch ein frisches Tuch sieben.

Fertigen Beeftea aufkochen. Salzen und pfeffern. Eigelb verquirlen und in die Suppe laufen lassen. Mit Sherry abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: 498.

Wozu reichen? Beeftea können Sie mit beliebigen Suppeneinlagen von Nudeln bis Backerbsen als Vorsuppe reichen. Aber auch - mit Einlage - mal als stärkende Zwischenmahlzeit für Abgespannte.



Bekassinen sind nichts anderes als Schnepfen. In Speck gebraten schmecken sie vorzüglich.

Beerenmilch

1 Tasse beliebige Beeren,
2 Eßlöffel Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
½ l kalte Milch,
Eiswürfel.

Beerenmilch ist bei Kindern wie bei Erwachsenen als Erfrischung an sommerlichen Tagen beliebt. Geputzte Beeren mit Zucker im Mixer verquirlen. Zitronensaft und kalte Milch zugeben. Dann die Eiswürfel. Milchdrink in Becher oder Gläser gießen und sofort servieren. Statt Milch kann man auch Buttermilch nehmen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 85.

Beerenobstsalat aus der Tiefkühltruhe

Je 500 g Erdbeeren,
Johannisbeeren,
Himbeeren,
Heidelbeeren und
Sauerkirschen,
500 g Zucker.

Die Früchte müssen reif sein, dürfen aber keine Druckstellen haben. Sie werden getrennt gewaschen

und geputzt, die Kirschen entsteint. So kommen sie in rechteckige Tiefkühl Dosen. Und zwar immer schichtweise. Jede Schicht mit Zucker bestreuen. Für 500 g Obst rechnet man etwa 100 g Zucker.

Die verschlossenen Behälter in Tiefkühltruhe oder -schrank geben. Erst tiefgefrieren, dann lagern. Lagerzeit: 8 bis 12 Monate.

Zubereitung: 30 Minuten.
Wann reichen? Mit Beerenobstsalat können Sie im Winter Familie und Gäste erfreuen. Er kann – aufgetaut – als Dessert gereicht werden. Sie können den Salat auch mit Himbeergeist, Kirschwasser oder Erdbeerlikör parfümieren und mit Schlagsahne servieren. Oder Sie schneiden Bananen oder Orangen rein. Das macht ihn noch frischer.

TIP

Petersilie hacken. In die Eisschale packen. Mit Wasser begießen. Gefrieren lassen. Im Gefrierfach aufbewahren. Ergebnis: Immer frische Petersilie.

Beinflfleischsuppe mit Reis

750 g Beinflfleisch, Salz,
2½ l Wasser,
1 Packung tiefgekühltes Suppengemüse,
2 Tomaten, 125 g Reis,
Pfeffer, Muskatnuß,
1 Bund Petersilie.

Beinflfleisch waschen. In leicht gesalzenes kochendes Wasser geben. In 2 bis 2½ Stunden garkochen. Suppengemüse 15 Minuten vor Ende der Garzeit in die Fleischbrühe geben. Tomaten abziehen, vierteln. Auch in die Suppe geben. Während die Suppe gar wird, geben Sie bitte den gewaschenen Reis ins sprudelnd kochende, gesalzene Wasser. In 15 Minuten ist er gar. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Fleisch aus der Suppe nehmen. In gleichmäßige Würfel schneiden und mit dem gekochten Reis wieder in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie hacken und drüberstreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2½ Stunden.
Kalorien pro Person: 834.
Unser Menüvorschlag: Reichen Sie diesen kräftigen Suppeneintopf als Hauptgericht. Als Dessert gibt's Ananas mit Schlagsahne.

Beizen

Alle Beizen für Sauer- oder Wildbraten, Grilladen und Steaks finden Sie immer bei den betreffenden Gerichten.

Bekassinen

4 Bekassinen, Salz,
50 g Speck in Scheiben,
30 g Butter,
1 Zwiebel, 3 Nelken,
4 Wacholderbeeren,
1 Lorbeerblatt,
etwa ¼ l heißes Wasser,
30 g Butter,
4 Scheiben Toastbrot,
1 Eßlöffel Speisestärke.

Bekassinen ausnehmen. Magen mit dem Schlund und der Gurgel herausziehen. Waschen und gut abtrocknen. Innen und außen salzen. Mit Speckscheiben belegen. Mit Flügeln und Schenkeln am Rumpf festbinden. Bekassinen in der Butter von allen Seiten anbraten. Zwiebel mit Nelken bestecken. Mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt zu den Bekassinen geben. Wasser zugießen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Hin und wieder mit dem Bratensaft begießen. Rausnehmen und auf in Butter goldgelb gerösteten Toastscheiben anrichten. Bratfond durchsieben, wieder aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Soße über die Bekassinen verteilen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 575.
Beilagen: Pfifferlinge, die Sie mit viel gehackter Petersilie bestreuen; Kartoffelkroketten.

Belgische Krabbenkroketten



1 Packung Kartoffelpüree,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Ei, Salz, Muskat,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
25 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
270 g Nordsee-Krabben,
Kokosfett zum Fritieren.

Kartoffelpüreepulver mit Milch und Wasser zu einem Teig verrühren. Ei zufügen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Semmelbrösel, Butter, einen gehäuften Teelöffel gehackte Petersilie und Krabbenfleisch zugeben. Durchkneten. Aus dem Teig etwa 2 cm dicke Rollen formen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Kokosfett im Fritiertopf auf 175 Grad erhitzen. Krabbenkroketten darin braun braten.



Belgische Krabbenkroketten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 335.
Beilagen: Kopf- oder Chicoréesalat. Und frittierte Petersilie. Dazu von einem Bund die Stengel kürzen. Waschen, gut trocknen und für 2 Minuten ins Fritierbad geben. Da wird sie knusprig und schmeckt gut.

Belgische Seelachs-Rouladen

4 Scheiben Seelachsfilets,
Saft einer Zitrone, Salz,
Pfeffer, 1 Röhre Kapern,
270 g Nordsee-Krabben,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Bund gehackte Petersilie,
40 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 2 Eßl. Mehl,
1 Eßlöffel Sahne.

Seelachsfilets waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Kapern mit der Hälfte der Krabben, abgeriebener Zitronenschale und gehackter Petersilie mischen. Auf die Filets verteilen. Zusammenrollen. Mit Rouladennadeln oder -klammern zusammenhalten. Margarine erhitzen. Seelachs-Rouladen darin von allen Seiten goldgelb braten. Wasser angießen und garziehen lassen. Den Fischfond mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. Salzen. Mit Sahne verfeinern. Restliche Krabben reingeben.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 275.
Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree.



Könnte sein, daß Mönche
den Benediktiner-Topferfunden
haben. Erwiesen ist es nicht.
Aber erwiesen ist: Das Gericht
schmeckt. Rezept Seite 175.



Belgischer Honigkuchen



250 g Honig,
100 g Rübensirup,
125 g Farinzucker,
10 g Lebkuchengewürz,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
350 g Roggenmehl,
10 g Natron,
100 g abgezogene Mandeln,
10 g Margarine,
1 Teelöffel Mehl.

Dieser Klasse-Honigkuchen schmeckt nicht nur gut, er ist auch praktisch. Sie können ihn heute backen, abkühlen lassen, in Alufolie packen und in vier Wochen essen. So lange bleibt er frisch wie am ersten Tag. Honig mit Rübensirup, Farinzucker, Lebkuchengewürz und Wasser glattrühren. Roggenmehl mit Natron mischen. In die Honigmasse sieben. Gut verrühren. Zum Schluß die abgezogenen Mandeln reingeben. Kastenform mit Margarine einfetten. Mit Mehl bestäuben. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Kalorien insgesamt: 3582.

PS: Roggenmehl bekommen Sie im Reformhaus oder bei Ihrem Bäcker, wenn der Ihnen gut gesonnen ist. Farinzucker gibt's im Delikatessengeschäft. Er ist, obwohl Vorprodukt von Kristallzucker, immer etwas teurer, aber erschwinglich.



Bei den belgischen Pilz-Eierkuchen werden die gedünsteten Champignons in den Teig gemischt.

TIP

Lassen Sie Eierkuchen nicht kalt werden. Darum Backofen vorwärmen, Platte reinstellen (Elektroherd: 100 Grad, Gasherd Stufe 1 oder kleinste Flamme). Darauf die Eierkuchen schichten, bis alle fertig gebraten sind. Servieren.

Belgischer Pilz-Eierkuchen

250 g Champignons,
30 g Butter, Pfeffer,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Bund feingehackte Petersilie,
4 Eigelb,
4 Eßlöffel Mehl,
1 Schuß Selterswasser,
4 Eiweiß, 40 g Margarine.

Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden. Butter zerlassen, Champignons darin dünsten. Mit

Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Etwas Petersilie drüberstreuen. Abkühlen lassen. Eigelb, Mehl und Selterswasser miteinander verrühren, Pilze zugeben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Margarine in der Pfanne erhitzen. Nacheinander darin vier Omeletts braten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 312.

Beilage: Chicorée-Salat mit gehackten Walnüssen.

PS: Sie können zum Braten auch Öl nehmen. Das schmeckt genauso gut.



Belgrader Brot (rechts) stammt aus Jugoslawiens Hauptstadt. Auf unserem Bild oben: Marx-Engels-Platz und Parlament.

Belgrader Brot



Für den Teig:
2 Eier, 2 Eigelb,
250 g Zucker, 10 g Zimt,
250 g ungeschälte
Mandeln, 30 g Zitronat,
30 g Orangeat, 250 g Mehl,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
120 g Puderzucker,
1 Eiweiß.

Eier und Eigelb mit dem Zucker 30 Minuten rühren. Zimt, gehackte Mandeln, gewürfeltes Zitronat und Orangeat untermischen und das Mehl reinkneten. Teig $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. In Rauten schneiden. Backblech mit Margarine bestreichen. Teigstücke drauflegen. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 15 bis 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Für den Guß Puderzucker und Eiweiß 10 Minuten rühren. Das noch warme Belgrader Brot damit glasieren. Ergibt 45 Plätzchen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: 65.



Ein berühmtes Benediktiner-Kloster: Ettal in Oberbayern.

Benediktiner-Topf

Bild S. 172/173
Für 6 Personen

500 g Kartoffeln,
6 Eßlöffel Öl,
2 Rindersteaks,
2 Kalbssteaks,
2 Hammelsteaks,
Salz, Pfeffer,
10 g Margarine,
3 Zwiebeln, 20 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser, Thymian,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 kleine Dose Champignons,
1 Glas Mixed Pickles.

Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Kartoffelbohrer (gibt's in Fachgeschäften) kleine Kartoffelkugeln – in der Fachsprache Pariser Kartoffeln – ausstechen. Im Wasser stehen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen. Darin die Steaks nacheinander auf beiden Seiten an-

braten, salzen und pfeffern. In eine mit Margarine ausgestrichene feuerfeste Form geben. Warmhalten.

1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Im Bratfond in der Pfanne bräunen, Mehl reinrühren, Weißwein und Wasser aufgießen. Verrühren. 5 Minuten kochen lassen. Mit Thymian, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen. Abgetropfte Kartoffeln und Champignons übers Fleisch verteilen. Die beiden übrigen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, aufs Fleisch legen. Die abgetropften Mixed Pickles auch. Mit der Soße begießen. Zudecken und das Gericht in 20 Minuten gardünsten.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 552.
Beilage: Weißbrot. Und zu trinken gibt es einen frischen Rosé aus Frankreich.

Bergbauern-Salat

3 kleine feste Köpfe Salat,
2 Eßlöffel Öl,
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Essig,
1 Schalotte, Salz, Pfeffer,
150 g durchwachsener
Speck,
1 Eßlöffel feingehackte
Petersilie.

Salatköpfe waschen, gut abtropfen lassen. Putzen, vierteln. In einer Schüssel anrichten. Marinade aus Öl, Essig, gewürfelter Schalotte und Gewürzen rühren. Über den Salat gießen. Gewürfelten Speck in der Pfanne glasig werden lassen. Petersilie dazu geben. Über den Salat verteilen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 270.



Typisch für den Bergbauern-Salat sind gebratene Speckwürfel.



In den Restaurants rund um die Berliner Gedächtniskirche werden kaum noch vollstümliche Berliner Gerichte serviert. Schade.

Berliner Bowle

2 Flaschen Weißbier,
Saft einer halben Zitrone,
Zucker,
1 Flasche Sekt.

Berliner Bowle schmeckt nicht nur in Berlin. Wollen Sie sie mal probieren? Sogar Männer, die oft Bowlegegner sind, mögen die Berliner Sorte.

Bier mit Zitronensaft und Zucker mischen. Kalt stellen und 1 Stunde ziehen lassen. Umrühren. Mit Sekt auffüllen und servieren.

Berliner Brot

Für den Teig:

2 Eier,
2 Eßlöffel warmes Wasser,
250 g Farinzucker,
65 g Apfelkraut,
1 Fläschchen Rum-Aroma,
1 Messerspitze gemahlener Nelkenpfeffer,
1 schwach gehäufter Eßlöffel gemahlener Zimt,
65 g geriebene Schokolade,
250 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
125 g ganze, ungeschälte Mandeln,
35 g Zitronat.

Für den Guß:

100 g Puderzucker,
1 bis 2 Eßlöffel heißes Wasser.

Eier und Wasser schaumig schlagen. Eßlöffelweise Farinzucker reingeben. So lange schlagen, bis die Masse cremig ist. Nach und nach Apfelkraut, Gewürze, Schokolade, das mit dem Backpulver gemischte Mehl, Mandeln und Zitronat unterrühren. Backblech fetten. Teig $\frac{1}{2}$ cm dick draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 – 20 Minuten.
Elektroherd: 200 bis 225 Grad.

Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder knapp $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ große Flamme.

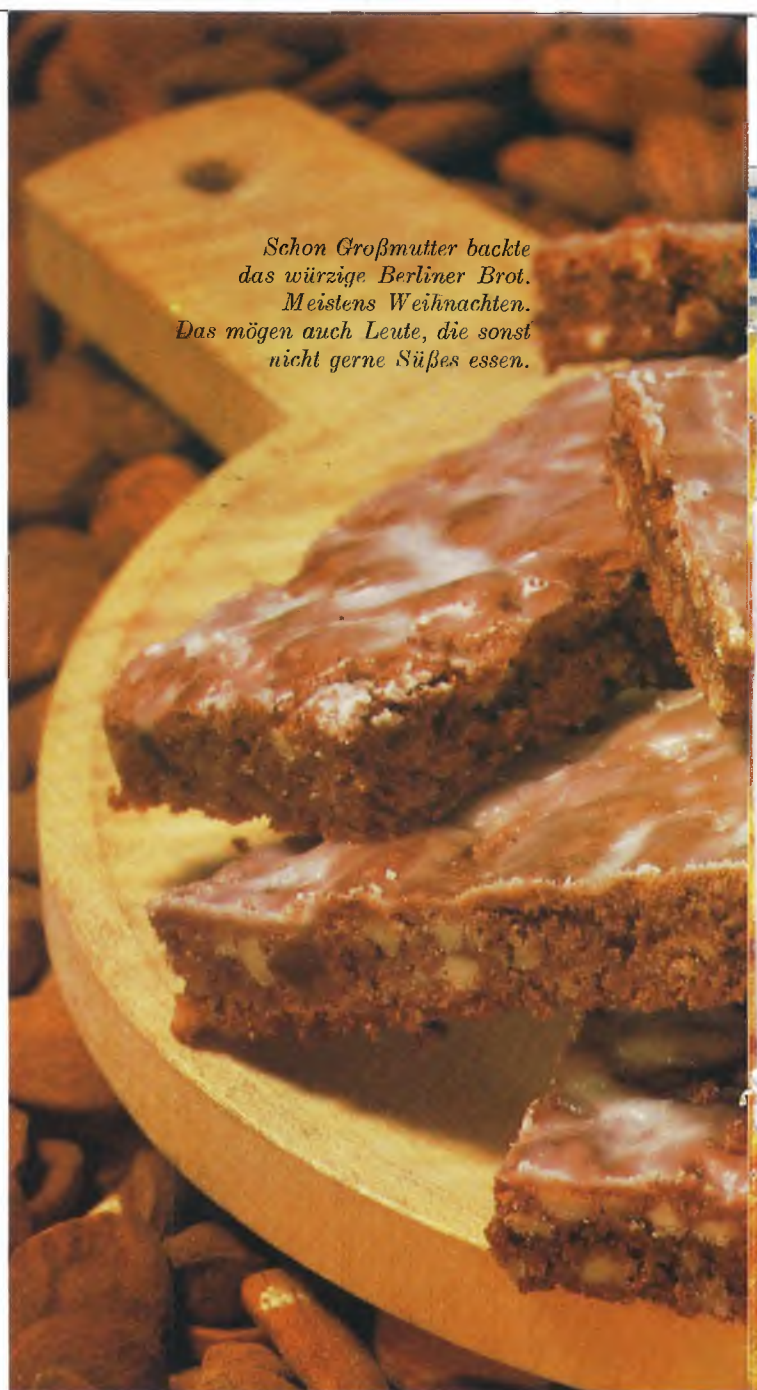
Für den Guß bitte den Puderzucker sieben und ihn mit Wasser dickflüssig rühren. Heißes Gebäck damit bestreichen. Dann in rechteckige Schnitten von 2×5 cm schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: 3932.

PS: Ein Rezept, das Sie in Ihr Plätzchen-Repertoire aufnehmen sollten.



Schon Großmutter backte das würzige Berliner Brot. Meistens Weihnachten. Das mögen auch Leute, die sonst nicht gerne Süßes essen.

Berliner Eintopf

Für 6 Personen
Bild S. 178/179

1 Suppenhuhn von 1000 g,
Salz, 1 kleine Sellerieknolle, 2 Möhren,
200 g Reis,
250 g Tiefkühlerbsen (oder frische, wenn Sie haben),
1 kleine Dose Brechspargel, Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Suppenhuhn waschen. Gut $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufkochen, salzen, Huhn reingeben. In 90 Minuten garkochen. Sellerie und Möhren putzen. Sellerie in gleichmäßige Würfel, Möhren in Scheiben

schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit des Huhns in die Brühe geben. Garkochen. Huhn aus der Brühe nehmen. Reis waschen, in die kochende Brühe geben. In 15 Minuten körnig kochen. Nach 5 Minuten können die Tiefkühlerbsen rein. Zum Schluß den abgetropften Spargel dazugeben. Nach Geschmack auch Spargelbrühe. Huhn häuten. In mundgerechte kleine Stücke schneiden. Wieder in die Suppe geben. Erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und vorm Servieren drüberstreuen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: 506.
Beilage: Kerniges Bauernbrot oder Graubrot.



Berliner Fruchtgetränk

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Kirschsafte,
2 Eßlöffel Himbeersafte,
4 Eßlöffel Weinbrand,
Mineralwasser.

Eine kleine Erfrischung am Feierabend gefällig? Das Berliner Fruchtgetränk macht Sie wieder munter. Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben. Saft und Weinbrand reingießen. Umrühren und mit Mineralwasser auffüllen. Eine Zitronenspirale an den Glasrand hängen. Mit einem Strohhalm servieren.



Das Berliner Fruchtgetränk.

Berliner Gänse- Weißsauer mit Kräutersoße

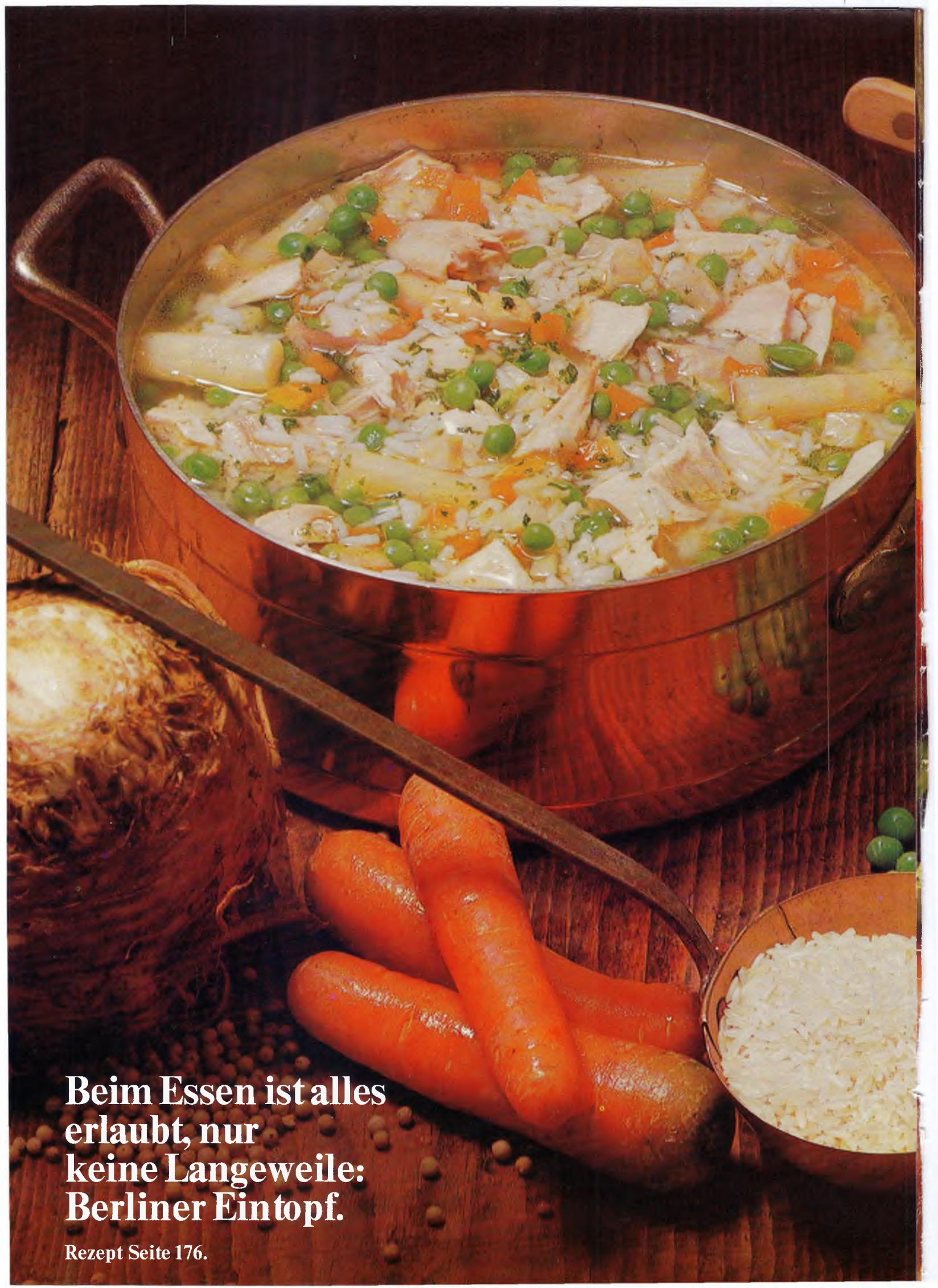
Bild S. 180/181

Für das Weißsauer:
1 Gänsekeule,
1 Gänsebrust, Salz,
150 g Suppengrün (Lauch,
Möhren, Sellerie, Zwiebel),
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
5 Pfefferkörner,
2 Eßlöffel Essig,
1 Prise Zucker, Pfeffer,
8 Blatt weiße Gelatine,
1 Gewürzgurke.
Für die Kräutersoße:
30 g Margarine,

30 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l Brühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mayonnaise,
reichlich Dill, Estragon,
Petersilie und
Schnittlauch,
Saft einer halben Zitrone.

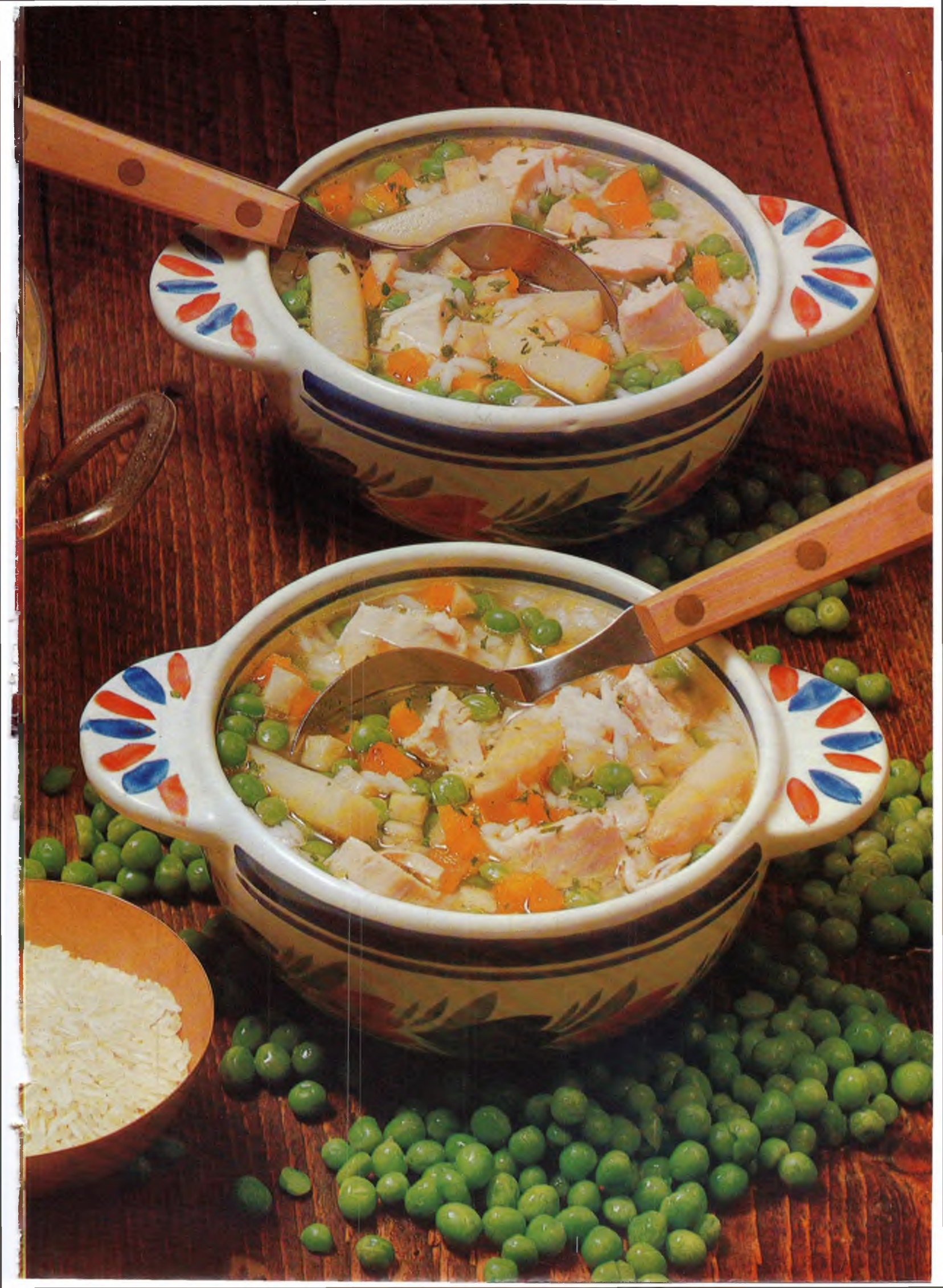
Gänsefleisch waschen. In 1 Liter kochendes, gesalzenes Wasser garkochen. Suppengrün waschen, klein schneiden. Nach 40 Minuten Kochzeit in die Brühe geben. Auch Lorbeerblatt, Gewürznelken und Pfefferkörner. Fleisch aus der Brühe nehmen. In grobe, gleichmäßige Stücke schneiden und abkühlen lassen. Brühe durchsieben und entfetten. Auch abkühlen lassen. Mit Essig, Zucker, Salz

Fortsetzung Seite 180



**Beim Essen ist alles
erlaubt, nur
keine Langeweile:
Berliner Eintopf.**

Rezept Seite 176.





Für Berliner Pfannkuchen wird zuerst ein Hefeteig zubereitet. So bröckelt man die Hefe.



Hefeteig immer vorsichtig behandeln. Gut zudecken, damit er in der Wärme aufgehen kann.



Zart und weich, aber trocken muß der Teig für Berliner Pfannkuchen sein. Bitte mit Rundform ausstechen.

Fortsetzung von Seite 177 und Pfeffer abschmecken. Gelatine einweichen, ausdrücken, im Topf auflösen und in die Brühe rühren. Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Mit dem Gänsefleisch und dem Gemüse mischen. Sobald die Brühe anfängt steif zu werden, gießen Sie einen Spiegel (die erste Schicht) in eine runde Schüssel und packen dann die Fleisch-Gemüse-Mischung darauf. Mit der Aspikmasse übergießen. Dann kalt stellen und erstarren lassen. Für die Kräutersoße die Margarine im Topf erhitzen. Mehl reinrühren, mit Brühe ablöschen. 5 Minuten kochen, damit das Mehl gar wird. Abkühlen lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Mayonnaise und die gewaschenen, gehackten Kräuter unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Eventuell nachsalzen. Vor dem Anrichten die Schüssel mit dem Gänse-Weißsauer kurz in heißes Wasser tauchen. Auf eine runde Platte stürzen. Die Kräutersoße wird immer getrennt dazu serviert.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: 486.
Beilage: Bratkartoffeln.
Als Getränk empfehlen wir eine Berliner Weiße. Aber ohne Schuß.

Berliner Hühnerfrikassee

1 frisches oder tiefgekühltes Suppenhuhn (1000 g), Salz, 40 g Margarine, 40 g Mehl, ½ l Brühe aus Würfeln, 250 g Spargelstücke aus der Dose, 250 g Champignons aus der Dose, 100 g gekochte Kalbszunge, 8 Krebschwänze (Dose), 1 Eßlöffel Kapern, 1 Eßlöffel Krebsbutter (fertig gekauft).

Wenn Sie dieses Rezept nach original Berliner Art zubereiten wollen, müssen Sie noch 100 g gekochten, gewürfelte Kuheuter in die Soße geben. Aber manche verzichten lieber darauf. Sie sagen: Das machten früher arme Leute. Huhn waschen. In 1 Liter leicht gesalzenem Wasser garkochen. Das dauert etwa 90 Minuten. Huhn häuten. Fleisch von den Knochen trennen. Würfeln. Margarine im Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Brühe aufgießen, rühren und 5 Minuten kochen. Spargelstücke und Champignons abtropfen lassen. Champignons in Scheiben, Kalbszunge in Würfel

schneiden. Mit dem gewürfelten Hühnerfleisch, den Krebschwänzen und den Kapern in die Soße geben. Einige Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren die Krebsbutter draufgeben und zerlaufen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: 786.
Unser Menüvorschlag:

Berliner Hühnerfrikassee mit Petersilienreis. Als Nachtisch gibt's Schokoladeneis mit Vanillesoße. Und als Getränk empfehlen wir Bier oder Moselwein.

Berliner Luft

4 Eier, 125 g Zucker, 40 g Speisestärke, ⅛ l Weißwein, Saft einer halben Zitrone, ¼ l Schlagsahne, 1 Likörglas Weinbrand.

Eier, Zucker, Speisestärke, Wein und Zitronensaft in einen Topf geben. Auf dem Herd bei kleiner Flamme schlagen, bis die Masse steif ist. Kurz vorm Kochen vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Zwischendurch mal umrühren, damit sich keine Haut bildet. Schlagsahne und Weinbrand locker unter die kalte Creme heben. Aus dem Kühlschrank kalt servieren. Vorbereitung: 10 Minuten.

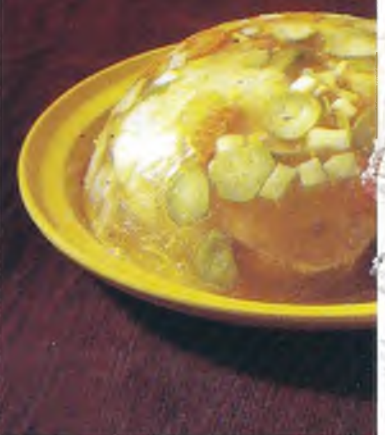
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 462.
Wann reichen? Berliner Luft ist ein feines Dessert, das vielleicht zum nächsten Sonntagsessen paßt.

Berliner Napfkuchen

150 g Mehl, 15 g Hefe, 1 Tasse warme Milch, 150 g Butter, 75 g Zucker, 3 Eier, 150 g Mehl, Abgeriebenes einer Zitrone, 50 g Korinthen, 50 g Sultaninen, 30 g gewürfeltes Zitronat, Margarine zum Einfetten, 5 bittere Mandeln.

150 g Mehl, Hefe und Milch verrühren. Gehen lassen. In der Zwischenzeit Butter,

Berliner Gänse-Weißsauer. Rezept Seite 177.





So werden die Berliner gefüllt: Mit einem Teelöffel etwas Marmelade in die Teigmitte geben.



Jetzt müssen Sie die Teigplatten fest zum Kloß schließen, damit die Marmelade nicht rauslaufen kann.



Aufgegangene Pfannkuchen mit einem Schaumlöffel ins 175 Grad heiße Fritierfett geben. Goldbraun werden lassen.

Zucker und Eier schaumig schlagen. Weitere 150 g Mehl und abgeriebene Zitronenschale reingeben. Den aufgegangenen Hefeteig zugeben und die Masse so lange schlagen, bis sie glatt ist. Gewaschene Korinthen und Sultaninen reingeben. Auch das Zitronat. Napfkuchenform einfetten. Bittere Mandeln sehr fein hacken und die Form damit ausstreuen. Teig reinfüllen und aufgehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 45-55 Minuten. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Herd ausstellen. Napfkuchen noch einige Minuten nachbacken lassen. Nach dem Erkalten in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: 207.

Berliner Nudelsuppe

500 g Hühnerkleinfleisch, frisch oder tiefgefroren, 250 g Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel), Salz, 1 Lorbeerblatt, 100 g Eierbandnudeln, Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Hühnerfleisch waschen. Suppengemüse waschen und putzen. Beides in $1\frac{1}{2}$ l kochendes, gesalzenes Wasser geben. Auch das Lorbeerblatt. Das Fleisch ist in 50 bis 60 Minuten gar. Gemüse und Fleisch rausnehmen. Brühe durchsieben. Nur das Fleisch kommt wieder in die Suppe. Man schneidet es in Würfel. Suppe aufkochen lassen. Jetzt kommen die Nudeln rein. 15 Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: 358.

Beilage: Stangenweißbrot.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie das Suppengrün auch kleinschneiden und in die Suppe geben. Die wird dann nicht durchgesiebt, sondern man isst sie mit dem Suppengrün.

Berliner Pfannkuchen

500 g Mehl, 40 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, gut $\frac{1}{8}$ l warme Milch, 40 g Zucker, 2 Eßlöffel Öl, 2 Eigelb, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 2 Eßlöffel Rum.

Zum Füllen:

Marmelade oder Pflaumenmus.

Schmalz oder Öl zum

Fritieren,

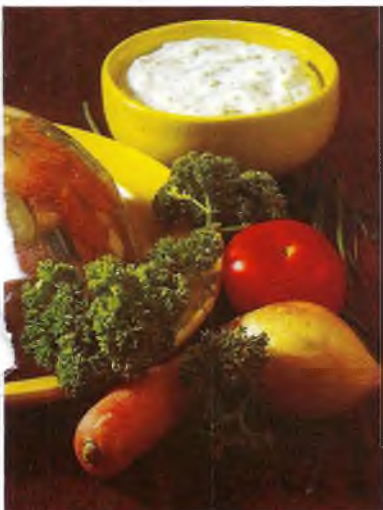
Zucker oder Puderzucker

zum Bestreuen.

Wenn die anderen Pfannkuchen sagen, meinen sie in Pfannen gebratenen Teig. Die Berliner meinen das, was die anderen Berliner nennen. Genau sind Berliner oder Berliner Pfannkuchen mit Marmelade gefüllte Hefeballen. Was immer Sie dazu sagen (Kreppel sagen sie in Hessen), das Gebäck schmeckt eigentlich jedem. Und man kann's überall in den Konditoreien kaufen. Im Rheinland und in Hessen vor allem in der Fastnachtzeit. Aber man kann Berliner Pfannkuchen auch mal zwischendurch backen. Wollen Sie sie mal versuchen? So macht man sie: Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln, Zucker drüberstreuen. Mit

etwas Milch verrühren. Mehl drüberstäuben. Schüssel mit einem Tuch bedecken. 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Öl, Eigelb, Salz und Rum reingeben. So lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig nochmal 20 Minuten gehen lassen. Dann gut daumendick ausrollen. Runde Plätzchen von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils in die Mitte einen Teelöffel Marmelade geben. Teig über der Marmelade zusammenziehen. Teigränder bitte fest zusammendrücken. Berliner Pfannkuchen mit der Nahtstelle nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Nochmal gut 15 Minuten gehen lassen.

Schmalz oder Öl auf 175 Grad (mit dem Fritierthermometer messen) erhitzen. Dann aufgegangene Pfannkuchen mit der glatten Seite zuerst in heißes Fett geben. Im zugedeckten Topf 2 bis 3 Minuten backen. Deckel abnehmen, Pfannkuchen wenden und noch 3 Minuten im offenen Topf backen. Rausnehmen, abtropfen lassen. In Zucker wenden oder mit Puderzucker bestäuben. Berliner sind richtig, wenn sie einen weißen Rand haben. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien insgesamt: 3094.





Mixdrink aus Gin, Madeira und Orangensaft: Berliner Pflanze.

Berliner Pflanze

3 Eiswürfel,
1 Likörglas Gin,
1 Likörglas Madeira,
1 Likörglas Orangensaft,
1 Spritzer Angostura.

Eis zerstoßen. In den Shaker geben. Gin, Madeira, Orangensaft und Angostura zugießen. Schütteln. Durch ein Barsieb in ein Cocktailglas seihen.

Berliner Rinderbrust garniert

1000 g Rinderbrust, Salz,
1 Zwiebel,
5 Gewürznelken,
2 Lorbeerblätter,
Pfeffer,
1 Bund Suppengrün
(Möhren, Sellerie, Porree
und Petersilie).

Gewaschene Rinderbrust in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Zwiebel schälen und mit den Gewürznelken spicken. Zusammen mit Lorbeerblättern und Pfeffer zugeben. Suppengrün putzen, kleinschneiden. Auch reingeben. Etwa zwei Stunden sieden lassen. Fleisch aus der Brühe nehmen. In Portionsstücke schneiden und anrichten. Gemüse anlegen. Etwas Fleischbrühe drübergießen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 120 Minuten. Kalorien pro Person: 449. Beilagen: Weiße Meerrettichsoße, Brühkartoffeln, Rote Bete, saure Gurken, Senfgurken, Perlzwiebeln. Auch Preiselbeerkompottschmeckt gut dazu. PS: Die prima Fleischbrühe servieren Sie bitte als Suppe vor dem Essen am nächsten Tag. Oder mal zwischendurch.

*Was dem Wiener sein
Tafelspitz, ist dem Berliner
seine garnierte Rinderbrust.*



Berliner Schloßpunsch

400 g Zucker,
 ½ l Wasser,
 1 Flasche Rheinwein,
 ¼ Flasche Rum,
 8 Stückchen Würfelzucker.

Vorsicht, dieser Punsch hat's in sich. Eine ganze Menge Rum nämlich. Wer nicht gerade standfest ist, sollte nicht allzuviel davon trinken.

Zucker in Wasser auflösen. Aufkochen. Wein reingießen. Warmhalten, aber nicht mehr kochen. Rum erhitzen. Zucker darin eintauchen. Auf einen Löffel oder eine Feuerzange legen und über dem Punsch anzünden. Wenn der Zucker brennt, wird der Rum drübergegossen. Man läßt ihn brennend in den Punsch laufen. Der Punsch kann heiß und kalt serviert werden. Am besten schmeckt er allerdings, wenn er schön heiß ist.

Berliner Schusterjungen

400 g Roggenmehl,
 200 g Weizenmehl,
 10 g Hefe,
 1 l lauwarmes Wasser,
 1 Teelöffel Zucker,
 1 kräftige Prise Salz.

Berliner Schusterjungen gehören zur Sippe der Brötchen aus mehr Roggen- als Weizenmehl. Am allerbesten schmecken sie, so schwören die Berliner, mit Gänseschmalz bestrichen und mit ziemlich viel Harzer Käse belegt.

Mehl mischen und in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Wasser und Zucker zum Vorteig verrühren. Mehl drüberstäuben. Tuch über die Schüssel decken und gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist. Das dauert etwa 15 Minu-

ten. Jetzt kommt das restliche Wasser rein. Salz drüberstreuen. Teig schlagen, bis er geschmeidig ist und sich vom Schüsselrand löst. Ballen formen. Mit der Hand leicht flach drücken und auf ein bemehltes Backblech setzen. Nochmal gehen lassen. Mit Mehl bestäuben. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: Etwa 25 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2274.

Berliner Stolle

500 g Mehl,
 35 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe,
 ¼ l lauwarme Milch,
 1 Teelöffel Zucker,
 100 g Zucker, 1 Prise Salz,
 125 g Butter, 2 Eier,
 125 g Korinthen,
 125 g Sultaninen,
 30 g Zitronat,
 30 g Orangeat,
 5 geriebene bittere Mandeln,
 Abgeriebenes einer Zitrone,
 50 g Butter,
 80 g Puderzucker.

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch und dem Teelöffel Zucker verrühren. Mehl vom Rand drüberstäuben. Schüssel mit einem Tuch zudecken und den Vorteig 15 Minuten gehen lassen. Zucker, Salz, Butter und Eier in den Teig kneten. 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Dann kommen Korinthen, Sultaninen, Zitronat, Orangeat, Bittermandeln und abgeriebene Zitronenschale rein. Nur leicht durchkneten, sonst wird der Teig braun und unansehnlich.

Jetzt wird die Stolle geformt: In der Mitte der Länge nach eine Mulde eindrücken. Rechte Seite über die linke schlagen und nach innen einrollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Blech legen. Noch 15 Minuten gehen



Eine Berliner Weiße mit Schuß ist Himbeersirup mit Weißbier.

lassen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: Etwa 50 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme.

Stolle noch heiß mit Butter bestreichen. Puderzucker dick drüberstreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien insgesamt: 4894.

PS: Die Berliner Stolle ist zwar verwandt mit den übrigen Stollen, die man bei uns zu Weihnachten backt. Aber sie hat einen wesentlich geringeren Fettanteil und ist daher besser verträglich.

TIP

Kochfleisch wie Rinderbrust muß in sprudelnd kochendem Wasser angesetzt werden. Durch die starke Hitze gerinnt das Eiweiß im Fleisch sofort. Die Poren schließen sich. Der Saft, der das Fleisch zart macht, kann nicht mehr raus. Ergebnis: Fleisch, das auf der Zunge zergeht.

Berliner Weiße mit Schuß

2 Likörgläser
 Himbeersirup,
 1 Glas Weißbier.

So wird das traditionelle Getränk der Berliner gemischt, das Ihnen bestimmt schmecken wird.

Himbeersirup in einen Berliner-Weiße-Kelch geben. Mit sehr kaltem Weißbier auffüllen. Umrühren und mit einem Strohhalm sofort servieren. Schmeckt prima.



Die Berner sind stolz auf ihre malerische Altstadt. Auf den berühmten Bärengraben. Auf das Münster. Und auf ihre gute Küche. Mit Recht.

Berner Chrutsuppe



100 g Spinat,
50 g Kerbelkraut,
50 g Minze,
50 g Zwiebelpeifen,
40 g Butter,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne,
2 Scheiben Toastbrot,
½ Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch.

Die Berner Chrutsuppe (Chrut, das sind all die Kräutchen, die verwendet werden) eignen sich großartig als Suppe vor aus-gesucht gutem Essen. Schade, daß es die Kräuter nicht immer frisch gibt. Kräuter waschen, gut abtropfen lassen. Fein schneiden. Butter erhitzen. Kräuter reingeben. Dünsten. Mit Brühe auffüllen. 10 Minuten

kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eigelb und Sahne mit zwei Eßlöffeln Suppe verrühren. Unter Rühren wieder in die Suppe geben. Nicht mehr kochen. Toastbrot rösten, in Würfel schneiden. In die Suppe geben. Petersilie und Schnittlauch hacken. Drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 236.
Beilage: Weißbrot.

Berner Leckerli

Für den Teig:
250 g Mehl, 1 Ei,
75 g Zucker,
125 g Margarine,
1 Prise Salz.
Für den Belag:
2 Eiweiß, 140 g Zucker,
200 g geriebene, geröstete Haselnüsse,
1 Prise Muskatblüte,
einige Tropfen Bittermandelöl,
Kirschmarmelade.



Berner Leckerli: Mit Kirschmarmelade garniert.





**Berner Nußtorte für alle,
die gerne Buttercremetorte essen.
Teig und Füllung werden mit
Haselnüssen zubereitet.**

Mehl aufs Backbrett sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Ei und Zucker reingeben. Verrühren. Margarine in Flöckchen und Salz auf den Rand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dünn ausrollen. Mit einem Rundbogen-Förmchen kleine runde Plätzchen ausstechen. Auf Backblech legen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Geriebene Haselnüsse unterheben. Mit Muskatblüte und Bittermandelöl abschmecken. Davon kleine Häufchen auf die Mürbeteigformen geben. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10-15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Die Leckerli sollen schön goldgelb sein. So schmecken sie am besten.

Aus dem Ofen nehmen. Um die Nußmasse einen Kranz dick eingekochter Kirschmarmelade spritzen. Trocknen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten, Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien insgesamt: 3669.

PS: Sie müssen bitte darauf achten, daß die Kirschmarmelade fast trocken eingekocht ist. Wenn sie noch zuviel Flüssigkeit hat, weicht sie die Plätzchen auf. Und dann schmecken sie nicht mehr.

Berner Nußtorte

Für den Teig:

5 Eigelb, 125 g Zucker, 125 g geriebene, geröstete Haselnüsse, 1 Eßlöffel Zimt, 1 Prise Salz, 125 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 5 Eiweiß, Margarine zum Einfetten.

Für die Creme:

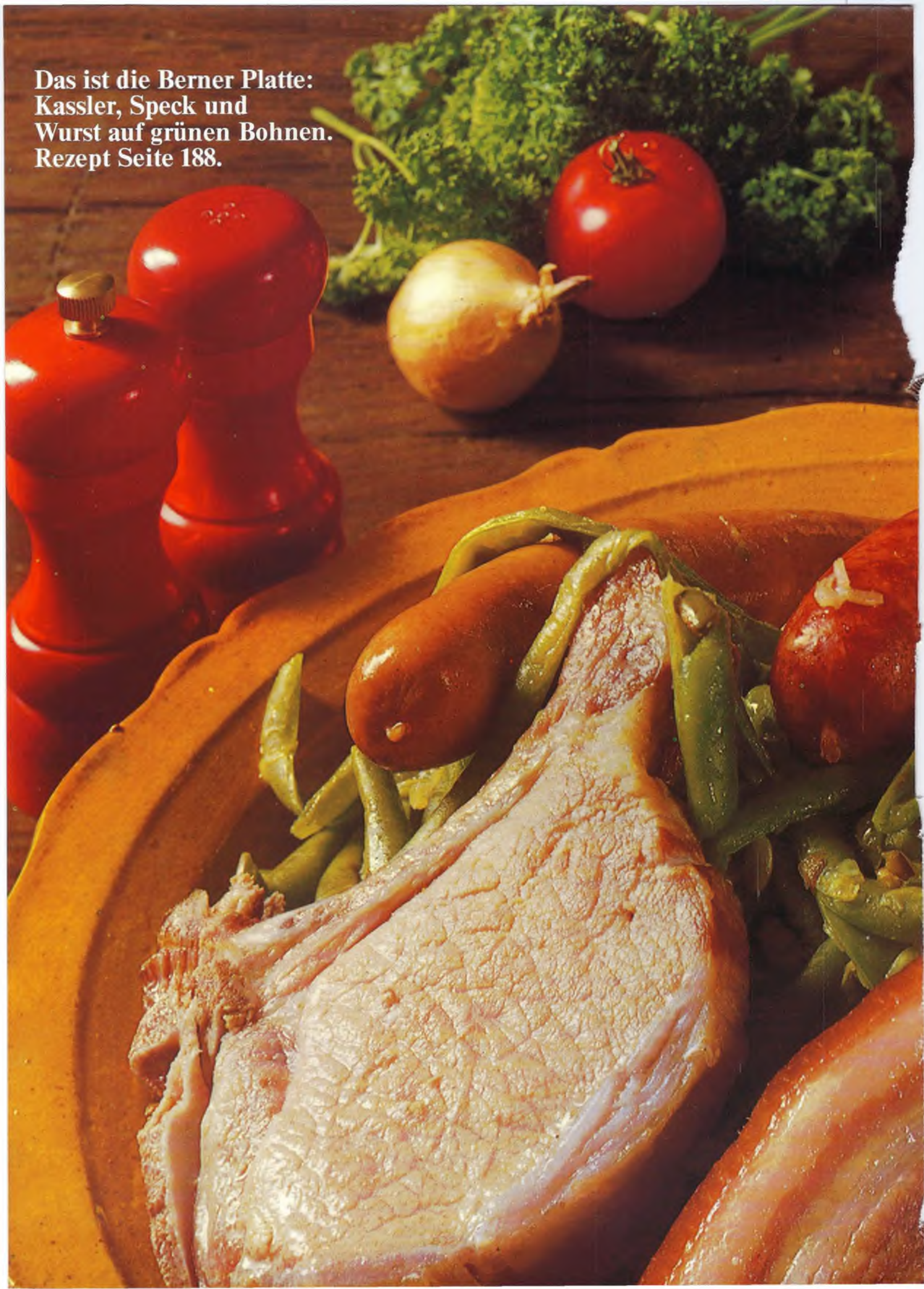
100 g Butter, 50 g Zucker, 60 g geriebene Haselnüsse, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepudding, 20 g Zucker, Haselnüsse zum Garnieren.

Für den Teig Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, Haselnüsse, Zimt und Salz dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen. In den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unter den Teig heben. Springform fetten. Teig reingeben. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 25-30 Minuten. Elektroherd: 190 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit Butter mit Zucker und Haselnüssen schaumig schlagen. Bitte einen Eßlöffel geriebene Haselnüsse zum Garnieren zurückbehalten. Milch mit der Prise Salz aufkochen. Mit in kalter Milch ange-

Fortsetzung Seite 188

Das ist die Berner Platte:
Kassler, Speck und
Wurst auf grünen Bohnen.
Rezept Seite 188.





Fortsetzung von Seite 185
 rührtem Puddingpulver binden. Aufkochen lassen, zuckern. Abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren. Löffelweise in die Buttercreme rühren. Ausgekühlte Torte einmal durchschneiden. Boden dick mit Creme bestreichen. Obere Tortenhälfte drauflegen. Mit Creme überziehen. Auch den Rand. Mit dem Spritzbeutel (glatte Tülle) kleine Tufts auf die Torte setzen. Mit Haselnußkernen garnieren. Restliche geriebene Haselnüsse über die Torte streuen. Torte in 12 Stücke teilen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: 310.

Berner Pastete



250 g Schweinefleisch,
 250 g Hammelfleisch.
 Für die Beize:
 ¼ l Essig, ¾ l Wasser,
 1 Zwiebel, Salz,
 1 Prise Zucker,
 einige Pfefferkörner.
 Für den Teig:
 250 g Mehl, 1 Ei,
 125 g Margarine,
 1 Prise Salz.
 1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
 1 Eßlöffel gehackter Schnittlauch,
 1 Eßlöffel Kapern,
 2 gehackte Essiggurken,
 Salz, Pfeffer,
 60 g sehr dünne Speckscheiben,
 1 Eigelb,
 2 Eßlöffel Rotwein,
 Petersilie.

Schweine- und Hammelfleisch waschen und trocknen. Beize aus Essig, Wasser, geschälter, in Scheiben geschnittener Zwiebel, Salz, Zucker und Pfefferkörnern mischen. Fleisch reinlegen. Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. Dann grob würfeln und durch den Fleischwolf drehen.

Für den Teig das Mehl auf ein Backbrett geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Ei reingeben. Margarine in Flöckchen und Salz auf dem Rand verteilen. Zu einem Mürbeteig kneten. Ausrollen. Feuerfeste Form damit auslegen. Ein Drittel Teig für eine Teigdecke zurücklassen.

Durchgedrehtes Fleisch mit Petersilie, Schnittlauch, Kapern und Gurken mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut die Hälfte des Fleischteiges in die Form füllen. Speckscheiben drauflegen. Darauf kommt der Rest des Fleischteiges. Mürbeteigdecke drauflegen. Ränder gut andrücken. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Einen Deckel auf die Form legen. In den Ofen schieben. Backzeit: Etwa 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
 Nach 30 Minuten Backzeit den Deckel von der Pastete nehmen. Weiter backen. Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. In die Mitte der Teigdecke ein kleines Loch stechen. Rotwein reingießen. Mit Petersilie garniert servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: 862.
Beilage: Gemischter Salat oder Chicorée-Salat.



Berner Rösti sind
 »Pfannkuchen« aus
 Bratkartoffeln.

Berner Platte

Bild S. 186/187
 Für 6 Personen

200 g durchwachsener Speck,
 200 g gesalzenes Schweinefleisch,
 2 Kasseler Rippchen,
 1000 g grüne Bohnen,
 2 Zwiebeln, 30 g Margarine,
 2 Brühwürstchen,
 2 Mettwürstchen, Pfeffer.

Speck, Schweinefleisch und Kasseler Rippchen in so viel kochendes Wasser geben, daß das Fleisch bedeckt ist. 60 Minuten kochen. Von den Bohnen die Fäden abziehen, brechen und nach 30 Minuten zum Fleisch geben. Hin und wieder umrühren. Zwiebeln schälen und würfeln. In Margarine goldgelb braten. In die Mischung geben. Die Würstchen darauf heiß werden lassen. Pfeffer drüberrieseln. Eventuell salzen. Bohnen auf eine Platte



TIP

Wenn Sie die Berner Röstli mal abwandeln wollen, geben Sie geriebenen Schweizer Käse rein, sobald die Kartoffeln angebraten sind. Dann fertig braten.

packen. Darauf Fleisch und Würstchen anrichten. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 610.

Beilagen: In Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln. Als Getränk Bier oder einen Schweizer Rotwein. Und auf jeden Fall einen klaren Korn oder einen gut gekühlten Aquavit, der besseren Verträglichkeit wegen. Denn die Berner Platte ist ganz schön deftig.

Berner Röstli

1500 g Pellkartoffeln vom Vortag,
40 g Butter oder Margarine,
6 Eßlöffel Öl, Salz.

Berner Röstli sind in der ganzen Schweiz eine beliebte Kartoffelbeilage, die sehr gut schmeckt. Röschi sagt der Schweizer dazu.

Kartoffeln pellen und grob raffeln. Butter oder Margarine und Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben. Anbraten. Salzen. Einige Male wenden. Zuletzt in der Pfanne ein bißchen festdrücken. Die Röstli müssen zum Schluß die Form eines dicken Riesepfannkuchens haben. Auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 516.

Beilagen: Kopfsalat oder Feldsalat. Wenn Ihnen das nicht genug ist, servieren Sie zusätzlich pro Person zwei Spiegeleier.

Betenbartsch

100 g Rote Bete, Salz,
500 g Rindfleisch,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel,
1 Lorbeerblatt,
einige Gewürzkörner,
1 l Wasser,
1 Teelöffel fein geriebener Majoran,
2 Eßlöffel Mehl,
¼ l saure Sahne,
3 bis 4 Eßlöffel
Kräuteressig, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Bund Schnittlauch.

Dies Rezept stammt aus Ostpreußen und hat mit der polnischen oder russi-

schen Art, Rote-Bete-Suppe zu kochen, vieles gemeinsam.

Rote Bete putzen, waschen und in so viel gesalzenem Wasser weichkochen, daß sie bedeckt sind. Sie sind in knapp 50 Minuten gar. Nach dem Kochen schälen und reiben oder durch den Fleischwolf drehen. Gewaschenes Rindfleisch, gewaschenes Suppengrün und die geschälte und geviertelte Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürzkörner und Salz in kaltem Wasser aufsetzen und etwa 60 Minuten kochen. Fleischbrühe durchsieben. Rote-Bete-Püree und Majoran dazugeben. Aufkochen lassen. Mehl mit der sauren Sahne verrühren. In die Suppe geben. Vom Feuer nehmen. Mit Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch würfeln. Zum Schluß in die Suppe geben. Fein gehackten Schnittlauch drüberstreuen.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 497.

Beilage: Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln.

Bettelmannsuppe

300 g Rindfleisch,
1½ l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel, 100 g Graupen,
200 g Kartoffeln,
Streuwürze,
½ Bund gehackte Petersilie,
20 g Butter.

Das ist ein Essen so recht nach dem Herzen von Leuten, die gerne kräftige Eintöpfe mögen. Bettelmannsuppe ist preiswert (daher



Bettina-Törtchen sind ein besonders feines Dessert.

ihr Name) und sie macht ganz schön satt. Rindfleisch waschen, würfeln. In kochendes gesalzenes Wasser geben. Suppengrün waschen und putzen, Zwiebel schälen. Alles würfeln. Mit den Graupen in die Brühe geben. 30 Minuten kochen lassen. Jetzt kommen die Kartoffeln rein. In 20 Minuten garkochen. Suppe mit Streuwürze abschmecken. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Auf die Suppe geben und die Butter darauf zergehen lassen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: 366.
Unser Menüvorschlag: Bettelmansuppe als Hauptgang. Als Nachtisch empfehlen wir Berliner Luft.

Bettina-Törtchen

Für 6 Personen

3 Päckchen halbbittere Kuvertüre.
 Für die Creme:
 3 Eigelb, 80 g Zucker, 20 g Stärkemehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, Mark einer halben Vanillestange, 3 Blatt Gelatine, 1 Eßl. Rum, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 6 kleine Florentiner (fertig gekauft), 6 Kaiserkirschen.

Sechs kleine Puddingschälchen mit der Öffnung nach unten hinstellen. Leicht gelöste, ganz dickflüssige Kuvertüre darübergießen, so

daß eine Hohlform entsteht. Im Kühlschrank fest werden lassen. Ränder mit einem heißen Messer glatt schneiden. Vorsichtig aus den Formen nehmen. Für die Creme: Eigelb, Zucker, Stärkemehl, Milch und Vanillemark verquirlen. Topf ins Wasserbad stellen. Masse schlagen, bis sie dicklich wird. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Eingeweichte, ausgedrückte und im Topf aufgelöste Gelatine einrühren. Rum zugeben. Kaltschlagen. Sahne schlagen. Unter die Creme ziehen. In die Schokoladenschalen füllen. Mit Florentinern und Kaiserkirschen hübsch verzieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: 382.

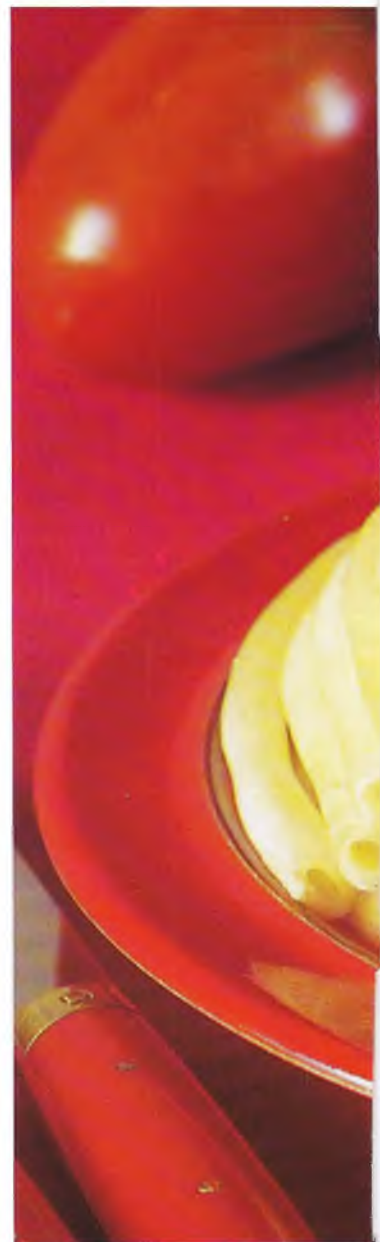
Between the Sheets

Für 1 Person



3 Eiswürfel,
 $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Orangensaft,
 $\frac{1}{3}$ Weinbrand,
 $\frac{1}{3}$ Cointreau,
 $\frac{1}{3}$ weißer Rum.

Ganz schön hochprozentig, dieser Drink aus England. Aber herrlich würzig. Eiswürfel, Orangensaft und Alkohol in den Mischbecher geben. Kräftig schütteln. Dann das Ganze durch ein Sieb ins gekühlte Cocktailglas seihen. Servieren.





Bienenkorb, ein Pudding aus Makkaroni und Hackfleisch.

Biberle

2 Eier,
100 g Zucker,
200 g Honig,
1 Teelöffel Zimt,
1 Prise Piment,
500 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
200 g Marzipanrohmasse.
Zum Überziehen:
200 g Kuvertüre oder
Zuckerguß aus:
2 Eiweiß,
250 g Puderzucker.

Dies ist ein süddeutsches Weihnachtsrezept. Eier mit Zucker und Honig schaumig rühren. Zimt und Piment reingeben. Mehl mit Backpulver mischen. Auf die Schaummasse sieben. Unterkneten. Teig kühl-

stellen. Ausrollen. In 8 cm breite, 10 cm lange Streifen schneiden. Marzipanrohmasse kneten. Fingerdicke, 10 cm lange Rollen daraus formen. In die Teigstreifen wickeln. Kleine dreieckige Stücke (etwa wie Spitzkuchen) abschneiden. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ½ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Mit im Wasserbad zerlassener Kuvertüre überziehen. Oder mit Zuckerguß, den Sie aus dem steifgeschlagenen Eiweiß mit Puderzucker rühren.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien insgesamt: 5081.

Bienenkorb

250 g Makkaroni,
Salz,
1 altbackenes Brötchen,
375 g gemischtes Hackfleisch,
2 Eier,
2 Zwiebeln,
1 Eßlöffel Petersilie,
Pfeffer, Muskat,
1 Prise Paprika edelsüß,
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Soße:
250 g grüne Paprikaschoten,
250 g Tomaten,
¼ l Brühe aus Würfeln,
1 Prise Zucker, Salz,
Paprika edelsüß,
Pfeffer,
2 Teelöffel Speisestärke.

Makkaroni ganz lassen. In gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.
Brötchen in Wasser einweichen. Gut ausdrücken. Zum Hackfleisch geben. Eier, geschälte, gehackte Zwiebeln und gewaschene, gehackte Petersilie auch. Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika drüberstreuen. Fleischt Teig gut mischen und abschmecken.
Eine glatte feuerfeste Form oder Schüssel einfetten. Den Boden spiralenförmig mit Makkaroni auslegen. Sofort Fleischt Teig reingeben, damit die Nudeln nicht verrutschen. Form mit einem Deckel schließen. Ins Wasserbad stellen. Es darf nur



◀ *Bienenstich gehört zu den schönsten Hefekuchen, die es gibt. Das Beste daran: Er wird mit Creme gefüllt.*

so viel Wasser drin sein, daß die Schüssel bis zur halben Höhe drinsteht. Bienenkorb 50 bis 60 Minuten bei kleiner Hitze garen. Form aus dem Wasserbad nehmen. Leicht abkühlen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen.

Während der Bienenkorb kocht, für die Soße die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine, viereckige Stücke schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln. Beides mit der Prise Zucker 15 Minuten kochen. Eventuell nachsalzen und mit Pfeffer und Paprika würzen. Speisestärke in kaltem Wasser glattrühren. Gemüsesoße damit binden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 596.

Unser Menüvorschlag: Reichen Sie vorweg eine klare Fleischbrühe mit Markklößchen. Als Hauptgericht servieren Sie Bienenkorb mit Paprikasoße. Und als Nachtisch paßt Obst gut.

Bienenstich

Für den Teig:

500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
gut $\frac{3}{8}$ l Milch,
165 g Margarine,
65 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 kleines Ei,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

150 g Butter oder
Margarine,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eßlöffel Milch,
150 g blättrige Mandeln,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Füllung:

1 Päckchen Vanille-
puddingpulver,
 $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Zucker,
150 g Butter.

Mehl in die Backschüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker drüberstreuen. Handwarme Milch drauf-

gießen. Mit einem Löffel zum Vorteig verrühren. Mehl drüberstäuben. Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand verteilen. Zucker und Salz draufgeben und alle Zutaten kräftig kneten und schlagen, bis der Teig locker und trocken ist. Backblech fetten. Teig darauf ausrollen. Zugedeckt noch 20 Minuten gehen lassen. Für den Belag Butter

TIP

Für Hefeteig wird immer ein Vorteig angesetzt. Der heißt überall anders. Manche sagen Hefe- oder Backstück, Süddeutsche sagen Dampf- oder Dämpfchen.

oder Margarine, Zucker, Vanillinzucker, Milch, Mandeln und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Unter Rühren erhitzen. 5 Minuten kochen und leicht abkühlen lassen. Auf den gegangenen Teig streichen. In den Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach dem Backen den Kuchen vom Blech lösen. Auskühlen lassen. In fünf bis sechs Streifen und dann in etwa 7 cm große Stücke schneiden. Ergibt 40 Stücke. Jedes Stück durchschneiden. Vanillepudding kochen. Dazu das Puddingpulver mit kalter Milch anrühren. Übrige Milch mit Salz und Zucker aufkochen. Vom Feuer nehmen. Angerührtes Puddingpulver reinrühren. Bis zum Kochen erhitzen. Vom Feuer nehmen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Butter schaumig rühren. Pudding löffelweise reinmischen. Bienenstichstücke damit füllen. Bis zum Servieren kühlstellen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: 197.

PS: Könnte ja sein, daß Sie noch Mandelstifte oder gehackte Mandeln im Haus haben. Die können Sie auch anstelle der blättrigen Mandeln nehmen. Der Bienenstich wird genauso gut.

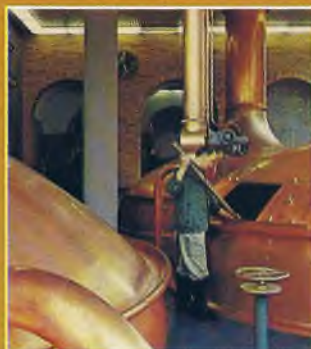
BIER

Klar, daß man mit Bier gut und gerne kochen, backen und braten kann. Unsere Rezepte beweisen es. Aber das große Geschäft machen die 1800 bundesdeutschen Bierbrauer (6000 Marken) mit allen, die das Bier lieber trinken. Und das sind 70 Prozent der Frauen und 96 Prozent der Männer. In aller Bierruhe haben die Deutschen 1970 gute 139,2 Liter pro Kopf konsumiert. 1968 waren es noch 125 Liter. Darüber können die Bayern allerdings nur lä-

cheln. Die schaffen Jahr für Jahr ihre 200 Liter pro Kehle.

Trotz der 6000 Marken: Es gibt nur zwei Sorten. Und zwar ober- und untergä- riges Bier.

Untergä- rige Biere haben den größten Marktanteil. Dazu gehören die helleren Sorten Dortmunder und Pilsner und die dunkleren Münchner Biere. Pilsner darf überall gebraut werden. Dortmunder aber nur in Dortmund. Und Münchner nur in München. Ober- gä- rige Biere heißen auch Alt oder Altbier. Alt, weil die obergä- rige Braumethode die älteste ist. Kölsch, Düsseldorf, die in aller Welt



Im Sudhaus mit seinen großen, kupfernen Kesseln wird aus Malz, Hopfen und Wasser die Bierwürze hergestellt.

bekannte Berliner Weiße gehören dazu. Wäre noch ein Wort zu sagen zu dem Bier, das aus der tschecho- slowakischen Stadt Pilsen kommt. Das ist kein Pilsener im landläufigen Sinn, sondern heißt ganz genau »echt Pilsener Urquelle«.

Bier wird aus Hopfen, Malz, Wasser und Hefe gebraut. Sein Alkoholgehalt liegt zwischen 3 und 5 Prozent. Vitamine hat es auch. Und allen Unkenrufen zum Trotz wenig Kalorien. Nämlich 44 auf 100 Gramm. Macht bei einem Glas (es faßt 200 g) 88 Kalorien. Zum Vergleich: 100 g Graubrot haben dreimal soviel. Also dann: Sehr zum Wohle!



Bier-Canapés

1 Paket
Tiefkühlblättertieg,
1 Eigelb, Salz,
1 Eßlöffel Mohn,
1 Eßlöffel Kümmel,
50 g geschälte Mandeln.

Diese Canapés sind – im Gegensatz zu den mit feinen Delikatessen belegten Appetithappen aus Brot – ganz schnell zuzubereiten. Blättertiegsscheiben in 20 Minuten auftauen. Quadrate von 4 × 4 cm ausradeln. Eigelb mit Salz verquirlen. Teigstücke damit bestreichen. Nach Wunsch mit Mohn, Kümmel oder mit je vier Mandelhälften garnieren. Canapés auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech legen. Zum Abbakken: In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Ergibt 40 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: 59.
Wozu reichen? Nicht nur als Beilage zu Bier. Diese Canapés schmecken auch zu Weiß- und Rotwein gut. Sie sind ein ideales Gebäck für Partys aller Art.

TIP

Beim Blättertieg kein Eigelb runterlaufen lassen. Sonst geht er am Rand nicht gut auf.

Bierfleisch

1 Zwiebel,
40 g Margarine,
500 g mageres Schweinefleisch,
1 Scheibe geriebenes Graubrot,
Salz, Pfeffer, Kümmel,
Paprika edelsüß,
Knoblauchpulver,
⅛ l Bier.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Margarine erhitzen. Zwiebel darin goldgelb braten. Schweinefleisch waschen, trocknen und in grobe Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und rundherum anbraten. Topf zudecken. Geriebenes Brot reingeben. Anrösten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika edelsüß und Knoblauchpulver würzen. Bier angießen. Weitere 20 Minuten bei zugedecktem Topf schmoren, dann ist das Fleisch gar.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 280.
Beilagen: Endiviensalat und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Bierhappen

Bild S. 196

3 Toastbrotsscheiben,
20 g Butter oder Margarine,
2 dicke Zwiebeln,
100 g Mayonnaise,
200 g Schweizer Käse,
Paprika rosenscharf.

Toastbrotsscheiben in Dreiecke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In der Butter leicht anrösten. Auf



Die Bier-Canapés sind
so fein wie die
Appetithappen der
klassischen Küche. Daher ihr
anspruchsvoller Name.





◀ *Bierhappen werden mit Käse überbacken. Übrigens: Zu Wein schmecken sie auch.
Rezept Seite 194.*

die Brotecken legen. Darauf kommt je ein Teelöffel Mayonnaise. Schweizer Käse fein raspeln. Dick auf die Mayonnaise häufen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme. Mit Paprika bestreuen und heiß servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 459. Wozu reichen? Zu kühlem Bier als Abendbrot oder Zwischenmahlzeit.

Bierpunsch

Für 1 Person

1 Eiweiß,
1 Teelöffel Zucker,
1 Eigelb,
1 Teelöffel Zitronensaft,
¼ l helles Bier,
1 Zitronenspirale,
1 Prise Muskat.

Der Bierpunsch ist ein wärmerer Drink für kalte, neblige Tage. Eiweiß und Zucker steif schlagen. Eigelb und Zitronensaft einrühren. Bier mit Zitronenschale erhitzen, jedoch nicht kochen. Zitronenschale rausnehmen. Heißes Bier in Gläser füllen. Mit Muskat bestreuen.

Bierschinken

1000 g leicht gesalzener Schweineschinken,
2 Zwiebeln,
1 bis 1½ Flaschen Dunkelbier,
40 g Margarine,
40 g Mehl,
¼ l Wasser,
¼ l Bratenfond,
1 Prise zerstoßener Kümmel,
1 Prise schwarzer Pfeffer,
1 Prise weißer Pfeffer,
eventuell Salz.

Schinken waschen. Auf den Bratrost legen. Zwiebeln schälen. In Ringe schneiden. Schinken damit belegen. In den Backofen über die Fettpfanne schieben. Bier drübergießen. Backzeit: 100 bis 120 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen und warmhalten. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl einrühren. Leicht bräunen lassen. Mit Wasser ablöschen. Brat-



Biersuppe: Mit Graupen gekocht, mit Eiweißklößen serviert.

fond loskochen und durchsieben. In die Soße geben. Mit Kümmel und schwarzem Pfeffer würzen. 5 Minuten kochen lassen. Mit dem Braten servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 130 Minuten. Kalorien pro Person: 1032. Beilagen: Rotkohl oder Sauerkraut. Salzkartoffeln.

Biersuppe

¼ l Wasser,
50 g Perlgraupen,
1 Prise Salz,
1 große Flasche helles Bier (¾ l),
60 g Zucker, 1 Eigelb,
1 Eiweiß, etwas Zucker.

Wasser mit den Graupen aufkochen. Salzen und in 45 Minuten garkochen. Bier und Zucker zufügen. Mit dem Eigelb legieren. Dazu etwas Suppe in eine Tasse geben. Mit dem Eigelb verrühren und wieder in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen lassen. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen. Klößchen mit einem Teelöffel abstechen und auf die noch heiße Suppe setzen. In 5 Minuten ist das Eiweiß gar. In Tellern oder Suppentassen servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 218.

Unser Menüvorschlag:

Grobe Bratwurst, Kohlrabi in heller Soße, Salzkartoffeln. Als Nachtisch gibt es die Biersuppe.

PS: Als Bindemittel für die Biersuppe können Sie auch 40 g Sago oder 40 g Grieß nehmen. Beides 15 Minuten garen. Oder Sie binden die Suppe mit Vanillepuddingpulver. Schmeckt auch.



Dänische Trachten im Volksmuseum von Kalundborg.

Biersuppe dänisch

Dansk Øllebrød



4 Scheiben Schwarzbrot,
1 Stück Zimtstange,
Schale einer Zitrone,
2 Flaschen Dunkelbier
(in Dänemark Hvidt-Øl),
50 g Zucker, 1 Prise Salz,
1/8 l Sahne.

Schwarzbrot am Tag vorher in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser, Zimt und Zitronenschale 15 Minuten kochen. Durch ein Sieb geben. Mit Dunkelbier und Zucker mischen. Nochmal aufkochen. Mit Salz würzen. Abschmecken. Sahne nur leicht schlagen, so daß sie noch flüssig ist. Suppe in Portionen teilen. Sahne darauf verteilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 276.

Wann reichen? Man kann diese Suppe vor dem Essen oder als Nachtisch servieren. Da sie ganz schön gehaltvoll ist, sollte man sie zu leichten Speisen reichen. Zum Beispiel zu Omelett mit Salat.



Heiß begehrt und kalt getrunken: Der Bier-Zitronen-Punsch.

Bierteig

125 g Mehl,
1/8 l helles Bier,
1 Eigelb, 80 g Zucker, Salz,
1 Prise Muskat,
1 Teelöffel Öl, 1 Eiweiß.

Mit Bierteig können Sie eine ganze Menge anfangen. Wollen Sie mal wissen, was Sie darin alles wenden und dann fritieren können?

Zuerst die süße Gruppe. Dazu wird der Teig mit Zucker und einer Prise Salz zubereitet:

Ananasscheiben aus Dosen,
Birnenhälften,
Apfelscheiben,
Pflirsichhälften aus der Dose,
Kirschen,
Bananen.

Jetzt die pikante Gruppe.

Zucker aus dem Teig lassen. Salz kommt rein:

Selleriescheiben,
Blumenkohlrischen,
Rosenkohl,
Schwarzwurzeln, alles vorgekocht.
Rohe Auberginenscheiben,
Zwiebelscheiben,
Leberwürfel oder -scheiben,
Fischfilets, Würstchen.

TIP

Wenn mal Bierteig übrig ist, stellen Sie ihn zugedeckt in den Kühlschrank. Hält sich vier Tage. Tiefgefrieren geht auch.

Für den Bierteig Mehl, Bier, Eigelb, Zucker und Salz (oder nur Salz) und Muskat zu einem dicken, flüssigen Teig verrühren. Öl reingeben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unterheben. Jetzt wenden Sie das, was Sie fritieren wollen, im Bierteig und geben es in auf 175 Grad erhitztes Fritierfett. Goldgelb braten lassen. Garzeit je nach Zutaten zwischen 10 und höchstens 20 Minuten.

Bier-Zitronen-Punsch

1 Tasse Wasser,
1 Tasse Zucker,
Schale einer Zitrone,
1 Tasse Zitronensaft,
1/2 Tasse Grapefruitsaft,
1 Tasse Eiswürfel,
1 1/2 Tassen helles Bier,
6 Zitronenscheiben,
ganze Nelken.

Dieser kalte Punsch ist angenehm herb im Geschmack, also was für Leute, die sich gerne eine leicht alkoholisierte Erfrischung gönnen. Wasser und Zucker aufkochen. Zitrone schälen. Schale in die Mischung geben. Im zugedeckten Topf 5 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale rausnehmen. Abkühlen lassen. Zitronen- und Grapefruitsaft zugeben. Eiswürfel in ein Punschgefäß oder in eine Kanne geben. Darüber den Punsch gießen. Kurz vor dem Servieren kommt das Bier rein. Zitronenscheiben mit Nelken spicken. In der Flüssigkeit ziehen lassen. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 245.



Dies ist das Nationalgericht der Polen: Bigos mit Weißkohl.

Biff Lindström



1 Brötchen,
375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei,
100 g eingelegte Rote Bete,
1 Röhrchen Kapern,
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer,
40 g Erdnußfett zum Braten.

Das schwedische Biff Lindström ist ein Steak aus Hackfleisch.

Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, gehackten Roten Beten, Kapern, geschälter, gewürfelter Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen. Gut abschmecken. Acht flache »Steaks« formen. Erdnußfett erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten je 5 Minuten braten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 287.

Beilagen: Salat und Bratkartoffeln. Und als Getränk: Bier oder Tomatensaft.

Bigos

Polnisches Nationalgericht



250 g durchwachsener Speck,
250 g mageres Schweinefleisch,
125 g Zwiebeln,
40 g Butter oder Margarine,
250 g Weißkohl,
125 g geräucherte Mettwürstchen,
125 g Pfifferlinge aus der Dose, Salz,
1 Knoblauchzehe, Kümmel, Majoran, Lorbeerblatt, Paprika,
50 g Tomatenmark.

Speck grob würfeln. Schweinefleisch erst waschen und trocknen, dann auch würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Speck, Fleisch und Zwiebeln reingeben und anbraten. Auf kleinem Feuer vor sich hinschmoren lassen. Weißkohl putzen, waschen, in kleine Vierecke schneiden. Zum Fleisch geben.



Seit jeher lieben die Polen die Geselligkeit und ein gutes Essen.



Bircher-Benner-Kartoffeln sind gesund. Sie werden mit Kümmel im Ofen gebacken. Man serviert sie mit würzigem Kräuterquark. Rezept Seite 200.

Auch die in Scheiben geschnittenen Würstchen, die Pfifferlinge, die mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Kümmel, Majoran, Lorbeerblatt, Salz, Paprika und Tomatenmark. Gut verrühren. So viel Wasser aufgießen, daß die Mischung knapp bedeckt ist. Deckel drauf und den Topf in den Ofen schieben.

Garzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 770.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Bauernbrot. Als Getränk empfehlen wir Bier und nach dem Essen einen klaren Schnaps.

PS: Natürlich gibt es vom polnischen Nationalgericht viele Variationen. Und jede polnische Hausfrau schwört auf ihr Rezept. Hier zwei Änderungen: Entweder den Bigos mit Sauerkraut statt mit Weißkohl kochen. Oder halb Sauerkraut, halb Weißkohl nehmen.

Binnenländer

250 g Pellkartoffeln,
250 g Schweizer
Greyerzer,
4 hartgekochte Eier,
1 Zwiebel,
5 Eßlöffel Mayonnaise,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.
2 Heringsfilets aus der
Dose,
1 Eßlöffel eingelegte
Perlzwiebeln,
 $\frac{1}{2}$ kleines Glas eingelegte
Rote Bete (Rüben).

Der Binnenländer ist ein Salat, der so richtig mitten im Land entstanden ist.

Seine Mischung hat trotzdem einen Hauch Seeluft. Durch die Heringsfilets. Auch Leute von der Wasserkante sollten ihn deshalb mal versuchen.

Kartoffeln abziehen. In Scheiben schneiden. Auch den Greyerzer und die gepellten Eier. Mischen. Zwiebel schälen und würfeln. Mit Mayonnaise verrühren, würzen und gut abschmecken. Über die Kartoffelmischung geben und gut mischen, 30 Minuten ziehen lassen. Anrichten. Heringsfilets gut abtropfen lassen. In Stücke schneiden. Binnenländer damit und mit Perlzwiebeln und Roten Beten garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 618.

Beilage: Stangenweißbrot.

Und als Getränk Bier oder Badischer Spätburgunder.

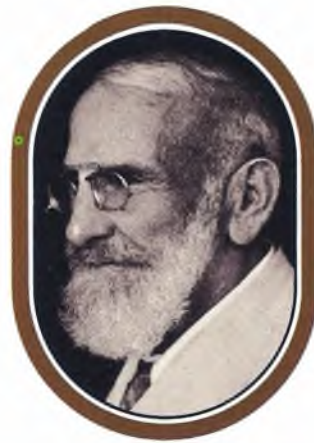
PS: Wer Mayonnaise nicht verträgt oder sie der Kalorien wegen meidet, nimmt stattdessen Quark.



*Bircher-Benner
erfand das nach
ihm benannte
Kartoffelgericht.*

*Es wird so
zubereitet, daß
alle wichtigen
Bestandteile
voll erhalten
bleiben:*

*Das lebensnotwendige Eiweiß,
die unentbehrlichen Mineralstoffe und die Vitamine.*



*Der weltberühmte Schweizer
Arzt Bircher-Benner trat
Zeit seines Lebens für
gesunde Ernährung ein.*

Bircher-Benner-Kartoffeln

Bild S. 198/199



1000 g Kartoffeln,
3 Eßlöffel Kümmel,
1 gehäufte Eßlöffel Salz,
2 Eßlöffel Butter.
Für die Quarkmasse:
250 g Quark, $\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Zwiebel,
1 Eßl. gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel gehackte Kresse,
Salz, weißer Pfeffer.
Petersilie und Kresse.

Unbedingt mal ausprobieren. Schmeckt sehr gut.

Kartoffeln gründlich waschen. Halbieren. Kümmel und Salz mischen. Kartoffeln mit der Schnittfläche darin eintauchen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Butter zerlassen. Über die Kartoffelhälften gießen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 40-45 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit Quark mit Milch verrühren. Feingehackte Zwiebel, Petersilie, Kresse und Gewürze reinrühren. Kartoffeln darauf mit Petersilie und Kresse anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 326.

Beilage: Kopfsalat.

Bircher-Benner-Müsli

100 g grobe Haferflocken,
100 g Rosinen,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{8}$ l Orangen- oder
Apfelsaft,
Saft einer halben Zitrone,
3 Äpfel, 2 Bananen,
Zucker oder Honig nach
Geschmack,
50 g geriebene Haselnüsse.

Servieren Sie doch das Bircher-Benner-Müsli mal zum Frühstück. Es schmeckt prima und ist außerdem urgesund. Kinder und Erwachsene mögen es. Daß Bircher-Benner diese Aufbau-, Diät- und Schonkost erfunden hat, wußten Sie sicher schon.

Haferflocken und Rosinen in Milch und Obstsaft etwa 2 Stunden einweichen. Äpfel waschen. Ungeschält raffeln. In die Haferflocken mischen. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden. Unterheben. Mit Zucker oder Honig abschmecken. Haselnüsse drüberstreuen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 371.

Birkhahn

bitte wie Ardenner Fasan (Seite 75) braten. Birkhühner überhaupt nicht. Die dürfen nämlich nicht geschossen werden.

Birnen à la Parisienne

4 Weißbrotscheiben,
2 cm dick,
Butter zum Bestreichen
und Einfetten,



Fragen Sie mal die Schleswig-Holsteiner, was sie am liebsten essen. Viele werden Ihnen antworten: Birnen, Bohnen und Speck.

100 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt,
4 große Birnen,
6 Eßlöffel Orangensaft,
je 2 Teelöffel abgeriebene
Zitronenschale und -saft,
2 Eßlöffel Butter.

Aus dem Weißbrot runde Plätzchen von 7 cm Durchmesser ausstechen. Von beiden Seiten mit Butter bestreichen. Auflaufform fetten. Brotplätzchen nebeneinander reinsetzen. Knapp die Hälfte des Zuckers mit Zimt mischen. Auf das Weißbrot streuen. Birnen schälen. Halbieren. Kerngehäuse entfernen. Je zwei Birnenhälften auf ein Brotplätzchen setzen. Orangensaft mit abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft mischen. Birnen damit beträufeln. Restlichen Zucker drüberstreuen. Butter in Flöckchen drauf geben. Deckel auf die Form

legen. In den heißen Ofen schieben.
Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Deckel abnehmen. Noch 20 Minuten backen. Zwischendurch mit dem Saft beträufeln. Heiß servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: 336.
Beilage: Schlagsahne, saure Sahne oder Vanillesoße.

Birnen Bar-le-Duc



4 saftige Birnen,
2 Eßlöffel Zucker,
Saft einer Zitrone,
8 Bällchen

Johannisbeer-Eis,
100 g Johannisbeeren,
1 Eßlöffel Honig.

Viele Gerichte haben ihren Namen nach der französischen Stadt Bar-le-Duc im Departement Meuse. Meistens werden die Grundzutaten – hier die Birnen – pochiert. Also nur kurz gekocht.

Birnen schälen, halbieren. Kerngehäuse ausstechen. Zucker und Zitronensaft in wenig kochendes Wasser geben. Birnen darin 5 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Johannisbeer-Eis auf vier Teller verteilen. Je zwei Birnenhälften daraufgeben. Gewaschene Johannisbeeren mit Honig gut mischen und auf die Birnenhälften hübsch verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 281.

Unser Menüvorschlag:
Klare Brühe mit Markklößchen. Roastbeef, Spargel, Mandelkroketten. Als Dessert die Birnen Bar-le-Duc. Als Getränk schlagen wir einen französischen Weißwein vor.

Birnen, Bohnen und Speck

500 g durchwachsender Speck, $\frac{3}{4}$ l Wasser,
1000 g grüne Bohnen,
500 g kleine Kochbirnen,
Pfeffer,
3 Teelöffel Speisestärke,
1 Bund Petersilie.

Hier haben Sie ein Gericht, das in Schleswig-Holstein erfunden worden ist. Speck in kochendes Wasser geben. 15 Minuten kochen



Unter der leicht gebräunten Baisermasse verstecken sich die im Ofen überbackenen, wohlschmeckenden Birnen namens Bozena.



Strohdachhaus in Holstein. Hier, im Norden Deutschlands, wird kräftig gekocht.

lassen, dann die gewaschenen, gefädelten, in Stücke gebrochenen Bohnen reingeben. 15 Minuten weiterkochen. Dann kommen die gewaschenen Birnen (ungeschält mit Stiel) auf die Bohnen. In weiteren 20 Minuten garkochen. Speck und Birnen auf einer Platte anrichten. Bohnen abschmecken. Mit Speisestärke binden, mit gehackter Petersilie bestreuen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 956.
Beilage: Salzkartoffeln.

Birnen Bozena

2 gleichgroße Birnen,
 4 Teelöffel Kirschmarmelade,
 2 Teelöffel Cognac zum Beträufeln,
 10 g Butter zum Einfetten.
 2 Eiweiß,
 2 Eßlöffel und ein Teelöffel Puderzucker.

Birnen waschen, schälen, halbieren. Kerngehäuse rauschneiden. Kirschmarmelade in die Birnen füllen. Mit Cognac beträufeln. Auflaufform einfetten. Birnen mit der Schnittfläche nach unten reinlegen. In den heißen Ofen schieben. **Backzeit:** 20 Minuten. **Elektroherd:** 180 Grad. **Gasherd:** Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. In der Zwischenzeit Eiweiß mit Puderzucker sehr steif schlagen. Auf die Birnen verteilen. Mit Puderzucker bestäuben. 2 bis 3 Minuten

im Backofen übergrillen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 149.
Unser Menüvorschlag:
 Bratwurst, Wirsing, Salzkartoffeln. Als Getränk Bier.
 Nachtisch: Birnen Bozena.

Birnen Chantilly



4 Birnen,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 knapp $\frac{1}{4}$ Teelöffel Vanillinzucker,
 3 Eßlöffel Birnengeist,
 $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne,
 50 g blättrig geschnittene Haselnüsse.

Birnen waschen, schälen, halbieren. Kerngehäuse rauschneiden. In Weißwein und Vanillinzucker bei



Das Schloß von Chantilly liegt im Herzen von Frankreich, nicht weit von Paris.

kleiner Hitze knapp 10 Minuten dünsten. In eine Glasschüssel geben. 2 Eßlöffel Birnengeist draufgeben. Sahne schlagen. Mit Vanillinzucker und dem Birnengeist abschmecken. Auf die Birnen verteilen. Mit Haselnüssen garnieren. **Vorbereitung:** 15 Minuten. **Zubereitung:** 10 Minuten. **Kalorien pro Person:** 372. **Unser Menüvorschlag:** Schweinelendchen, Champignons in Sahnesoße und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Die Birnen Chantilly gibt's als Dessert.



Birnen Hélène

4 saftige Birnen,
 ½ Zimtstange,
 1 Eßlöffel Zucker,
 1 Packung Vanille-
 Eiscreme,
 100 g Kuvertüre.

Dies ist also das Rezept für die Birnen Hélène, die Sie in allen besseren Restaurants der Welt bestellen können. Gar kein Problem, dieses klassische Dessert selbst zu-

zubereiten. Ganz originalgetreu: Man streut noch ein paar kandierte Veilchen drauf. Wenn Sie das mal ausprobieren wollen. Vorausgesetzt, Sie bekommen die Veilchen bei Ihrem Kaufmann. Sie können übrigens auch »Schöne Helene« oder »Birne belle Hélène« sagen.

Birnen schälen, halbieren, in wenig Wasser mit Zimtstange und Zucker kurz pochieren. Also in leicht siedendem Wasser in 8 Minu-



In aller Welt bekannt und als Dessert beliebt: Birnen Hélène.

ten beißfest kochen. Mit dem Portionierer Vanille-Eisbällchen formen. Je zwei in Glasschalen geben, darauf zwei Birnenhälften. Kuvertüre nach Vorschrift erhitzen und über die Portionen verteilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 406.

Unser Menüvorschlag:

Tomatencremesuppe. Als Hauptgang Rinderzunge in Madeirasoße, feine Erbsen, Salzkartoffeln. Als Nachtisch Birnen Hélène servieren. Als Getränk empfehlen wir feinen Rotwein.

125 g kleine Erdbeeren,
 1 Eßlöffel Maraschino,
 4 Portionen Erdbeer-
 Eiscreme,
 ⅓ l Sahne, Zucker.

Tafelbirnen schälen und halbieren. Kerngehäuse weit aushöhlen. Birnen in Weißwein mit Zucker pochieren. Das heißt: In etwa 8 Minuten beißfest kochen und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen und entstielen (im Winter Tiefkühlerbeeren nehmen).

Mit Maraschino tränken und in die Birnen füllen. Ein paar Erdbeeren zum Garnieren zurücklassen. Erdbeer-Eiscreme darauf verteilen. Sahne zuckern und steif schlagen. Auf die Eiscreme spritzen. Mit Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 349.

Wann reichen? Als Dessert nach festlichem Essen oder sonntags. So machen's auch die Franzosen.



*Zum Verwöhnen:
 Birnen
 Impérial.*

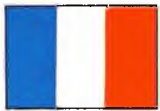
Birnen Impérial



4 Tafelbirnen,
 ¼ l Weißwein,
 1 Eßlöffel Zucker,

Birnen in Brioches

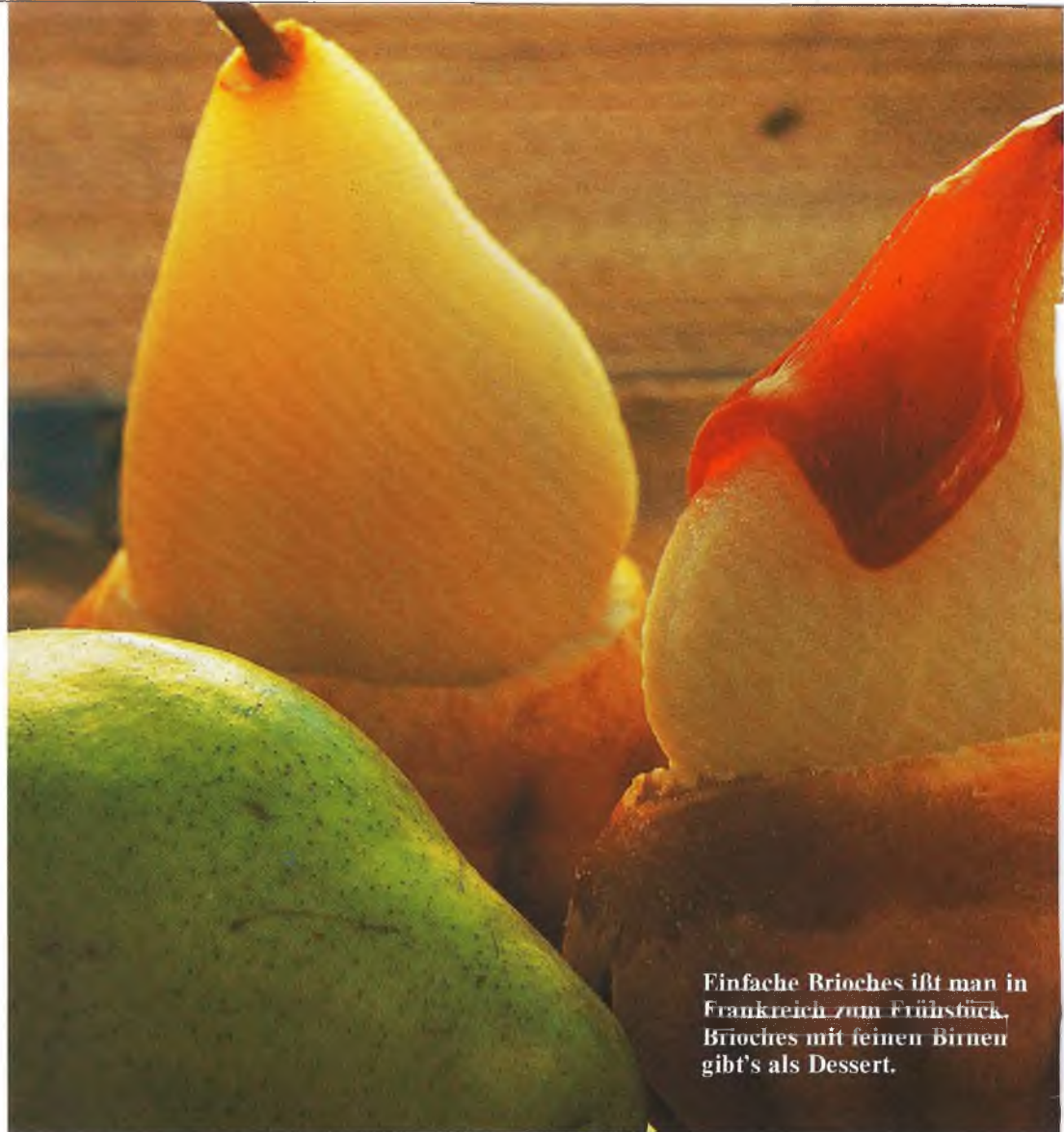
Für 6 Personen



Für den Briochesteig:
125 g Mehl, 25 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
5 Eßl. lauwarmes Wasser,
250 g Mehl, 20 g Zucker,
1 kräftige Prise Salz,
3 Eier, 100 g Butter,
1 Eigelb.

Für die Füllung:
6 kleine Birnen,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Zucker.
Butter zum Bestreichen.
4 Eßlöffel Johannisbeer-
gelee,
1 Eßlöffel Johannisbeer-
saft oder -sirup.

Hier haben Sie ein echt französisches Dessert. Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln, mit dem Zucker bestreuen, mit dem Wasser begießen. Zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Mehl, Zucker, Salz und Eier draufgeben. Die Butter in Flöckchen. Zu einem lockeren Teig schlagen. Etwas Teig abnehmen. Aus dem übrigen Teig große Kugeln formen und in gefettete Törtchenformen mit höherem Rand (Briochesformen) setzen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Aus dem Restteig gleiche Menge walnußgroßer Kugeln formen. Auf die großen Kugeln setzen. Auch mit Eigelb bestreichen. 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben.



Ein einfache Brioches ißt man in Frankreich zum Frühstück. Brioches mit feinen Birnen gibt's als Dessert.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Während der Backzeit die Birnen für die Füllung schälen. Stengel dranlassen. Wasser aufkochen, Zucker reingeben, dann die Birnen. In knapp 15 Minuten garkochen. Abtropfen lassen. Brioches aus dem Ofen nehmen. Deckel abschneiden. Etwas auskühlen lassen. Innen buttern. Birnen reinsetzen. Noch 3 Minuten in den heißen Ofen schieben. Rausnehmen. Johannisbeergelee mit -saft oder -sirup verrühren. Über die Birnen verteilen. Warm oder kalt servieren.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 600.
Unser Menüvorschlag:
Feine Krabbensuppe. Als Hauptgang Wildschweinsteaks, mit Preiselbeeren gefüllte, gedünstete Äpfel, Kartoffelkroketten. Und als Abschluß gibt es die Birnen in Brioches.

Birnen in Orangensoße

4 Birnen,
 $\frac{1}{3}$ Tasse Zucker,
1 Tasse frisch gepreßter Orangensaft,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ Zimtstange,
4 Gewürznelken,
1 Messerspitze Muskat,
1 Prise Salz.

Birnen waschen, schälen, vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. In eine Auflaufform legen. Zucker, Orangensaft, Zitronensaft, Zimtstange, Gewürznelken, Muskat und Salz in einen Topf geben. Verrühren. Aufkochen lassen. Durch ein Sieb gießen. Über die Birnen geben. Deckel auf die Form legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: Etwa 30 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Deckel von der Form neh-

men. Noch 10 Minuten bei gleicher Hitze im Ofen lassen. Leicht abkühlen lassen. Servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 123.
Unser Menüvorschlag:
Hühnersuppe vorweg. Kalbsbraten, gemischter Salat und Butterkartoffeln als Hauptgang. Birnen in Orangensoße als Dessert. Als Getränk schlagen wir einen kühlen Rosé vor.

TIP

Rohe Birnen sind nicht jedermanns Sache. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte gedünstete Birnen essen. Sie sind besser verträglich.

Birnen mit Gorgonzola-füllung

geben. Gut mischen. Mit nassen Händen Klöße formen. In kochendes Salzwasser gleiten lassen. Im offenen Topf 20 Minuten garziehen lassen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: 592.

Birnen mit Gorgonzola-füllung

4 Birnen,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel gehackte
Walnüsse,
50 g Gorgonzola,
2 Eßlöffel Butter,
8 Kaiserkirschen.

Der Gorgonzola, ein italienischer Hartkäse mit Grün- oder Blauschimmel (wie der französische Roquefort) schmeckt sehr pikant und ist in Verbindung mit dem zarten Aroma der Birne ein reiner Eßgenuß. Birnen waschen, schälen, halbieren. Kerngehäuse rauschneiden. Aushöhlen. Außen und innen mit Zitronensaft beträufeln. Untere Hälfte in gehackten Walnüssen wenden. Gorgonzola und Butter schaumig rühren. In den Spritzbeutel füllen. Käsemasse in die Birnen spritzen. Auf einer Platte anrichten. Zwei Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Mit Kaiserkirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 231.

Beilage: Vollkornbrot mit etwas Butter. Als Getränk empfehlen wir den italienischen Orvieto.

Birnen mit Fleisch und Klößen

Bild S. 207

500 g Schweinefleisch,
Salz, 750 g Birnen.
Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
1 Prise Zucker, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Für die Semmelklöße:
8 altbackene Brötchen
(Semeln),
Salz, 1 Zwiebel,
40 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel gehackte
Petersilie,
Majoran, $\frac{3}{8}$ l Milch,
2 Eier.

Mit diesem Rezept empfehlen wir Ihnen eine schlesische Spezialität, mit der Sie sich vielleicht anfreunden werden. Schmeckt gut. Schweinefleisch waschen.



Birnen mit Gorgonzolafüllung können Dessert oder Imbiß sein.

In 1 l kochendes, gesalzenes Wasser geben. In 60 Minuten garkochen. Birnen waschen, schälen. Kerngehäuse rauschneiden. Nach etwa 40 Minuten zum Fleisch geben.

Für die Soße Fett im Topf erhitzen. Mehl reingeben. Verrühren. Mit Brühe aufgießen. 5 Minuten kochen. Mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken. Fleisch in Scheiben

schneiden. Mit den Birnen in die Soße geben.

Während das Fleisch kocht, bereiten Sie bitte die Semmelklöße zu. Dazu die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Salzen. Gewürfelte Zwiebel in Butter oder Margarine glasig dünsten. Mit der gehackten Petersilie und dem Majoran zu den Semmelscheiben geben. Milch drübergießen. Einziehen lassen. Eier zu-



Birnen Straßburger Art: Auf cognacgetränkte Biskuitsockel legen, dann mit Mandeln spicken.

Birnen mit Ingwersoße

4 große, feste Birnen,
Saft einer halben Zitrone,
2 gehäufte Teelöffel
Puderzucker.

Für den Ausbackteig:

100 g Mehl,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch,
1 gehäufter Eßlöffel
Zucker,
1 Prise Salz,
2 Eiweiß,
1 l Öl oder 500 g
Kokosfett zum Ausbacken.

Für die Ingwersoße:

½ Tasse Zucker,
2 Teelöffel Speisestärke,
½ Teelöffel Sirup von
eingelegeten Ingwerpflau-
men, oder eine halbe feingehackte Ingwerpflaume,
1 Prise Salz,
¾ l heißes Wasser,
1 Eßlöffel Butter,
Zitronensaft.

Birnen schälen. Halbieren.
Kerngehäuse ausstechen.
Mit Zitronensaft beträu-
feln. Mit Puderzucker be-
stäuben.

Für den Teig Mehl, Eigelb,
Milch, Zucker und Salz
glatt verrühren. Eiweiß
steif schlagen. Locker unter
den Teig heben. Birnen gut
abtropfen lassen. In Teig
wenden und in erhitztem

Öl oder Kokosfett goldgelb
ausbacken. Warmhalten.

Für die Ingwersoße Zucker,
Speisestärke, Ingwersirup
oder die gehackte Ingwer-
pflaume und Salz verrüh-
ren. Im Topf unter Rühren
¾ l heißes Wasser zugeben.
Etwa 10 Minuten kochen
lassen. Die Soße muß klar
und leicht gebunden sein.
Butter einrühren. Mit Zi-
tronensaft abschmecken.
Über die Birnen gießen.
Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 479.

Unser Menüvorschlag:

Klare Rindfleischbrühe, Ka-
beljau in Meerrettichsoße,
Kopfsalat und Petersilien-
kartoffeln. Als Dessert pas-
sen die Birnen mit Ingwer-
soße. Als Getränk empfeh-
len wir einen leichten Mosel.

TIP

Beißfest gekochte
Birnen mit Quark
füllen, der mit
Paprika oder Cur-
ry stark gewürzt
wird. Dazu
Schwarzbrot und
Butter reichen.

Birnen mit Weintrauben

Bild S. 208/209

250 g Sahnequark,
75 g feiner Zucker,
3 Eßlöffel Milch,
4 Birnen,
4 Eßlöffel rote Konfitüre,
250 g Weintrauben.

Sahnequark mit Zucker und
Milch sahnig rühren. Creme
auf einer tiefen Platte an-
richten.

Birnen schälen, halbieren.
Kerngehäuse rauschnei-
den. Anschließend einige
Minuten in kochendem
Wasser ziehen lassen, also
pochieren. Birnen auf dem
Sahnequark anrichten und
jede Birne mit Konfitüre
füllen.

Weintrauben waschen und
entkernen. Quarkspeise da-
mit garnieren. Kalt stellen
und servieren.

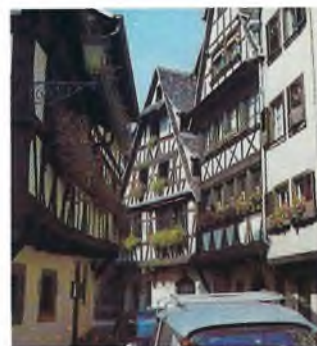
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 337.

Beilage: Servieren Sie da-
zu vanillierte Schlagsahne
und Löffelbiskuits.

PS: In der superfeinen Kü-
che werden Weintrauben
immer abgezogen und ent-
kernt. Das ist mühsam.
Aber Speisen mit solchen
Trauben schmecken milder
und sind natürlich problem-
loser zu essen.



Die Altstadt in Straßburg.


Birnen Straßburger Art



2 saftige Birnen,
1 Biskuit-Tortenboden,
4 Eßlöffel Cognac,
Saft einer Zitrone,
30 g Blockschokolade,
30 g Mandelstifte.

Birnen waschen, schälen,
halbieren. Kerngehäuse
rauschneiden. Birnenhäf-
ten auf den Tortenboden
legen. Nach der Birnen-
form ausschneiden. Birnen
wieder runternehmen. Bis-
kuitscheiben mit Cognac
tränken. Birnen wieder
drauflegen. Zitronensaft
drüberträufeln. Mit gerie-
bener Blockschokolade be-
streuen. Mit Mandelstiften
bestecken. Kalt servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 661.
Wozu reichen? Zum Nach-
mittagskaffee oder als fest-
liches Dessert.

PS: Überziehen Sie doch
die Reststücke des Biskuit-
bodens mit Kuvertüre.
Schmeckt jedem gut.



Eine Spezialität aus Schlesien,
originell in ihrer Zusammensetzung:
Birnen mit Fleisch und Klößen.
Viele schwören darauf. Rezept Seite 205.

Birnen und Äpfel überbacken

Für 6 Personen

3 Birnen,
3 saure Äpfel,
Butter oder Margarine
zum Einfetten,
1 Tasse Cornflakes,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlene
Nelken,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel abgeriebene
Zitronenschale,
1 Messerspitze Salz,
2 Eßlöffel Butter.

Birnen und Äpfel waschen. Schälen. Kerngehäuse raus- und in Scheiben schneiden. Mischen. Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten. Ein Viertel der Obstmischung reinfüllen. Cornflakes mit Zucker, gemahlene Nelken, geriebene Zitronenschale und Salz mischen. Davon ein Viertel aufs Obst geben. Darauf kommt ein halber Eßlöffel Butterflöckchen. Die übrigen Zutaten im Wechsel einschichten. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: 182. Beilagen: Schlagsahne oder saure Sahne.

Birnen- Bavesen

8 dicke Weißbrotscheiben,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
3 Eßlöffel dicker
Birnenmus.
Für den Eierteig:
80 g Mehl,
1 Prise Backpulver,
1 Prise Salz, 2 Eier,
2 bis 3 Eßlöffel Milch.
Butter oder Margarine
zum Braten,
5 Eßlöffel Johannisbeermarmelade,
8 in Zuckerlösung gekochte Birnen.



Birnen-Cremetorte

Bavesen sagt der Süddeutsche, Povesen der Österreicher. Die anderen wissen, daß es sich um gefüllte Weißbrotscheiben handelt. Weißbrotscheiben mit Milch übergießen. Leicht einziehen lassen. 4 Scheiben mit Birnenmus bestreichen. Die anderen Scheiben drauflegen. Mehl, Backpulver, Salz, Eier und Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Bavesen darin wenden. In erhitzter Butter oder Margarine goldgelb braten. Mit Johannisbeermarmelade bestreichen. Je zwei Birnenhälften drauflegen. Mit der restlichen Marmelade garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 652.

Wann reichen? Als Nach-
tisch nach Eintöpfen.

Birnen- Cremetorte

Für die Creme:

100 g Butter, 100 g Zucker,
100 g gemahlene Mandeln,
2 Teelöffel Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 2 Eigelb,
1 Mürbeteigboden (fertig
gekauft),
1 große Dose halbierte
Birnen,
½ Glas Zitronengelee.

Butter in einem Topf weich-
rühren. Mit Zucker, Man-
deln, Vanillinzucker und
Salz mischen. Erhitzen und
aufkochen. Dann wieder
kalt werden lassen. Eigelb
reinhören. Creme auf dem
Tortenboden verteilen. Bir-
nen abtropfen lassen. Cre-
me damit garnieren. Torte
in den vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Noch heiß
mit Zitronengelee überzie-
hen. Abkühlen lassen. In 12
Stücke teilen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: 481.

Beilage: Schlagsahne. Zu
trinken gibt's Kaffee.

*Sieht aufwendig aus, ist
aber ganz einfach
zuzubereiten. Birnen
mit Weintrauben
werden auf einer Schicht
süß angerührtem Quark
angerichtet.
Rezept Seite 206.*

Birnen- dessert Baronesse

4 Birnen,
Saft einer Zitrone,
2 bis 3 Eßlöffel Zucker,
6 Blatt rote Gelatine,
¼ l Rotwein,
250 g Brombeeren,
20 g gehackte Mandeln.

Birnen waschen. Schälen. Stengel dranlassen. Das sieht lustig aus. Kerngehäuse am Blütenansatz austechen. In $\frac{3}{8}$ l Wasser, Zitronensaft und Zucker in 8 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen. Saft dabei auffangen und durchsieben. Davon $\frac{1}{4}$ l abmessen. Gelatine einweichen, ausdrücken, im noch heißen Saft auflösen. Rotwein reinmischen. In den Kühlschrank stellen. Kurz bevor die Masse fest zu werden beginnt, in Gläser verteilen. Je eine Birne reinsetzen. Mit gewaschenen, abgetropften Brombeeren und gehackten Mandeln hübsch garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 365.
Beilage: Schlagsahne.

Birnen- dessert französisch

Für 6 Personen



1 große Dose Birnen,
2 Tafeln halbbittere
Schokolade,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
knapp 1 Eßlöffel Butter,
1 Eigelb,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eiweiß.

Wir möchten Ihnen dieses köstliche Dessert aus Frankreich besonders empfehlen. Birnen abtropfen lassen. Auf 6 Glasteller verteilen.

Schokoladazerbröckeln, mit dem Wasser mischen. Im Wasserbad schmelzen. Vom Ofen nehmen. Butter und Eigelb einrühren. Sahne und steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. Über die Birnen verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 564.

Unser Menüvorschlag: BalmamoonSkink (irische Hühnersuppe) gibt's vorweg. Als Hauptgang empfehlen wir Bamberger Krautbraten mit Klößen. Danach Birnendessert französisch. Und zum Essen reichen Sie bitte Bier oder Rotwein.

Birnenkloß holsteinisch

Für den Hefeteig:
250 g Mehl, 15 g Hefe,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,

50 g Margarine,
1 kräftige Prise Salz.
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Für die Füllung:

150 g durchwachsener

Speck in Scheiben,

250 g Apfelkompott,

nicht zu süß,

500 g Kochbirnen,

$\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser.

Wollen Sie mal wie die Schleswig-Holsteiner essen? Dann probieren Sie doch den Birnenkloß. Er ist ein Hauptgericht.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker und etwas lauwarmen Milch zum glatten Vorteig verrühren. Etwas Mehl drüberstäuben. 10 Minuten gehen lassen. Restliche Milch reingeben. Margarine in Flöckchen und das Salz auf den Rand verteilen. Schlagen, bis der Teig glatt ist und sich vom Rand löst. Feuerfeste Form

fetten. Mit Speck auslegen. Aber nur den Boden, darauf kommt das Apfelkompott. Dann eine Schicht Hefeteig, dann geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Birnen. Wieder Hefeteig, Birnen und zum Schluß Hefeteig. Heißes Wasser an der Seite angießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: Etwa 40 bis 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In Schleswig-Holstein backt man diesen Kloß in einer feuerfesten runden Ton- schüssel (ähnlich wie Milchsatten). Wenn Sie die auch haben, um so besser. Darin backt alles knusprig.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: 703.

Birnen- kompott in Rotwein

120 g Zucker, $\frac{3}{8}$ l Wasser,
 $\frac{3}{8}$ l Rotwein, am besten
ein Bordeaux,
500 g kleine Birnen,
1 Eßlöffel Speisestärke.

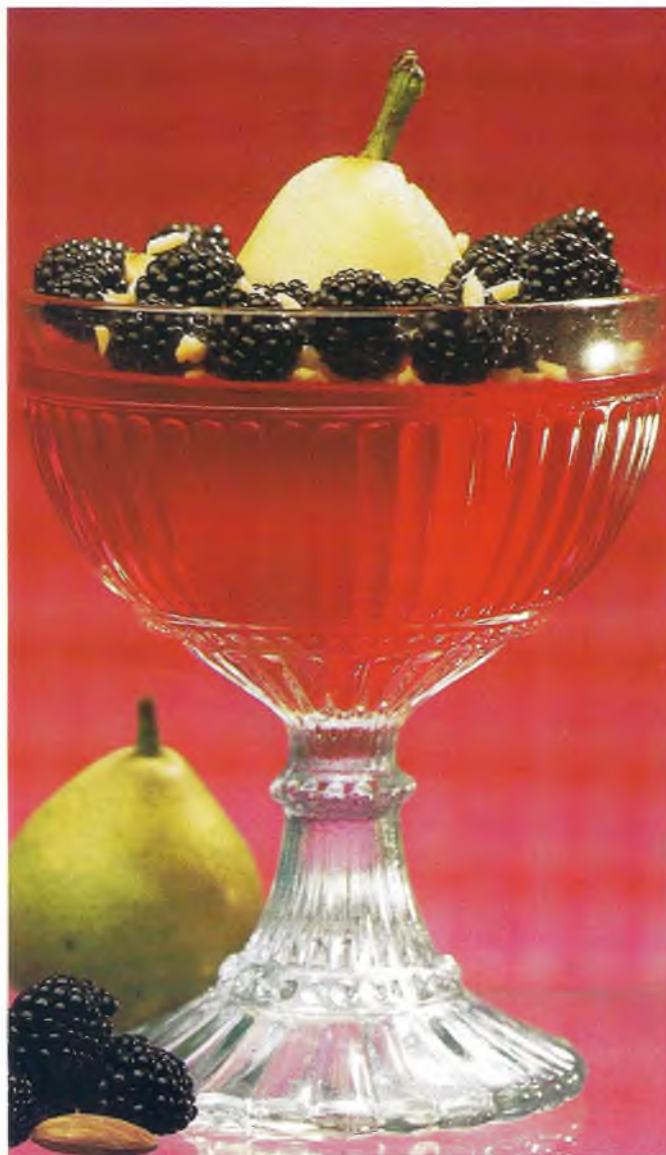
Zucker, Wasser und Wein aufkochen. Birnen waschen, schälen, Kerngehäuse rauschneiden. In der Flüssigkeit etwa 30 Minuten auf kleiner Stufe garen. Dabei bitte nicht umrühren. Birnen mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Flüssigkeit rühren. Aufkochen. Über die Birnen gießen. Warm oder aus dem Kühlschrank servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 269.

Wozu reichen? Als Beilage zu Wildschweinbraten mit Klößen. Oder als Dessert.

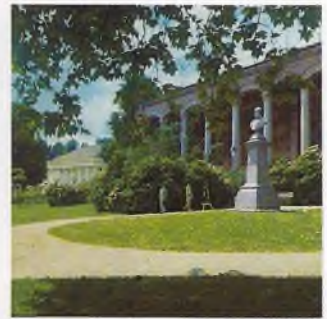


◀ *Birnendessert Baronesse:
Eine Gelatinespeise aus
Rotwein, garniert
mit Brombeeren.*

Birnen-Rehrücken



Birnen dessert französisch oder »Poires en robe noire« heißt diese Speise mit Schokoladensoße.



Von der Stadt Baden-Baden hat der Birnen-Rehrücken seinen klangvollen Namen.

Birnen-Rehrücken

Rehrücken Baden-Baden

Bild S. 212/213

Für 6 Personen

1 Rehrücken (1500 g).

Für die Beize:

3 Tassen leicht gesalzenes Wasser,

2 Möhren, 1 Sellerieknolle,

1 Petersilienwurzel,

2 Zwiebeln,

6 Gewürzkörner,

6 Wacholderbeeren,

1 Lorbeerblatt, Thymian,

Majoran, Pfefferkörner,

Fortsetzung auf S. 214

Nicht jeder kennt ihn, aber wer ihn kennt, schätzt ihn: Holsteinischer Birnenkloß.





**Birnen-
Rehrücken
aus der
klassischen
Küche.**

Rezept Seite 211.



Fortsetzung von Seite 211

1 Tasse Essig,
2 Tassen Rotwein.
Zum Spicken:
200 g geräucherter fetter
Speck, Salz, Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine
zum Braten,
1 Eßlöffel Speisestärke.
Für das Kompott:
500 g Birnen,
Schale einer Zitrone,
1 halbe Zimtstange.
1 kleines Glas
Johannisbeergelee.

Rehrücken waschen, trocknen, häuten. Für die Beize das leicht gesalzene Wasser aufkochen. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Zwiebeln putzen und zerkleinern. In der Beize in knapp 30 Minuten garkochen. Zwischendurch Gewürzkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Thymian, Majoran und Pfefferkörner dazugeben. Dann kommen Essig und Rotwein rein. Nochmal kurz aufkochen. Erkalten lassen und über den Rehrücken gießen.

Zwei Tage in der Beize stehen lassen. Zwischendurch immer mal damit begießen. Vorm Zubereiten den Rehrücken gut abtropfen lassen und trocknen. Im Kühlschrank gekühlten fetten Speck in schmale Streifen schneiden. Rehrücken damit spicken. Salzen und pfeffern. Beize durchsieben. Butter oder Margarine im Bräter erhitzen. Den Rehrücken darin rundherum anbraten. Gemüse aus der Beize mitschmoren. In den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Zwischendurch immer mit der Bratflüssigkeit begießen.



Pikanter Birnensalat mit Sellerie, Schinken und Walnüssen.

Rausnehmen. Auf einer Platte anrichten. Warmstellen. Bratfond mit etwas Wasser loskochen. Durchsieben, salzen, pfeffern. Soße mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Gesondert reichen. Während der Rehrücken brät, bereiten Sie bitte das Birnenkompott zu. Dazu geschälte, halbierte Birnen in wenig Wasser mit Zitronenschale und Zimtstange (aber ohne Zucker) in knapp 15 Minuten weichkochen. Aus dem Topf schöpfen. Rehrücken auf einer Platte anrichten. Rundum mit Birnenhälften belegen. Die werden mit Johannisbeergelee gefüllt. Johannisbeergelee noch extra reichen.

Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: 805.
Beilage: Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder oder einen Ahrwein.

Birnensalat pikant

2 Birnen, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ kleine Sellerieknolle,
125 g roher Schinken,
1 Eßlöffel gehackte
Walnußkerne.
Für die Soße:
1 Tasse Mayonnaise,
2 Eßlöffel Sahne,

1 Eßlöffel Zitronensaft,
etwas Senf, Salz,
Paprika edelsüß.

Ihrer Familie und Ihren Gästen wird dieser Salat ausgezeichnet schmecken. Er kann Vorspeise sein, zum Abendessen oder als Party-Erfrischung serviert werden. Auch als Imbiß zwischendurch ist er sehr zu empfehlen.

Birnen waschen, schälen, achteln. Kerngehäuse rauschneiden. In kochendes Wasser geben. Auch den Zucker. In acht Minuten beißfest kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Schinken auch. Mit den gehackten Walnußkernen mischen. Die Soße machen Sie so: Mayonnaise mit Sahne, Zitronensaft, Senf, Salz und Paprika verrühren. Abschmecken. Über die Salatzutaten geben, mischen und gut durchziehen lassen. In Gläser oder auf Teller verteilen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 612.
Beilage: Toast und Butter.

Birnen-schnittchen

Für den Teig:
250 g Mehl, 1 Ei,
125 g Margarine,
75 g Zucker,
1 Prise Salz.
Preiselbeermarmelade
zum Bestreichen.
15 Birnenhälften
aus der Dose,
1 Eiweiß,
50 g Puderzucker.



In einer knappen halben Stunde haben Sie die Birnenspeise Philadelphia mit Schlagsahne und Kirschen fertig auf dem Tisch.



Birnenschnittchen sind ein besonders attraktives Gebäck.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Zucker und Salz zugeben. Von außen nach innen schnell zu einem Mürbeteig kneten. Kaltstellen. $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Ovale Plätzchen ausschneiden, die etwas größer als die Birnenhälften sind. Auf ein Backblech legen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Abkühlen lassen. Mit Preiselbeermarmelade bestreichen. Gut abgetropfte Birnenhälften drauflegen. Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Kleine Sternchen rund um die Birnen spritzen. Einige Minuten unter dem Grill goldbraun überflämmen.

Ergibt 15 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: 208.

Birnenspeise Philadelphia

3 Päckchen Doppelrahmfrischkäse,
1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, 100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Dose Birnen,
1 kleines Glas Kaiserkirschen,
1 Eßlöffel blättrige Mandeln.

Doppelrahmfrischkäse mit Vanillinzucker und Salz sahnig rühren. Sahne mit Zucker steif schlagen. Unter die Käsemasse heben. Birnen abtropfen lassen. Einen Teil der Käsemasse in eine Schüssel füllen, darüber Birnen und Kaiserkirschen verteilen. Die restliche Käsemasse draufgeben. Mit Birnen, Kirschen und gerösteten blättrigen Mandeln garnieren. Gut gekühlt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 663.



Das Bischofsbrot ist ein saftiger Früchtekuchen, den Sie heute backen, in Alufolie packen und zwei Wochen frischhalten können.

Birnen-Torte

Für den Mürbeteig:

100 g Mehl, 1 Ei,
60 g Zucker, 1 Prise Salz,
50 g Butter oder Margarine.

Für den Nußteig:

6 Eigelb, 120 g Zucker,
60 g Butter,
120 g geriebene Haselnüsse,
100 g Mehl,
6 Eiweiß.

Für die Creme:

150 g Butter,
60 g Puderzucker,
2 Eier, 120 g Zucker,
2 Teelöffel Vanillinzucker,
120 g Schokolade.

Zum Belegen:

1 große Dose Birnen,
100 g blättrige Haselnüsse.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Ei, Zucker und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell zu einem Mürbeteig kneten. Zur Platte ausrollen. In eine Springform von 26 cm Durchmesser geben. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Abkühlen lassen.

Für den Nußteig Eigelb, Zucker und Butter schaumig rühren. Nüsse und Mehl dazugeben. Eiweiß steif schlagen. Locker un-

terheben. In eine gefettete Springform von 26 cm Durchmesser füllen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 30–40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Auch abkühlen lassen.

Für die Creme Butter mit Puderzucker schaumig rühren. Eier, Zucker und Vanillinzucker mischen. Ins Wasserbad stellen. Schlagen, bis die Creme steif ist. Abkühlen lassen. Buttermasse eßlöffelweise unterrühren. Im Wasserbad aufgelöste Schokolade auch reinrühren.

Jetzt geht's ans Zusammensetzen: Mürbeteig mit abgetropften, in Schnitze

geschnittenen Birnen belegen (ein paar zum Garnieren zurücklassen). Nußtorte durchschneiden. Eine Schicht kommt auf die Birnen. Mit Creme bestreichen. Zweite Tortenhälfte drauflegen. Auch mit Creme bestreichen. Rand mit Creme überziehen. Restliche Creme in den Spritzbeutel füllen. Torte damit und mit Birnenschnitzen garnieren. Blättrige Haselnüsse gelblich rösten. Tortenrand damit garnieren. Torte bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. So läßt sie sich besser schneiden. In 12 Stücke teilen. Vorbereitung: 90 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: 555.



Bischofsbrod

300 g Zucker,
2 Päckchen Vanillin-
zucker,
1 Prise Salz,
1 Prise Muskat,
6 Eigelb,
200 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
70 g gewürfeltes Zitronat,
70 g halbierte Mandeln,
70 g abgezogene, ganze
Pistazien,
1 Eßlöffel gewürfelte
Schokolade,
70 g grobgeschnittene
Feigen,
70 g Rosinen,
70 g Sultaninen,
etwas Mehl,
6 Eiweiß,

Butter oder Margarine
zum Einfetten.
Puderzucker
zum Bestäuben.

Zucker mit Vanillinzucker,
Salz, Muskat und Eigelb
15 Minuten rühren. Mehl
mit Backpulver mischen.
In die Zucker-Eigelb-Masse
rühren. Zitronat, Mandeln,
Pistazien, Schokolade, Fei-
gen, Rosinen und Sultani-
nen mischen, mit Mehl be-
stäuben. Auch mischen.
Dann das unterheben. Ei-
weiß zu steifem Schnee
schlagen. Unter den Teig
heben. Kastenform gut fet-
ten. Teig reinfüllen.

Backzeit: 75–100 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Kalorien insgesamt: 4177.
Warmes Bischofsbrod mit
Puderzucker bestäuben.

PS: Bitte vergessen Sie
nicht, die Trockenfrüchte
gut mit Mehl zu mischen.
Dadurch verteilen sie sich
gleichmäßig im Kuchen.
Werden sie nicht gemehlt,
dann sacken sie unweiger-
lich nach unten und bilden
eine kompakte Schicht.
Und die Kuchenschicht dar-
über ist ganz ohne Früchte.
– Was noch zu sagen wäre:
Bischofsbrod kann man
prima in Alufolie aufbe-
wahren.

Bischofs- mützchen

200 g Mehl,
1 Eigelb, 50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
125 g Butter oder
Margarine, 1 Prise Salz,
1 Eiweiß zum Bestreichen,
60 g Aprikosenmarmelade.
2 Eßlöffel Puderzucker.

Mehl aufs Backbrett oder
in eine Schüssel geben. In
die Mitte eine Mulde drük-
ken. Eigelb reingeben. Zuk-
ker und Vanillinzucker
draufstreuen. Verrühren.
Butter oder Margarine in
Flöckchen auf den Mehl-
rand verteilen. Salz drüber-
streuen und alles rasch zu
einem Mürbeteig kneten.
30 Minuten im Kühlschrank
ruhen lassen. Teig ausrol-
len. Plätzchen von 4 bis 5
cm Durchmesser ausste-
chen. Mit Eiweiß bestrei-
chen. In die Mitte einen
Marmeladetupfer geben.
Ränder mit drei Fingern
anheben und in der Mitte
zusammendrücken, ähnlich
wie eine Bischofsmütze.
Aufs Backblech setzen. In
den Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder $\frac{1}{2}$
große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien insgesamt: 2236.
Mit Puderzucker bestäuben.

Bischofs-Soße

200 g Himbeeren,
50 g Zucker,
1 Eßlöffel Mandelstifte,
1 Eßlöffel Kokosflocken,
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Himbeergeist.

Ganze Himbeeren grob zer-
schneiden. Mit Zucker im
Mixer pürieren. 60 Minuten
im Kühlschrank ziehen las-
sen. Vor dem Servieren
Mandelstifte, Kokosflocken
und den Himbeergeist in
die Soße reinrühren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 3 Minuten.
Kalorien pro Person: 290.
Wozu reichen? Zu fast al-
len hellen Süßspeisen, zum
Beispiel Vanillecreme.

Biskotten

Was die Österreicher und
Böhmen Biskotten nennen,
sind nichts anderes als
Löffelbiskuits. So bereiten
Sie eine Biskottentorte zu:
Springform mit Löffelbis-
kuits auslegen, mit Creme
füllen, erkalten lassen und
mit Sahne servieren. Eine
ähnliche Zubereitungsart
wie für die Biskuit-Char-
lotte. (s. Seite 218).

Der Name kommt übrigens
auch vom französischen Bis-
cotte. Er bedeutet Zwie-
back oder geröstete Brot-
schnitte. Und in der Kon-
ditorbranche, der Patisse-
rie: Kleines Zuckergebäck.

Biskuitauflauf mit Trauben

Clafoutis de raisins



400 g blaue oder grüne
Weintrauben,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel Zucker,
1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Eiweiß,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Margarine zum Einfetten,
1 Eßlöffel Puderzucker.

Der Auflauf (Clafoutis) ist
in Frankreich fast so be-
liebt und so duftig wie das
weltbekannte französische
Soufflé. Unser Biskuitauf-
lauf mit Trauben ist ein
Direktimport aus der fran-
zösischen Küche.
Gewaschene Trauben ab-
ziehen und entkernen. (Was
leider etwas mühsam ist.
Wenn Sie fast kernlose



Ein guter Rat: Verteilen Sie die Biskuit-Charlotte portionsweise in Einmachgläser. So bekommt jeder seine eigene Charlotte.

Trauben mit zarter Haut haben, können Sie sich diese Arbeit sparen.) Eigelb mit Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl unterheben. Dann die Milch einrühren. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen. Unter den Teig heben. Auflaufform einfetten. Weintrauben reingeben. Teig drauffüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 50–60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 232.

Unser Menüvorschlag: Reichen Sie mal vorweg einen gut gewürzten Tomatensaft. Dann gibt's Ballotines de vollailles (gefüllte Geflügelkeulen). Dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln. Nachtisch: Biskuitauflauf mit Trauben.

Biskuitbögen

3 Eier,
3 eischer Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker,
3 eischer Mehl,
60 g geriebene Mandeln.

Eier in der Schale wiegen. Danach Zucker und Mehl abwägen. Dann Eier, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Mehl drübersieben. Zum Teig mischen. Messerrückendick auf ein gefettetes Backblech streichen. Mit den Mandeln bestreuen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Noch heiße Platte sofort in fingerbreite Streifen schneiden. Über einem Glas zu Bögen formen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: 485.

Biskuit-Charlotte

2 Eigelb, 30 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz,
6 Blatt weiße Gelatine,
1 Tasse Fruchtcocktail aus der Dose,
1 Likörglas Kirschwasser,
2 Eiweiß, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Löffelbiskuits,
8 frische oder eingemachte Kirschen.

Eigelb, Zucker, Milch und Salz mischen. Ins Wasserbad stellen. Bei kleiner Hitze bis kurz vorm Kochen schlagen. Vom Herd nehmen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, auflösen, reinrühren. Fruchtcocktail abtropfen lassen und mit dem Kirschwasser unter die Creme rühren. Abkühlen lassen. Eiweiß und Sahne steif schlagen. Unter die Creme heben, wenn sie dick zu werden beginnt. Vier kleine Marmeladengläser mit Löffelbiskuits auslegen. Creme reinfüllen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Vor dem Servieren auf Teller stürzen. Mit je 2 Kirschen garnieren. (Eingemachte abtropfen lassen.) Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: 534. Unser Menüvorschlag: Rumpsteaks, grüne Bohnen, Pommes frites und als Nachtisch Biskuit-Charlotte. Getränk: Rotwein.

TIP

Fruchtcocktail können Sie fertig in Dosen kaufen. Er besteht aus Kirschen, Birnen, Pfirsichen und Weinbeeren.



Stachelig, wie es sich für diesen Kuchen gehört, ist der schokoladenüberzogene Biskuitigel. Das ist etwas für eine duftige Kinderparty.

Biskuitigel

Für den Teig:
 3 Eigelb, 2 EBl. Arrak,
 1 Prise Salz, 200 g Zucker,
 3 Eiweiß,
 200 g Mehl.
 Für die Creme:
 150 g Butter, 3 Eigelb,
 6 EBlöffel Puderzucker,
 3 EBlöffel Kakao.
 Zum Garnieren:
 2 Packungen Kuvertüre,
 50 g Mandelstifte,
 2 Mandelhälften,
 1 kandierte Kirsche,
 eine ganze Mandel.

Biskuitigel sind ein Eßpaß für die Kinder. Wären die was für Ihren nächsten Kindergeburtstag?
 Für den Teig Eigelb, Arrak, Salz und Zucker in 30 Minuten schaumig rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Auf die Masse gleiten lassen. Mehl drübersieben. Unterheben. Teig in eine gefettete Igel-

form oder in kleine Igel-
 formen (oder in andere
 ovale Formen, aus denen
 Sie später Igel schneiden
 können) füllen. In den Ofen
 schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
 große Flamme.
 Erkalten lassen. Zweimal
 durchschneiden.

Für die Creme die Butter
 schaumig rühren. Eigelb,
 Puderzucker und Kakao
 reinmischen. Igel zweimal
 durchschneiden und mit
 der Creme füllen. Kuvertüre
 im Wasserbad auflösen.
 Igel mit Mandelstiften
 bestecken. Kuvertüre drü-
 bergießen. Je eine Mandel-
 hälfte als Auge aufdrücken,
 darauf je eine halbe Kir-
 sche kleben und als Schnäuz-
 chen eine ganze Mandel.
 Igel bis zum Anschnitt
 kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien insgesamt: 3962.

Biskuitkuchen mit Kaffeecreme

4 Eier,
 2 EBlöffel kochendes
 Wasser,
 125 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillin-
 zucker, 125 g Mehl.
 Für die Creme:
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz,
 50 g Zucker,
 20 g Speisestärke,
 250 g Butter,
 1 EBlöffel Pulver-Kaffee.
 Für die Garnitur:
 50 g geschälte, blättrig
 geschnittene Mandeln,
 Mokkabohnen.

Eier mit kochendem Was-
 ser schaumig schlagen.
 Nach und nach Zucker und
 Vanillinzucker einstreuen.
 Mehl draufsieben. Unter-
 ziehen. Kastenform mit
 Pergamentpapier auslegen.

Einfetten. Biskuitteig rein-
 füllen. In den heißen Ofen
 schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
 große Flamme.
 Abkühlen lassen.

Für die Creme Milch mit
 Salz und Zucker kochen.
 Mit in Wasser angerührter
 Speisestärke binden. Auf-
 kochen und abkühlen las-
 sen. Zwischendurch um-
 rühren, damit sich keine
 Haut bildet. Butter schau-
 mig rühren. Lauwarme Cre-
 me eßlöffelweise einrühren.
 Pulverkaffee zugeben.

Biskuit zweimal durch-
 schneiden. Mit der Creme
 füllen. Mit Creme über-
 ziehen (etwas zurücklassen).
 Oberfläche glattstreichen.
 Rest in den Spritzbeutel
 füllen. Kuchen damit, mit
 den Mandeln und mit Mokka-
 bohnen garnieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien insgesamt: 4017.

*Bestseller in Ihrem
Tortenrepertoire wird bestimmt
diese Biskuit-Mandel-Torte.
Sieht kompliziert aus, ist aber
einfacher zubereitet,
als Sie denken.*



Biskuit- Mandel-Torte

1 dicker Biskuitboden für
Torten, fertig gekauft,
1000 g Erdbeeren,
100 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillin-
zucker,
12 Blatt weiße Gelatine,
1 Päckchen Tortenguß,
20 g Butter,
100 g blättrige Mandeln.

Den Biskuitboden zweimal
durchschneiden. Erdbeeren
putzen und waschen. Ab-
tropfen lassen. 18 ganze
Erdbeeren zum Garnieren
zurücklassen. Rest halbi-
ren und mit Zucker mi-
schen. Saft ziehen lassen.
Sahne mit Vanillinzucker
steif schlagen. Hälfte der
Erdbeeren pürieren. In die
Sahne mischen. Gelatine
einweichen, auflösen. Auch
in die Sahne mischen.

Einen Biskuitboden mit ab-
getropften, halbierten Erd-
beeren belegen. Saft mit
nach Vorschrift zubereite-
tem Tortenguß binden.
Darüber verteilen. Abküh-
len lassen. Dann mit abge-
kühlter Sahnecreme bestrei-
chen. Anderen Boden auf-
legen. Mit Sahnecreme be-
streichen und mit Erdbee-
ren belegen. Dann kommt
der dritte Boden drauf.
Die ganze Torte mit Sahne-
creme überziehen. Etwas
davon zurücklassen. Butter
erhitzen. Mandeln darin
hellgelb rösten. Abkühlen
lassen. Torte damit, mit
Sahnetupfern und Erdbee-
ren garnieren. In 12 Stücke
teilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: 469.

PS: Statt frischer Erdbee-
ren können Sie auch tiefge-
kühlte nehmen.

Biskuitnadeln

3 Eigelb, 70 g Zucker,
3 Eiweiß,
15 g Mehl,
35 g Speisestärke,
Zucker zum Bestreuen.

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mehl mit Speisestärke mischen. Auch unterheben. Backblech mit Margarine einfetten. Teig in den Spritzbeutel mit glatter, feiner Tülle füllen. Schmale, kurze Streifen (Nadeln) aufs Blech spritzen. Zucker drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Vorbereitung: 30 Minuten. Kalorien insgesamt: 1810. Wann reichen? Als Knaberei zwischendurch.

Biskuit-Omeletts

2 Eigelb,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eiweiß,
2 Teelöffel Puderzucker,
40 g Mehl,
25 g Speisestärke,
1 Messerspitze Backpulver.
Für die Füllung:
 $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne,
200 g Aprikosen aus der Dose.

Eigelb mit zwei Eßlöffel heißem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker reinrühren. Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. Auf die Eierschaummasse



Biskuit-Omeletts sind ein bißchen knifflig zu machen. Sie müssen noch heiß geformt werden.

geben. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und drübersieben. Locker unterheben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten. Teigplatten von etwa 8 cm Durchmesser etwa zentimeterdick draufstreichen. (Es gibt auch Metallringe, die man einfach aufs Blech setzt und mit Teig füllt.) In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10–12 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf ein Backbrett stürzen. Papier sofort anfeuchten und abziehen. Omeletts von zwei Seiten

TIP

Wenn Sie Biskuit zubereiten, tun Sie es bitte sorgfältig. Das Eigelb muß immer stark schaumig sein. Und das steifgeschlagene Eiweiß darf immer nur untergehoben werden.

zur Mitte hin zusammenklappen. Auskühlen lassen. Sahne schlagen. Mit in Würfel geschnittenen, gut abgetropften Aprikosen mischen. Damit werden die Omeletts kurz vorm Servieren gefüllt. Vorbereitung: 25 Minuten, Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Stück: 480. PS: In die Sahne für Biskuit-Omeletts können Sie natürlich auch andere Früchte mischen. Auch frisches Obst. Wenn Sie Kalorien sparen wollen, nehmen Sie bitte $\frac{1}{8}$ l Sahne und mischen sie mit 125 g gerührtem Magerquark. Auch möglich: Omeletts mit Buttercreme füllen.

Biskuit-Pflanzel in Brühe

2 Eiweiß, Salz, Muskat, 2 Eigelb, 50 g Mehl, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln.

Eiweiß steif schlagen. Mit Salz und Muskat würzen. Eigelb unterziehen. Mehl draufsieben. Auch unterheben. Kleine Kuchenform fetten. Teig reingeben. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren in die erhitzte Fleischbrühe geben.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 137.
Unser Menüvorschlag: Biskuit-Pflanzel in Fleischbrühe als Suppe vorweg. Als Hauptgang: Schweine-rippchen mit Sauerkraut und Salzkartoffeln. Und als Nachtisch: Karamelcreme mit Vanillesoße. Als Getränk: Bier.

Biskuitringe

Für den Teig:
3 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillin-zucker, 3 Eiweiß,
100 g Mehl,
100 g Speisestärke,
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Zitronengelee zum Bestreichen.
Für die Schokoladenglasur:

100 g Puderzucker,
1 bis 2 Eßlöffel Kakao,
25 g (1 Würfel) Kokosfett, etwas heißes Wasser (oder 1 Päckchen Kuvertüre). Pistazien zum Bestreuen.

Eigelb mit heißem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker reingeben. Eiweiß steif schlagen. Auf die Eigelbmasse geben. Mehl und Speisestärke mischen. Darüber sieben. Locker unterheben. Kleine Ringförmchen fetten. Mit Mehl bestäuben. Teig reinfüllen. Die Förmchen in den heißen Ofen schieben. Backzeit: Etwa 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Stürzen und noch heiß mit Zitronengelee bestreichen. Abkühlen lassen. Mit Schokoladenglasur überziehen. Dafür Puderzucker, Kakao und zerlassenes Kokosfett mit heißem Wasser glatrühren. Sie können die Ringe auch mit nach Vorschrift aufgelöster Kuvertüre überziehen. Bevor der Guß getrocknet ist, werden die Ringe mit abgezogenen, gehackten Pistazien bestreut.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien insgesamt: 2358.
PS: Haben Sie Schwierigkeiten, kleine Ringformen zu bekommen? Nehmen Sie doch die Backformen Ihrer kleinen Tochter. Oder kaufen Sie Rodonformen für Kleinstbacköfen.



Biskuitringe mit Schokoladenglasur. Sie werden in kleinen Kuchenformen gebacken und sehen aus wie Mini-Rodonkuchen.



Für die Biskuitrolle alle Zutaten vorher zusammenstellen.



Eigelb und Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen.



Das Eiweiß und den Zucker steif und schnittfest schlagen.



Eiweiß auf die Eigelbmasse geben und Mehl drübersieben.



Teig unterheben. Auf ein Pergamentpapier verteilen.



Auf ein Küchentuch stürzen, Papier naßmachen, abziehen.



Mit Marmelade füllen. Tuch anheben. Zur Rolle formen.

Biskuitrolle

Für den Teig:
 6 Eigelb, 125 g Zucker,
 6 Eiweiß, 75 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 100 g Mehl,
 100 g Speisestärke,
 Margarine, Zucker.
 Für die Füllung:
 Knapp 400 g Erdbeer-
 oder Kirschkonfitüre.
 Zum Bestreuen:
 Grober oder feiner Zucker.

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen. Dann Zucker und Vanillinzucker einschlagen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl und Speisestärke mischen. Aufs Eiweiß sieben. Vorsichtig unterheben. Backblech mit Pergamentpapier

auslegen. Papier fetten. Teig drauf verteilen. Papier am Anfang des Backblechs so zu einem Wall falten, daß der Teig nicht runterlaufen kann.
 Backzeit: 10–15 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Nach dem Backen sofort auf ein mit Zucker bestreutes sauberes Küchenhandtuch stürzen. Papier schnell mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen, Biskuitplatte sofort mit Konfitüre bestreichen. Von der schmalen Seite her aufrollen. Dabei das Handtuch anheben. Dann geht's fast von selbst. Biskuitrolle mit Zucker bestreuen. Auskühlen lassen. Zum Kaffee servieren.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.
 Kalorien insgesamt: 3164.



Die fertige, mit Marmelade gefüllte Biskuitrolle. Ein duftiges, gezuckertes, klassisches Backwerk.



Die Biskuit-Roulade wird mit einer Mokkabuttercreme gefüllt und mit Mokkabohnen garniert.

Biskuitrolle mit Erdbeersahne

Für den Teig:

4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
4 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g Mehl,
75 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
Butter oder Margarine
zum Einfetten. Zucker.
Für Füllung und Gar-
nierung:
½ l Sahne,
300 g Erdbeeren.

Eigelb mit heißem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach Zucker reingeben. Eiweiß mit Vanillinzucker steif schlagen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Auf

Eiweiß sieben. Locker unterheben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Papier mit Butter oder Margarine fetten. Teig darauf verteilen. Pergamentpapier am vorderen Rand hochknicken, damit kein Teig runterlaufen kann. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen. Papier mit Wasser bestreichen und abziehen. Biskuitplatte mit Hilfe des Handtuchszusammenrollen. Auskühlen lassen.

Nach dem Erkalten wieder auseinanderrollen. Steifgeschlagene, mit geputzten Erdbeeren gemischte Sahne darauf verteilen und wieder aufrollen. (Etwas Sahne und einige Erdbeeren zum Garnieren zurücklassen.) Kalt stellen. Kurz vorm Servieren mit Sahne be-

streichen. Mit Sahne und Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2259.

PS: Backen Sie doch einige Biskuitrollen auf Vorrat. Die werden fertig gefüllt und tiefgefroren.

Biskuit- Roulade

3 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
120 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eiweiß, 60 g Mehl,
60 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
Butter oder Margarine
zum Einfetten. Zucker.
Für die Creme:
½ l Milch, 1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanille-
puddingpulver,
2 Eßlöffel Zucker,
250 g Butter,

Pulverkaffee.

Für die Garnierung:
100 g blättrig geschnittene Mandeln,
Mokkabohnen.

Eigelb mit heißem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker zugeben. Eiweiß steif schlagen. Auch reingeben. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Draufsieben. Locker unterheben. Backblech mit Pergamentpapier belegen. Einfetten. Teig darauf verteilen. Papier an der vorderen Kante hochknicken. In den gut vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10–15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Nach dem Backen sofort auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen. Pergamentpapier anfeuchten. Abziehen. Biskuitrolle mit dem Tuch einrollen. Abkühlen lassen. Milch mit Salz aufkochen. Kalt angerührtes Puddingpulver und Zucker einrühren. Aufkochen, abkühlen lassen. Ab und zu durchrühren, damit sich keine Haut bildet. Butter sahnig rühren. Creme eßlöffelweise reinrühren. Mit Pulverkaffee abschmecken. Biskuit-Roulade auseinanderrollen. Ein Viertel Creme zurücklassen. Übrige Creme auf der Teigplatte verteilen. Aufrollen, Roulade mit Creme bestreichen. Mit gerösteten, blättrig geschnittenen Mandeln bestreuen. Restliche Creme in den Spritzbeutel füllen. Roulade mit Creme und Mokkabohnen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien insgesamt: 4045.

*Die duftige Biskuittorte
wird mit Maraschino und
Zitronensaft getränkt.*

Biskuittorte getränkt

6 Eigelb, 150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 Eiweiß, 160 g Mehl,
1 Messerspitze Backpulver,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.
6 Eßlöffel Maraschino,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 kleines Glas Himbeer-
marmelade,
 $\frac{3}{4}$ l Schlagsahne, Zucker,
geraspelte Borken-
schokolade und Himbeeren
zum Garnieren.

Eigelb mit Zucker und Va-
nillinzucker schaumig rüh-
ren. Eiweiß steif schlagen.
Draufgeben. Mehl mit
Backpulver drübersieben.
Alles locker untereinander
mischen. Springform ein-
fetten. Teig reinfüllen. In
den gut vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 30–35 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Auskühlen lassen. Zweimal
durchschneiden. Maraschi-
no und Zitronensaft mis-
chen. Teigplatten damit
tränken. Unterste Platte
mit Himbeermarmelade be-
streichen. Darauf knapp
ein Drittel der gesüßten
Schlagsahne verteilen.
Nächste Platte draufsetzen.
Darauf kommen auch Mar-
melade und Schlagsahne.
Letzte Platte drauflegen.
Mit Sahne bestreichen.
Restliche Sahne in den
Spritzbeutel füllen. Auf die
Torte spritzen. Mit geras-
pelter Borkenschokolade
und Himbeeren garnieren.
Kalt stellen und in 12
gleichgroße Stücke teilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: 373.



Bismarck-Eier

125 g gekochter Schinken,
½ Bund Schnittlauch,
75 g geriebener Käse,
Salz, 1 Prise Muskat,
einige Tropfen
Worcestersoße,
Butter oder Margarine,
4 Eier.

Schinken und Schnittlauch fein hacken. Mit geriebenem Käse, Salz, Muskat und Worcestersoße mischen. Kleine feuerfeste Porzellannäpfchen mit Butter oder Margarine gut einfetten. Je ein Ei reinschlagen. Mischung draufgeben. Ins Wasserbad stellen. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 264.
Beilagen: Zu Bismarck-Eiern bitte Tomatensoße, Kopfsalat und Röstkartoffeln servieren.



Otto Fürst von Bismarck war auch Feinschmecker. Hering war allerdings nicht sein Lieblingsgericht.

Bismarck-Hering

6 Filets von Salzheringen,
2 Zwiebeln, ¼ l Essig,
1 kleines Lorbeerblatt,
6 bis 8 Pfefferkörner,
6 bis 8 Senfkörner.

Heringsfilets gut vier Stunden wässern. Abtropfen

lassen und in eine Schüssel geben. Darauf kommen die in Ringe geschnittenen Zwiebeln. Marinade aus Essig, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Senfkörnern drübergießen. Mindestens über Nacht, besser zwei Tage ziehen lassen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 49.

Beilagen: Pellkartoffeln mit Speck-Zwiebel-Soße.

PS: Manche bereiten den Bismarck-Hering anders zu. Die nehmen statt Essig eine große Tasse saure Sahne und zwei Eßlöffel Zitronensaft zum Säuern. Darin lassen sie die Heringfilets mit den Gewürzen zwei Tage ziehen.

Manche mögen es auch lieber, wenn die ganzen ausgenommenen Heringe ohne Kopf, aber mit Schwanz eingelegt werden. So macht es auch die Fisch-Industrie. Klar, daß die ihre Rezepte nicht preisgibt. Aber jedermann weiß, daß die Soße (oder Mayonnaise) Zwiebelringe, Senfkörner und andere Gewürze enthält.

Bismarck-Heringe in Dillsoße

Für die Marinade:

⅛ l Weißwein,

⅛ l Wasser,

1 Apfel, 1 Zwiebel,

1 Sträußchen Dill,

1 Zitronenschale,

4 Bismarck-Heringe aus dem Glas.

Für die Soße:

1 Becher Joghurt,

2 Eßlöffel Dosenmilch,

1 Eßlöffel Zitronensaft,

Apfelstückchen aus der Marinade,

Zucker, Salz,

1 Teelöffel Dillspitzen.

Weißwein mit Wasser mischen. Apfel schälen, Kerngehäuse raus schneiden. In feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen. In Ringe schneiden. Apfelscheiben, Zwiebelringe, Dill und Zitronenschale in die Wein-Wassermischung geben. Bismarck-Heringe darin über Nacht ziehen lassen. Joghurt, Dosenmilch und Zitronensaft verrühren. Apfelstückchen aus der Marinade durch ein Sieb streichen. Mischung mit Zucker und Salz abschmecken. Heringe aus der Marinade nehmen. In mundgerechte Stücke schneiden. In die Soße geben. Dillspitzen drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 179.

Beilagen: Bauernbrot, Butter, Radieschen. Oder Bratkartoffeln. Zu allen Heringengerichten paßt als Getränk am besten Bier.

Bitki

Die Bitki, kleine, flachgedrückte Klopse aus gehacktem Fleisch, stammen aus der russischen Küche. Sie kommen dort in unzähligen Rezeptvariationen vor. Wir haben einige besonders interessante ausgesucht. Übrigens: Wenn von nur einem Klops die Rede ist, dann heißt er Bitok.



In Dillsoße sind die Bismarck-Heringe besonders mild und bekömmlich.



Bitki sind wirklich gut. Aber die echten russischen Bitki Carnot sind am allerbesten. Feinschmecker wissen das ganz genau.



Wer Moskaus Basilius-Kathedrale nicht gesehen hat, war nicht in Moskau. Wer keine Bitki gegessen hat, auch nicht.

Bitki Carnot



Für den Fleischteig:
375 g gehacktes Kalbfleisch,
1 eingeweichtes Brötchen,
1 Ei,
Salz, Pfeffer,

1 Dose Gänseleberpastete.
Für die Béchamelsoße:
20 g Butter oder Margarine,
20 g Schinkenwürfel,
1 kleine gewürfelte
Zwiebel,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, Salz, Pfeffer.
8 Eßlöffel Semmelbrösel,
Öl oder Kokosfett zum
Fritieren.

Kalbfleisch mit dem ausge-
drückten Brötchen, dem Ei,
Salz und Pfeffer mischen.
Kleine, flache Klopse for-
men. Etwas Hackmasse zu-
rücklassen. In die Mitte der
Klopse eine Mulde drük-
ken. Gänseleberpastete rein-
geben. Mit der restlichen
Hackmasse bedecken. Gut
andrücken. In kochendes
Wasser gleiten lassen und
darin pochieren. Das heißt
schnell garkochen lassen.
Abkühlen.

Für die Béchamelsoße das
Fett erhitzen. Schinken-
und Zwiebelwürfel darin
hellgelb rösten. Mehl rein-

streuen. Glattrühren. Mit
Fleischbrühe und Milch auf-
gießen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Abkühlen
lassen. Klopse damit
überziehen. In Semmelbrö-
seln wenden. In heißem Fri-
tierfett schnell ausbacken.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 491.
Beilagen: Grüne Erbsen,
Tomatensoße und Stroh-
kartoffeln.

Bitki mit Steinpilz- köpfen

500 g Kalbfleisch,
1 Zwiebel,
3 Brötchen,
knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Eier,
Salz, Pfeffer, Basilikum,
Zitronenmelisse,
Öl oder Margarine zum
Braten.
1 Ei, 60 g geriebener Käse,
125 g Steinpilzköpfe oder
Champignons.

Kalbfleisch und geschälte
Zwiebel würfeln. Durch den
Fleischwolf drehen. Bröt-
chen kleinschneiden. In
Milch einweichen. Das dau-
ert etwa 20 Minuten. Aus-
drücken. Mit den Eiern zum
Fleisch geben. Gut mischen.
Mit Salz, Pfeffer, Basilikum
und Zitronenmelisse ab-
schmecken. Mit nassen
Händen kleine Kugeln dar-
aus formen. Flach drücken.

TIP

Bitki Carnot,
die feinen
Bitki aus
Kalbfleisch,
können Sie auch
kalt reichen.
Am besten mit
einer der pikanten
fertigen
Fleischsoßen.



Es lohnt, Bitki Nowgorodski zu probieren. Sie werden durch die Madeirasoße besonders fein.

In heißem Fett von beiden Seiten braten. Das letzte Ei mit Käse verquirlen. Steinpilzköpfe darin wenden. Auf die Bitki legen. Übergrillen, bis das Ei stockt und der Käse zerläuft.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 453.

Beilagen: Toast und Butter

Bitki Nowgorodski



Für den Fleischteig:
375 g gehacktes Rindfleisch,
1 eingeweichtes Brötchen,
1 gehackte, gedünstete Zwiebel,
Salz, Pfeffer,
Butter oder Margarine zum Braten.

20 g Margarine,
3 in Ringe geschnittene Zwiebeln.
Für die Madeirasoße:
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
½ Bund Suppengrün,
1 gehackte Zwiebel,
2 abgezogene, gewürfelte Tomaten,
½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Madeira,
Salz,
1 Prise Zucker.

Fleisch, das ausgedrückte Brötchen, gehackte, gedünstete Zwiebel, Salz und Pfeffer zum Fleischteig mischen. Kleine, abgeflachte, runde Klopse formen. In Butter oder Margarine auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. In Margarine oder Butter gebratene Zwiebelringe darauf verteilen. Anrichten. Mit Madeirasoße umgießen. Für die Madeirasoße Fett leicht bräunen. Mehl rein-

rühren und auch leicht bräunen. Geputztes, kleingeschnittenes Suppengrün, gehackte Zwiebel und gewürfelte Tomaten reingeben. Mit Fleischbrühe auffüllen. Soße etwa bis zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Madeira zugießen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 482. Unser Menüvorschlag: Vorher Spargelcremesuppe. Als Hauptgang Bitki Nowgorodski, feine Erbsen und Bratkartoffeln. Als Nachtisch Äpfel flambiert. Als Getränk gibt's Bier.

Bitki po russki

Für den Fleischteig:
375 g gehacktes Rindfleisch,
1 eingeweichtes Brötchen,

10 g Margarine,
1 gehackte Zwiebel,
Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf,
30 g Butter oder Margarine, Margarine zum Einfetten.
Für die Beilage:
500 g gekochte Pellkartoffeln.
Für die Saure-Sahne-Soße:
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
½ geriebene Zwiebel,
Salz,
1 Becher saure Sahne.
Zum Bestreuen:
25 g Parmesankäse,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Aus Rindfleisch, eingeweichtem, ausgedrücktem Brötchen, in Margarine gedünsteten Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und Paprika einen Fleischteig mischen. Kleine, abgeflachte, runde Klopse formen. In Butter oder Margarine auf beiden Seiten anbraten. Auf ein mit gefetteter Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Mit Pellkartoffelscheiben umlegen.

Soße kochen. Dazu das Fett erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Fleischbrühe aufgießen. Geriebene Zwiebel reingeben. Mit Salz abschmecken. Vom Feuer nehmen. Saure Sahne einrühren. Soße über Bitki und Kartoffeln verteilen. Parmesankäse und Semmelbrösel mischen. Über die Sahne streuen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 746. Beilage: Salat.



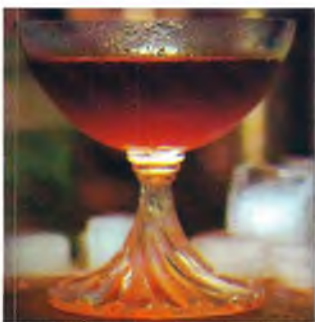
Bitki po russki: Fleisch mit Kartoffelscheiben umlegen, mit Saure-Sahne-Soße überziehen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Black Russian

After-Dinner-Drink
Für 1 Person

3 Teile Kahlúa
(Kaffeelikör),
9 Teile Wodka,
2 bis 3 Eiswürfel.

Wenn's mal wieder ein besonders gutes Essen gibt, ist der Black Russian das richtige Getränk danach. Alle Zutaten in den Mixbecker füllen. Umrühren. Im Cocktailglas servieren.



Nach Tisch: Black Russian.

Blackberry Collins

Für 1 Person



½ Südweinglas
Brombeerlikör,
1 Eßlöffel Curaçao
Triple sec,
Saft einer halben Zitrone,
1 Schuß Angostura bitter,
Sodawasser,
1 Orangenscheibe.

Der Collins ist ein Durstlöcher aus den Staaten. Er wird immer mit Zitronensaft gemixt und mit Sodawasser aufgegossen. Brombeerlikör, Triple sec, Zitronensaft und Angostura im Longdrinkglas mischen. Mit Sodawasser auffüllen. Orangenscheiben auf den Glasrand setzen.

Blâmenschir

... hieß früher das, was wir heute Blanc-manger nennen. Das ist eine besonders feine Süßspeise, die mit Mandeln zubereitet wird und völlig weiß bleibt. Ein Glück, daß das Blâmenschir manchmal von bunten Früchten begleitet wird, sonst sähe diese Puddingart nicht sonderlich lustig aus. Übrigens wurde das Blâmenschir des Mittelalters aus der Blase des Hausen zubereitet. Das ist ein Fisch, der zur Störfamilie gehört. Hausenblase war seinerzeit die feinste Sorte Gelatine. Sie wurde gewonnen, indem man die Innenhaut der Schwimmbhase von Störfischen trocknete. Früher gab es auch süße und salzige Blâmenschirs. Alle in vornehmer Blässe, wie es sich auch für die heutigen Blanc-mangers gehört. (Sie

wissen ja, blanc heißt »weiß« und manger »essen«.) Selbst der Mandelpudding aus der Tüte gehört in diese Gruppe. Wir haben mit dem folgenden Rezept für Sie ein altes Blanc-manger aufgeschrieben und ein modernes.

Blanc-manger alt

Für 6 Personen

2 bis 3 bittere Mandeln,
250 g geriebene süße
Mandeln,
⅜ l Wasser,
1 Likörglas Kirschwasser,
150 g Zucker,
knapp ⅜ l Milch,
15 g Gelatine,
⅜ l Sahne.

Bittere Mandeln reiben. Mit den süßen Mandeln, dem Wasser und dem Kirschwasser mischen. In ein Tuch geben. So lange über einer Schüssel auspressen, bis die



Das moderne Blanc-manger ist ein Mandelpudding feinsten Sorte. Es wird mit Sahne gemacht.

Mandeln vollkommen trocken sind. In die Schüssel fließt die Mandelmilch. Das sind etwa 150 g. Dazu Zucker und Milch geben. Erhitzen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. Erkalten lassen. Sahne steif schlagen. Sobald die Gelatinemasse zu gelieren beginnt, wird die Schlag- sahm untergezogen. Flamm- erform kalt ausspülen. Blanc-manger-Masse ein- füllen und im Kühlschrank erkalten lassen. Nach dem Erkalten auf eine Platte stürzen. Ohne jede Beilage servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 924.

Blanc-manger modern

1 Päckchen gemahlene oder 6 Blatt weiße Gelatine,
65 g abgezogene Mandeln,

¼ l Sahne, 65 g Zucker,
1 gestrichener Eßlöffel Vanillinzucker,
1 Eßlöffel gebräunte blättrige Mandeln,
1 Eßlöffel gehobelte Schokolade.

Gelatine nach Vorschrift zubereiten. Mandeln in Mühle oder Mixer mahlen. Topf kalt ausspülen. Mandeln, Sahne, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Mischen und bei kleiner Hitze zum Kochen bringen. Eßlöffelweise die Gelatine unterrühren. Vom Herd nehmen. Etwas auskühlen lassen. In vier kalt ausgespülte Pudding-Förmchen (oder in eine große Form) geben. In den Kühlschrank stellen. Vorm Servieren mit gebräunten blättrigen Mandeln und gehobelter Schokolade garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 382.

Blättchen- suppe

1 Ei,
10 Eßlöffel Wasser,
80 g Mehl, 1 Prise Salz,
1 Prise Muskat,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln.

Ei, Wasser, Mehl, Salz und Muskat zu einem Teig rühren. Er muß dickflüssig sein. Man läßt ihn durch ein Sieb in die kochende Fleischbrühe laufen. Das Sieb hoch und gerade halten, damit sich runde Blättchen bilden.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 143.

PS: In der Gastronomie heißt diese Suppe »Einlaufsuppe«. Aber irgendwann hat eine Hausfrau ihr den Namen »Blättchensuppe« gegeben. Und der ist eigentlich liebenswürdiger. Sicherlich finden Sie das auch.

Blätterteig von Quark

250 g Mehl,
1 Prise Backpulver,
250 g Quark,
250 g Butter,
1 Eigelb.

Mehl und Backpulver mischen. Auf Backbrett schütten. Quark durch ein Sieb streichen und dazugeben. Butter in Flöckchen drüber verteilen. Mit einem großen Messer alle Zutaten durcheinanderhacken.

Schnell kneten. Aber mit kühlen Händen, sonst schmilzt die Butter. Auf bemehltem Brett zum Rechteck ausrollen. Wie ein Paket zusammenlegen. Ränder andrücken. Das Paket wieder ausrollen.

Aber in einer Richtung und ohne großen Druck. Nochmal die Teigseiten übereinanderschlagen. Kühlstellen. Diese sogenannten Touren dreimal wiederholen. Teig ½ cm dick ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Sie werden alle mit verquirltem Eigelb bestreichen und kommen auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 25 bis 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Kalorien insgesamt: 1941.

PS: Mögliche Abwandlungen: Plätzchen ausstechen und mit Kümmel oder Mohn bestreuen.

Rechtecke ausschneiden, mit Marmelade füllen, zusammenklappen.

Quadrate ausschneiden. Mit Marzipanrohmasse fül-



Quarkblätterteig: Die kalten Butterwürfel zum Mehl geben.



Mit einem Messer alle Zutaten gut durcheinanderhacken.



Quarkblätterteig schnell kneten, sonst schmilzt die Butter.



Die »Touren«: Teig immer wieder übereinanderschlagen.



Quarkblätterteig zum Schluß mit leichtem Druck ausrollen.

len, zum Dreieck zusammenklappen.

Pasteten ausstechen, backen und mit Ragout aus der Dose füllen. Oder mit Geflügelragout (siehe Seite 237).

Blätterteig-Buchteln

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig,
2 Eßlöffel Pflaumenmus,
1 Eigelb.

Buchteln aus Blätterteig sind mal was anderes. Sie sind schnell zubereitet und schmecken sehr gut.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Plätzchen im Durchmesser von 7 bis 8 cm ausschneiden. In die Mitte Pflaumenmus füllen. Ränder über der Fülle zusammendrehen, damit kein Mus rauslaufen kann. Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. Auflaufform mit kaltem Wasser abspülen. Gebäckstücke reinsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15–20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 483.
Beilage: Pflaumenkompott.

Blätterteig-ecken dänisch



1 Paket Tiefkühlblätterteig, 1 Zwiebel,
5 g Butter oder Margarine,
100 g Gehacktes vom Rind,
50 g dänischer Steppenkäse,
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 Teelöffel Senf,
1 Eiweiß, 1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Zwiebel schälen. In Butter oder Margarine goldgelb rösten. Zum Gehackten geben. Auch den feingewürfelten Käse. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf abschmecken. Blätterteig in Quadrate schneiden. Fleischteig darauf verteilen. Teigblätter mit geschlagenem Eiweiß bestreichen. Zum Dreieck zusammenklappen. Mit verquirltem Eigelb überziehen. Ergibt 10 Ecken. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech in den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 250.
Wozu reichen? Dieses pikante Blätterteiggebäck kann ein Abendessen ersetzen oder mal zwischendurch zu Bier serviert werden.

Blätterteiggebäck

Bild S. 232/233

Großmutter mußte so ungefähr einen Tag ansetzen, wenn sie Blätterteig zubereiten wollte. Sonst wurde sie damit nicht fertig. So schwierig ist es, Blätterteig selbst zu kneten. Wir haben's da einfacher. Es gibt ja schließlich tiefgekühlten Blätterteig. Der ist schon backfertig in fünf Scheiben ausgerollt und braucht nur 20 Minuten aufzutauen. Dann kann man ihn verarbeiten. Wir sagen Ihnen, wie man Gebäck aus Tiefkühlblätterteig macht. Fein, daß es so schnell geht.

Marzipanschnitten

1 Paket Blätterteig,
30 g Marzipanrohmasse,
1 Ei.

Aufgetaute Teigscheiben halbieren. Mit Marzipanmasse belegen. Teigblätter mit Eiweiß bestreichen. Zusammenklappen. Ränder mehrmals kammartig einschneiden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech 15 Minuten ruhen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backen.



Blick in eine Käserei in Dänemark. Für unsere nördlichen Nachbarn ist Käse ein überaus interessanter Exportartikel.



Typische Gebäckstücke aus Blätterteig sind Rad, Marzipanschnitte, Tasche und Quadrat. Man kann sie auch kaufen. Aber selbstgebacken schmecken sie besser. Rezepte S. 231/232.

Blätterteigräder

1 Paket Blätterteig,
1 Eigelb,
10 kandierte rote Kirschen.

Aufgetaute Blätterteigscheiben halbieren. Eines der entstandenen Quadrate in kleine Quadrate schneiden. Die übrigen von den Ecken her einschneiden und die Spitzen so umbiegen, daß Windräder entstehen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Kleine Quadrate auf die Mitte setzen. Die auch mit Eigelb bestreichen. Dann kommt je eine Kirsche obendrauf. Aufs kalt abgespülte Backblech legen. 15 Minuten ruhen lassen. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben und backen.

Blätterteigtaschen

1 Paket Blätterteig,
2 Eßlöffel Aprikosengelee,
1 Ei, 1 Teelöffel blättrige Mandeln.

Blätterteig auftauen lassen. Scheiben halbieren. Aprikosengelee darauf verteilen. Ränder mit Eiweiß bestreichen. Zum Dreieck zusammensklappen. Ränder leicht andrücken. Eigelb verquirlen. Teigstücke damit bestreichen. Mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Teigstücke drauflegen. 15 Minuten ruhen lassen. In den Ofen schieben und backen.

Blätterteigquadrate

1 Paket Blätterteig,
10 Aprikosenhälften,
1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Scheiben halbieren. Von den Quadraten jeweils zwei dünne Streifen abschneiden. Teigquadrate auf ein mit kaltem Wasser abgespültes

Backblech legen. Aprikosenhälften und Teigstreifen kreuzweise drauflegen. Die werden auch mit Eigelb bestreichen. 15 Minuten ruhen lassen. Backen. Für alle Rezepte gilt: Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 180 bis 185.

Blätterteiggebäck salzig

Bild S. 234/235

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig,
1 Eigelb.
Zum Garnieren:
Mohn,
Kümmel, ganze Mandeln,
blättrige Mandeln.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Runde und rechteckige Formen austechen. Brezeln formen. 1 cm breite Streifen spiralförmig zu Stangen drehen. Alle Teile mit Eigelb bestreichen, mit Mohn oder Kümmel bestreuen oder mit einer Mandel belegen. Die Stangen in blättrigen Mandeln wälzen.

Alle Stücke auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backen. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Kalorien ungefähr: 2230.

Blätterteiglocken

Für 6 Personen

2 Pakete Tiefkühlblätterteig,
1 Eigelb.
Für den Heringsalat:
2 Heringsfilets,
1 Gewürzgurke,
1 Apfel,
100 g gekochte Kartoffeln,
50 g Rote Bete aus dem Glas,
1 Eßlöffel Mayonnaise,
1 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer.
Für den Fruchtsalat:
1 Apfelsine,
1 Mandarine,
100 g gekochter Sellerie,
1 Eßlöffel Mayonnaise,
1 Teelöffel Dosenmilch,
Zitronensaft,
1 Eßlöffel feingehackte Walnüsse.
Für den Paprikasalat:
1 kleine rote Paprikaschote,

TIP

Man kann Blätterteiggebäck auch tiefgefrieren. So: Backen, abkühlen lassen und in Alufolie in den Tiefgefrierschrank legen. Vor Gebrauch auftauen und 15 Minuten überbacken. Erst nach dem zweiten Backen mit Zuckerguß bestreichen.



1 kleine grüne Paprikaschote,
2 Eßlöffel blättrig geschnittene Champignons,
½ Zwiebel,
2 Eßlöffel Öl,
3 bis 4 Eßlöffel Essig,
½ Teelöffel Salz,
schwarzer Pfeffer.

Tiefkühlblätterteig nach Vorschrift auftauen. In Quadrate schneiden. Auf Alufolie wie Eistütchen zusammenrollen. Mit verquirltem Eigelb bestrei-

chen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 10–15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Alufolie aus den Locken nehmen. Abkühlen lassen.

Für den Heringssalat:
Heringsfilets, Gurke, Apfel, Kartoffeln und Rote Bete fein würfeln. Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übr-

gen Zutaten gut mischen.

Für den Fruchtsalat:
Apfelsine und Mandarine schälen. Fein würfeln. Den Sellerie auch. Mayonnaise mit Dosenmilch und Zitronensaft verrühren. Walnüsse druntermischen.

Für den Paprikasalat:
Paprikaschoten putzen. In feine Streifen schneiden. Mit den Champignons und Zwiebelwürfeln mischen. Mit einer Marinade aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer mischen. Salate kurz vor dem Ser-

vieren in die Blätterteiglocken füllen. Auf einer Platte anrichten.

Vorbereitung: 90 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 773.
Wann reichen? Als festliches Abendessen für die Familie oder für Gäste. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Weißwein.

PS: Es bleibt bestimmt Salat von den Füllungen übrig. Den bieten Sie bitte zusätzlich an. Schmeckt auch nebenher.



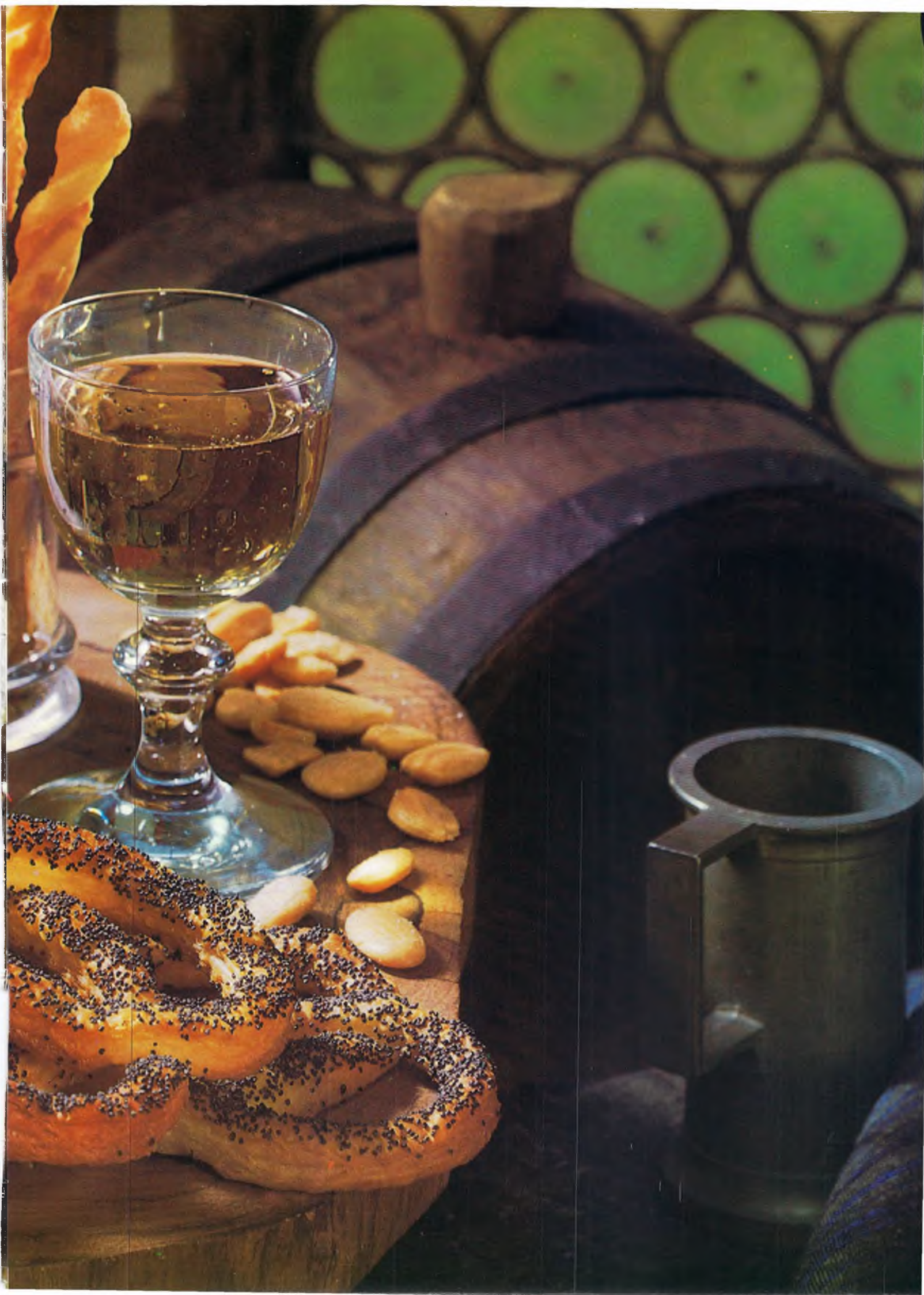
Die Blätterteiglocken sind ein ausgefallenes Gäste-Essen, mit dem Sie Ehre einlegen können. Die mag garantiert jeder sehr gern.

Blätterteiggebäck

»Wer seine Freunde bewirte und nicht für das Mahl Sorge trägt, ist es nicht wert, Freunde zu haben«, behauptete Lucullus. Mit Recht. Verwöhnen Sie Ihre Freunde an einem Weinabend mit salzigem Blätterteiggebäck.

Rezept Seite 232.







*Sehr zu empfehlen:
Blätterteigmohnkissen.
Das sind gefüllte
Köstlichkeiten, die man
zu Bier oder Wein serviert.*

Blätterteigmohnkissen

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig,
200 g gekochter Schinken,
1 Zwiebel, 20 g Margarine,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Mohn.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. 5 x 5 cm große Quadrate ausschneiden. Schinken würfeln. Zwiebeln auch. Beides im Fett anrösten. Dabei immer umrühren und dann auf die Hälfte der Blätterteigquadrate geben. Mit den übrigen Quadraten bedecken. Oberfläche mit Eigelb bestreichen, Mohn drüberstreuen. Backblech mit Wasser abspülen. Gebäckstücke drauflegen. Im vorgeheizten Ofen backen. Backzeit: 10-15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Kalorien insgesamt: 2483.

Blätterteigpasteten mit Geflügelragout

Für 8 Personen

2 Pakete Tiefkühlblätterteig, 1 Eiweiß,
1/2 Hähnchen aus der Tiefkühltruhe,
Salz, 1 Bund Suppengrün,
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
100 g junge Erbsen oder Tiefkühlerbsen,
3 Eßlöffel blättrig geschnittene Champignons,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne,
Saft einer Zitrone,
1 Eßlöffel Südwein, Salz,
Pfeffer, Petersilie.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Mit einem dünnen Glas 8 runde Scheiben von 7 cm Durchmesser ausstechen. Bei 4 Scheiben die Mitte rund ausstechen. Durchmesser etwa 4 cm.

Ergibt 4 Ringe und 4 Deckel. Die werden mit kaltem Wasser angefeuchtet. Je einen Ring auf eine Scheibe setzen. Eiweiß verquirlen. Pasteten damit bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen. Blätterteigdeckel auch. Aber bitte vorne aufs Blech, weil die vorher gar sind. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Für das Ragout:
Hähnchen in kochendes Wasser geben. Salz und gewaschenes, zerkleinertes Suppengrün auch. In 60 Minuten garkochen. Hähnchen rausnehmen. Fleisch von den Knochen lösen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Fett zerlassen. Mehl reinrühren und anschwitzen. Mit 1/4 l Hühnerbrühe auffüllen. 5 Minuten kochen. Junge oder Tiefkühlerbsen in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 8 Minuten kochen. Abtrop-

Blätterteigpasteten

fen lassen. In die Soße geben. Auch die Champignons und die Fleischwürfel. Nochmal kurz aufkochen. Vom Feuer nehmen. Eigelb mit Sahne, Zitronensaft und Wein verquirlen. In die Soße geben. Würzen. Die heißen Pasteten mit dem Ragout füllen. Blätterteigdeckel draufsetzen. Mit Petersilie garniert heiß servieren. Vorbereitung: 70 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 503. Wann reichen? Als Vorspeise oder als kleine Zwischenmahlzeit.

Blätterteigpasteten mit Langustenragout

20 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
100 g Dosen-Champignons,



Blätterteigpasteten gehören zur internationalen Küche. Sie sind entweder mit Geflügelragout oder mit Langustenragout gefüllt.

2 Eßlöffel Sahne,
2 Eßlöffel und ½ Tasse
Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
2 Gläschen Cognac,
150 g Langustenfleisch,
4 Pasteten, fertig gekauft,
4 Langustenschwänze und
Dill zum Garnieren.

Fett erhitzen. Mehl rein-
geben. Champignons wür-
feln. Mit Sahne und 2 Eß-
löffeln Weißwein mischen.
In die MehlsöÙe geben.
Restlichen Wein zugießen.
Aufkochen. Abschmecken.

10 Minuten auf kleiner
Stufe ziehen lassen. Mit
Cognac abschmecken. Ge-
würfeltes Langustenfleisch
auch in die SoÙe geben und
erhitzen. Inzwischen die Pa-
steten 15 Minuten im Back-
ofen erhitzen.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen. Mit
Langustenragout füllen. Mit
Langustenschwänzen und
Dill gefällig garnieren. Dek-
kel draufsetzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 779.

Unser Menüvorschlag:
Blätterteigpasteten mit
Langusten. Filetsteaks mit
Kräuterbutter, Salat und
Pommes frites. Obstsalat
als Nachtisch. Und als Ge-
tränk empfehlen wir einen
Wein aus Baden.

PS: Gewiß geht es auch bei
Ihnen machnaml um Mi-
nuten. In solchen Fällen
nehmen Sie bitte immer fer-
tige Pasteten. Und dazu
kaufen Sie Ragout fin in
Dosen, das es auch in Va-
rianten gibt. Damit füllen
Sie die im Ofen aufgebak-
kenen Pasteten und ser-
vieren Sie ganz schnell.

Blätterteig- Pizza

1 Paket Tiefkühlblät-
terteig,
3 Tomaten,
100 g Schweizer Emmen-
taler in Scheiben,
1 Dose Sardellenfilets in Öl,
3 Eßlöffel gefüllte Oliven,
2 Eßlöffel Kapern,
1 kleine Dose Thunfisch,
Oregano.

Tiefkühlblät-
terteig nach
Vorschrift auftauen. Schei-



Blätterteig-Pizza, eine deutsch-italienische Gemeinschaftsproduktion. Der Boden ist deutsch, der Belag ist original italienisch.

ben (fünf sind in einem Paket) übereinanderlegen. Ohne großen Druck dünn ausrollen. Runde Platte von 26 cm Durchmesser ausschneiden. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech legen. 15 Minuten kalt stellen. Tomaten waschen, Stengelansatz raus – und dann in Scheiben schneiden. Auf den Teig verteilen, den Sie am Rand ein bißchen hochdrücken, damit kein Saft runterläuft. Darauf kommen dann die Käsescheiben, die Sardellenfilets (Öl auch draufgeben), die in Scheiben geschnittenen Oliven, die Kapern und der zerpfückte Thunfisch. Mit Oregano überstreuen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vom Blech nehmen und sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 618.

Beilage: Kopf- oder Tomatensalat. Als Getränk können Sie einen roten oder weißen italienischen Wein wählen. Bier wäre auch gut.

Blätterteig-Schnitten mit Pilzfüllung

2 Pakete Tiefkühlblätterteig.

Für die Füllung:

250 g Champignons aus der Dose,

30 g Butter, Salz,

1 abgeriebenes Brötchen,

1 kleine Zwiebel,

1 Eßlöffel feingehackte Petersilie,

2 Eier, Salz, Muskat, Pfeffer, Zitronensaft.

Zum Bestreichen:

1 Eiweiß.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Je fünf Scheiben (fünf sind in einer Packung) genau aufeinanderlegen. Zu zwei 24 × 28 cm großen Rechtecken ausrollen. In je vier gleichgroße Stücke schneiden. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes

TIP

*Für Festtage:
Aus Blätterteig
sehr kleine runde
oder rechteckige
Formen backen.
Leicht aushöhlen.
Die nennt man
Feuilletés. Mit
Kaviar, Shrimps
oder Krabben
füllen.*

Blech legen und kalt stellen. Für die Füllung die abgetropften Champignons in Scheiben schneiden. In heißer Butter schwenken. Leicht salzen. Rausnehmen und abkühlen lassen. Abgeriebenes Brötchen einweichen, ausdrücken und mit der kleingewürfelten Zwiebel und der Petersilie im Champignonbratfett durchschmoren. Auch abkühlen lassen. Pilze und Eier zum durchgeschmorten Brötchen geben und mischen. Mit Salz, Muskat, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf die Blät-

terteigstücke verteilen. Die Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Ecken halb zur Mitte umschlagen (siehe Bild). In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vom Blech nehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 1155.

Beilage: Eine große Portion Stangenspargel, und als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Rheinwein.



Heißer Tip für Feinschmecker: Blätterteig-Schnitten mit Pilzfüllung passen gut zu Spargel.



*Die feinen,
süßen Blätterteig-Stäbchen
passen am besten
zum Mokka nach einem
guten Essen.*



Blätterteig- Stäbchen

1 Paket Tiefkühl-
blätterteig,
1 Eiweiß,
100 g Puderzucker,
1 Teelöffel Vanillinzucker.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Aus Eiweiß und Puder- und Vanillinzucker eine dickflüssige Glasur rühren. Blätterteigscheiben (fünf sind in einer Packung) damit bestreichen. Teigrädchen in heißes Wasser tauchen. Von den Teigscheiben 1½ cm breite Streifen abschneiden. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech setzen. Glasur antrocknen lassen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: 2061.
Wozu reichen? Mal als Nachtisch zu einem Täbchen Mocca oder zu Eis.

Blätterteig- Taschen mit Seelachs

1 Paket Tiefkühl-
blätterteig,
100 g Räucher-Seelachs-
scheiben,
100 g Champignons,
1 Tasse gekochter Reis,
1 Eßlöffel gehackter Dill,
Salz, Pfeffer,
1 Eiweiß, 1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. 10 Quadrate ausschneiden. Dünn ausrollen.

Für die Füllung Seelachs in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Champignons dünsten. Mit Seelachsstreifen, Reis und Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Teigquadrate verteilen. Ränder mit Eiweiß bestreichen. Zu Taschen zusammenklappen. Ränder mit dem Zeigefinger andrücken, so daß ein Muster entsteht. Eigelb verquirlen. Taschen damit bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Heiß servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 606.
Beilage: Chicorée-Salat.

TIP

Wollen Sie tiefgefrorenen Blätterteig aufbewahren? Mehrere Monate hält er sich bei minus 18 Grad in der Tiefkühltruhe oder im Dreisternfach des Kühlschranks, bis zu zwei Wochen im Zweisternfach, einige Tage im Eiswürfel- oder Einsternfach und 24 Stunden im kühlen Raum. Übrigens: Blätterteig niemals kneten.



So werden die pikanten Blätterteigtaschen gemacht: Füllung mischen, auf den Blätterteig geben, zuklappen und backen.

Blätterteig-Torte mit Kirschen

1 Paket Tiefkühlblätterteig,
 1/4 l Sahne,
 3 Blatt weiße Gelatine,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Likörglas Kirschwasser,
 einige Tropfen Bittermandelöl,
 1 Glas Sauerkirschen,
 1 Eßlöffel gehackte Pistazien.

Tiefkühlblätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Jeweils 2 Platten aufeinanderlegen (restliche Platte im Tiefgefrierschrank aufbewahren). Zu Rechtecken ausrollen. Auf einem mit kaltem Wasser abgspülten

Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Auskühlen lassen. Sahne schlagen. Etwa 50 g zurücklassen und im Spritzbeutel kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken. In wenig heißem Wasser auflösen. Abkühlen lassen. In die geschlagene Sahne geben. Vanillinzucker, Kirschwasser und Bittermandelöl reinrühren. Gut abgetropfte Sauerkirschen locker unterheben (einige Kirschen zum Garnieren zurücklassen). Rechtecke durchschneiden, füllen und zusammensetzen. Restliche Sahne auf die Torte spritzen. Mit Sauerkirschen und Pistazien garnieren. Die rechteckige Torte in den Kühlschrank

stellen. In 4 Stücke teilen. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 75 Minuten. Kalorien pro Stück: 902. PS: Zugegeben, eine rechteckige Torte ist ungewöhnlich. Aber leider lassen sich aus den tiefgekühlten Blätterteigscheiben nicht so gut runde Platten ausrollen. Aber ob rechteckig oder rund, die Torte schmeckt Ihnen ganz bestimmt.

Blätterteig-Weihnachts-Gebäck

1 Paket Tiefkühlblätterteig,
 1 Eigelb, Aprikosengelee,
 1 Eiweiß, 120 g Puderzucker, Nüsse, Mandeln, Buntzucker.

Tiefkühlblätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Beliebige Formen ausstechen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Ränder bitte nicht, sonst geht das Gebäck nicht auf. Auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vom Blech nehmen. Noch heiß mit Gelee überziehen. Eiweiß mit Puderzucker zu einer glatten Glasur verrühren. Plätzchen damit bestreichen. Mit Nüssen, Mandeln oder Buntzucker verzieren. Gut trocknen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien ungefähr: 2684.



◀ *Mit überbackenem Blattspinat können Sie jeden davon überzeugen, daß dieses Gemüse besser ist als sein Ruf.*

Blattspinat überbacken

750 g Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, 40 g Butter, Pfeffer, Paprika edelsüß, 5 g Margarine zum Einfetten, 250 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Spinat putzen. Stiele abschneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken und beides in heißer Butter dünsten. Spinat zugeben. Würzen. 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Feuerfeste Form einfetten. Hälfte des Spinats einfüllen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen. Restlichen Spinat draufgeben. Darauf kommt wieder Käse. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 373.

Beilagen: Rührei mit

Schnittlauch und Graubrot.

Als Getränk empfehlen wir Bier. Aber wenn Sie sich etwas besonders Gutes leisten wollen, servieren Sie doch mal einen weißen Pfälzer Wein. Schmeckt vorzüglich.

Blaubeeren

siehe Heidelbeeren. Als Vorgeschmack nehmen wir ein Rezept vorweg, das Sie auch aus Tiefkühlblaubeeren zubereiten können.



Blauer Montag heißen diese Drinks. Einer ist wirklich blau.

Blaubeeren mit Sahnemilch

500 g Blaubeeren, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 3/4 l kalte Milch, 1/4 l kalte Sahne.

Blaubeeren gut verlesen. Waschen. Abtropfen lassen. Zucker mit Vanillinzucker mischen. Über die Früchte geben, mischen und etwa eine Stunde ziehen lassen. Milch und Sahne mischen. Extra reichen. Jeder bedient sich bei Tisch selbst.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 489.

PS: Eingezuckerte Blaubeeren schmecken auch vorzüglich mit Vanillesoße. Einfach aus Instantpulver nach Vorschrift anrühren.

Blauer Montag Night Cup

Für 1 Person

Vom Cocktail dieses lustigen Namens gibt es zwei Versionen. Die stehen Leuten zur Wahl, die selbst abends ihren Montagskater

noch nicht überwunden haben. Aber auch andere mögen ihn trinken. Sie auch?

Night Cup I:

3 Eiswürfel,
1/2 Wodka,
1/4 blauer Curaçao,
1/4 Curaçao Triple Sec.

Alle Zutaten in den Shaker füllen, gut mischen. Ins Cocktailglas abseihen.

Night Cup II:

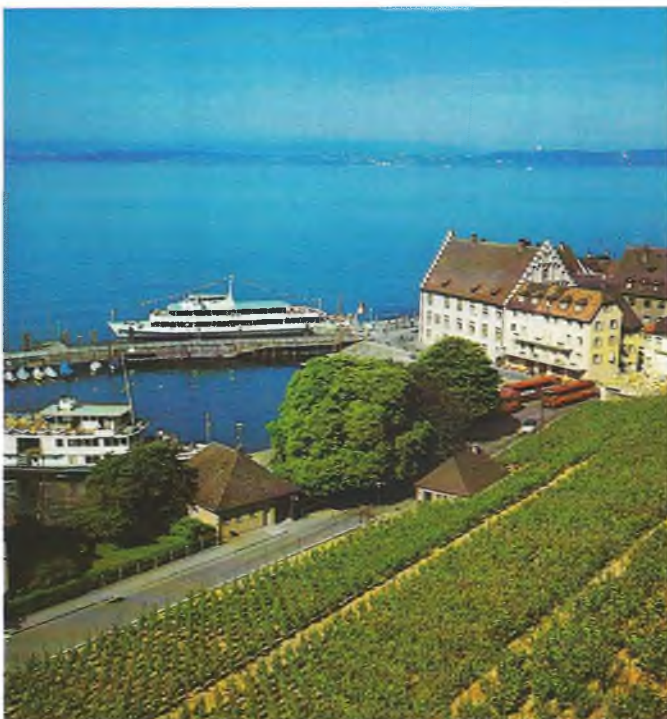
3 Eiswürfel, 3/4 Wodka,
1/4 Cointreau.

Auch diese Zutaten alle verrühren und ins Cocktailglas seihen.

Blaufelchen

Wer Blaufelchen zubereiten will, muß entweder am Bollensee oder am Traunsee wohnen. Leider gibt es diese schmackhaften Fische anderswo nicht. Könnte ja sein, daß Sie doch zufällig mal Gelegenheit haben, ein paar Pfund davon zu kaufen (oder nach Frankfurt oder Hamburg einfliegen zu lassen). Für diesen Fall und für alle, die innerhalb der Blaufelchenzone wohnen, haben wir die folgenden Rezepte notiert. Noch ein bißchen Zoologie: Blaufelchen heißen auch Renken, gehören zu den Lachsfischen und sind die Forellen der Alpenseen. Daß sie zur Gattung der räuberischen Maränen gehören, macht sie nicht weniger schmackhaft.

Wäre noch zu sagen, daß die Renken auch Rappen heißen und daß neben den Blaufelchen die Stubben und Rheinanken die am meisten geschätzten Arten sind. Sie werden 1 kg schwer.



Um den Bodensee gehören Blaufelchen zu den traditionellen Fischgerichten. Hier kennt man viele Arten der Zubereitung.

Blaufelchen gebraten

4 Blaufelchen,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer, Mehl,
3 Eßlöffel Öl, 20 g Butter,
8 Eßlöffel Zitronensaft,
½ Bund gehackte Petersilie. Zum Garnieren:
1 geviertelte Zitrone,
Petersiliensträußchen.

Blaufelchen ausnehmen. Schuppen. Flossen abschneiden. Nochmal waschen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Von innen und außen mit Mehl bestäuben. In heißem Öl 20 Minuten braten. Butter draufgeben. Hin und wieder mit dem Bratfond begießen. Auf einer Platte anrichten. Zitro-

nensaft drübergießen. Gehackte Petersilie drüberstreuen. Mit dem heißen Bratfett übergießen. Mit Zitronenvierteln und Petersiliensträußchen garnieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 353. Beilagen: Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.



Andrea Doria (1466–1560), berühmter italienischer Seeheld. 1532 schlug er die türkische Flotte.



Blaufelchen nach Doria sind für jeden Fischfreund ein reiner Genuß. Sie werden gebraten, mit in Butter gegarten Salatgurkenstückchen angerichtet und mit Dill garniert.

Blaufelchen nach Doria

4 Blaufelchen,
Salz, Mehl, 40 g Butter,
1 Salatgurke, 40 g Butter,
1 Sträußchen Dill,
Saft einer Zitrone,
40 g zerlassene, braune
Butter,
½ Bund gehackte Petersilie,
8 Zitronenscheiben,
etwas Petersilie zum
Garnieren.

Nach Doria, dem berühmten genesischen Adelsgeschlecht, sind diese Blaufelchen genannt.

Blaufelchen ausnehmen. Flossen sauber abschneiden. Schuppen. Waschen. Am Rücken leicht einschneiden. Salzen. In Mehl wenden. In der heißen Butter von beiden Seiten 20 Minuten bra-

ten. Salatgurke schälen. Kerne entfernen. Gurke in dicke Stifte schneiden. (Original: Wie kleine Oliven schneiden.) In einen Topf in heißer Butter mit gehacktem Dill 20 Minuten dünsten. Salzen. Blaufelchen mit Gurkenstückchen anrichten. Dann Zitronensaft drübergießen und auch die braune Butter. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Bratfett drübergießen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 362.

Unser Menüvorschlag:

Blätterteigpastetchen mit Geflügelragout als Vorspeise. Blaufelchen nach Doria mit Butterkartoffeln als Hauptgericht. Fürst-Pückler-Eis als Nachtisch. Getränk: Rheingauer Wein.



Traunsee mit dem Traunstein im Hintergrund. Auch hier gibt es viele Blaufelchen. Die Traunsteiner sagen: Die schönsten.

Blaukäse-Zwiebel-Dip

100 g Doppelrahmfrischkäse,
100 g Roquefort (oder ein anderer Edelpilzkäse),
1 Tasse Mayonnaise, Salz,
1 Eßlöffel fein gewürfelte Zwiebel,
1 Prise Knoblauchpulver,
1 Prise schwarzer Pfeffer,
Kräcker, Kartoffelchips,
Möhrenstifte.

Machen Sie es wie die Amerikaner. Dippen Sie doch mal auf Ihrer nächsten Party. Es macht riesigen Spaß und schmeckt prima. Außerdem haben Sie Ihr Party-Essen in wenigen Minuten zubereitet. Reichen Sie bitte Bier oder Rotwein dazu.

Doppelrahmfrischkäse und Roquefort gut verrühren. Mayonnaise, Salz, Zwiebelwürfel, Knoblauchpulver und Pfeffer reingeben. Pikant abschmecken. In eine Schale füllen. Die stellen Sie bitte auf eine große Platte und richten rundherum Kräcker, Kartoffelchips und in Stifte geschnittene Möhren an. Jeder nimmt sich davon was, stippt damit in die Käsecreme und ißt das delikate Häppchen auf.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.

Blechkartoffeln

1000 g Kartoffeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Butter oder Margarine
zum Einfetten,
250 g Räucherspeck.

Das ist vielleicht eine der interessantesten Arten, Kartoffeln zu essen. Wäre das was für Ihre nächste Party mit Freunden? Ganz original heißt das Gericht: Blechgrumberen. Es ist am Mittelrhein zu Hause.

Kartoffeln waschen. Schälen. In große Würfel schneiden. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Auf ein gefettetes Backblech häufen. Räucherspeck in Würfel schneiden. Kartoffeln damit belegen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 694.

Beilagen: Rührei und Kopfsalat. Als Getränk: Bier.

Bleichsellerie

6 Stauden Bleichsellerie
(etwa 750 g),
Salz, 1 Prise Zucker,
40 g Butter.

Bleichsellerie ist was Feines, obwohl er nichts anderes ist als gewöhnlicher Sellerie. Seine Feinheit kommt daher: Selleriepflanzen werden angehäufelt. Die Blätter, die über der Erde wachsen, überzieht man mit Hüllen aus verschiedenen Materialien. Kein Licht kann an die Pflanzen ran, also entsteht auch kein Blattgrün. Die Stengel werden saftig, die Blättchen bleiben hellgelb. Und so kommt der einfache Sellerie durch Mangel an Licht auf die feine Tafel. Es gibt ihn nicht nur als Gemüse, sondern auch roh – mit Käse gefüllt – auf kalten Buffets.

Wurzelnenden abschneiden. In kochendes, mit Salz und Zucker gewürztes Wasser geben. 20 bis 25 Minuten kochen. Dann sind die Stengel gar. Abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Butter leicht bräunen. Drübergießen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 117.

Unser Menüvorschlag:

Klare Hühnerbrühe, Bleichsellerie, Schinken in Burgunder und Petersilienkartoffeln. Als Dessert Joghurt.

Bleichsellerie italienisch



4 bis 6 Stangen Bleichsellerie,
Salz, Margarine zum Einfetten,
3 Eßlöffel geriebener Käse,
30 g Butter oder Margarine.

TIP

Bleichsellerie für den Hausgebrauch: Quark mit Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Tomatenmark würzen. Bleichsellerie putzen, in fingerlange Stücke schneiden, halbieren. Masse draufgeben. Dazu Graubrot reichen.

Vom Bleichsellerie die Wurzelnenden schräg abschneiden. Stengel in kochendes Wasser geben. Salzen. In etwa 25 Minuten gar kochen. Abtropfen lassen. Feuerfeste Form einfetten. Schichtweise Sellerie und Käse reingeben. Die letzte Schicht soll Käse sein. Butter oder Margarine in Flöckchen draufsetzen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 169.

Beilagen: Makkaroni und als Getränk ein italienischer Rotwein.

PS: Es ist gut zu wissen, daß es Bleichsellerie auch in Dosen gibt.

Bleichsellerie mit Käsecreme

4 Stangen Bleichsellerie,
100 g Butter,
150 g geriebener Schweizer Käse,
50 g Doppelrahmfrischkäse,
3 bis 4 Eßlöffel Sahne,
Sherry oder Cognac,
3 bis 4 Radieschen.

Selleriestangen gründlich waschen und putzen. Nur die ganz zarten Blättchen dürfen dranbleiben. Auf einer Platte anrichten. Butter, Käse und Sahne gut verrühren. Mit Sherry oder Cognac abschmecken. In den Spritzbeutel geben. Auf den Bleichsellerie spritzen. Radieschen waschen. In Scheiben schneiden und damit garnieren.



Hier haben wir ins Bild gebracht, was Sie zum Bleichselleriegemüse brauchen. Gekocht schmeckt das Ganze ausgezeichnet.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 389.
Beilage: Stangenbrot oder Toast. Als Getränk empfehlen wir Weißwein.

Bleichselleriegemüse

1000 g Bleichsellerie,
 4 Eßlöffel Öl,
 3 Zwiebeln,
 2 bis 3 Möhren,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 250 g Tomaten,
 1 Eßlöffel Speisestärke,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 Salz, Pfeffer, Zucker,
 eventuell Zitronensaft.

Bleichsellerie waschen, putzen. Nur die zarten Blätter dranlassen. Längere Stangen halbieren. Öl erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln reingeben. Möhren schälen. In Scheiben schneiden. Auch andünsten. Abgeriebene Zitronenschale reingeben. Mit der Brühe auffüllen. Bleichsellerie reingeben. 25 bis 30 Minuten dünsten. Tomaten abziehen, grünen Stengelansatz rausschneiden. In dicke Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit

zugeben. Speisestärke mit Sahne anrühren. Gemüsebrühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 309.
Unser Menüvorschlag:

Tomatensuppe vorweg, Schweinebraten, Bleichselleriegemüse und Salzkartoffeln als Hauptgericht. Zum Nachtisch empfehlen wir Birnen mit Schokoladensauce und als Getränk einen ungarischen Rosé.
 PS: Vielleicht versuchen Sie mal diese Mischung. Statt Tomaten 2 dicke rote Paprikaschoten 16 Minuten mit Bleichsellerie dünsten.

Blériot-Salat

250 g Ananas aus der Dose,
 250 g Schweizer Emmentaler,
 150 g Rote Bete aus dem Glas,
 2 bis 3 Eßlöffel Mayonnaise,
 3 bis 4 Eßlöffel Sahne,
 Zitronenessig, Salz, Pfeffer, Estragon,
 $\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat,
 2 Eßlöffel Zitronenessig,
 1 Eßlöffel Öl, Salz, Zucker.

Dieser Salat hat seinen Namen von Louis Blériot, dem französischen Piloten und



Der berühmte Pilot Louis Blériot (1872–1936) überflog am 25. Juli 1909 als erster den Ärmelkanal.

Flugzeugkonstrukteur, der als erster 1909 den Ärmelkanal überflog.

Ananas, Käse und Rote Bete in dünne Streifen schneiden. Mayonnaise mit Sahne, Zitronenessig, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren. Über den Salat gießen. Einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Endiviensalat waschen, putzen. Mit einer Marinade aus

Zitronenessig, Öl, Salz und Zucker übergießen. Auf Salatteller verteilen. Dann den Blériot-Salat drauf anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 481.

Wann reichen? Mit Toast und Butter, als Abendessen oder Zwischenmahlzeit.

Blinis



250 g Mehl, 20 g Hefe,
250 g Buchweizenmehl,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eier, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
4 Eiweiß, 4 Eigelb,
Öl zum Braten,
zerlassene Butter.

Blinis gehören zur russischen Küche wie saure Sahne und Kaviar. Und

mit saurer Sahne und Kaviar ißt man auch diese schmackhaften kleinen Hefepfannkuchenaus Buchweizenmehl.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit lauwarmem Wasser zum Vorteig verrühren. 10 Minuten gehen lassen. Buchweizenmehl, Zucker, 2 Eier und Salz reinrühren. Nochmal gehen lassen. Unter Rühren lauwarme Milch zugießen, bis der Teig so flüssig wie Pfannkuchenteig ist. Sahne und Eiweiß steif schlagen. Mit dem Eigelb in den Teig rühren. Zum Schluß noch einen Schuß warme Milch zugießen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig reingeben. Blinis sollen knapp untertassengroß sein. Sobald der Teig obendrauf trocknet, etwas zerlassene Butter draufträufeln. Wenden. Andere Seite gar braten.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.



Kaum eine Speise ist russischer als Blinis. Das sind Eierkuchen aus Buchweizenmehl.



Das schnellste
und feinste Gulasch der
Welt heißt Blitzgulasch.
Es wird aus Filet zubereitet.
Rezept Seite 251.



◀ *In Hessen sagt man Schlupfkuchen. Zutreffender ist allerdings der Name Blitzkuchen. Er ist wirklich im Nu fertig.*

Kalorien pro Person: 704.
Beilagen: Butter und saure Sahne (für Kaloriensparerer sahniger Quark), Kaviar oder Lachskaviar und Zitronenachtel. Als Getränk: Rotwein. Nach den Blinis gibt's vielleicht auch bei Ihnen einen Wodka.

Blitzgulasch

Bild S. 248/249

500 g Rinder- oder Schweinefilet,
40 g Margarine, 1 Zwiebel, je 1 rote und grüne Paprikaschote,
1 kräftige Prise Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika rosenscharf, 4 gehäutete Tomaten.

Filet waschen. Trocknen. Grob würfeln. Margarine erhitzen. Fleisch darin schnell anbraten. Geschälte Zwiebel würfeln. Dazugeben. Auch die entkernten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten. Eine kräftige Prise Zucker drüberstreuen. Umrühren. Salzen, pfeffern, mit Paprika bestäuben. Bei geschlossenem Topf schmoren lassen. Gehäutete Tomaten (Stengelansatz rausschneiden) vierteln und kurz vor Ende der Garzeit (15 Minuten) reingeben.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 288.
Beilagen: Stangenbrot und als Getränk einen Rotwein.

Blitzkuchen

200 g Margarine,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eier,
einige Tropfen Bittermandelaroma,

250 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
5 g Margarine zum Einfetten,
50 g Zucker, 50 g Butter.

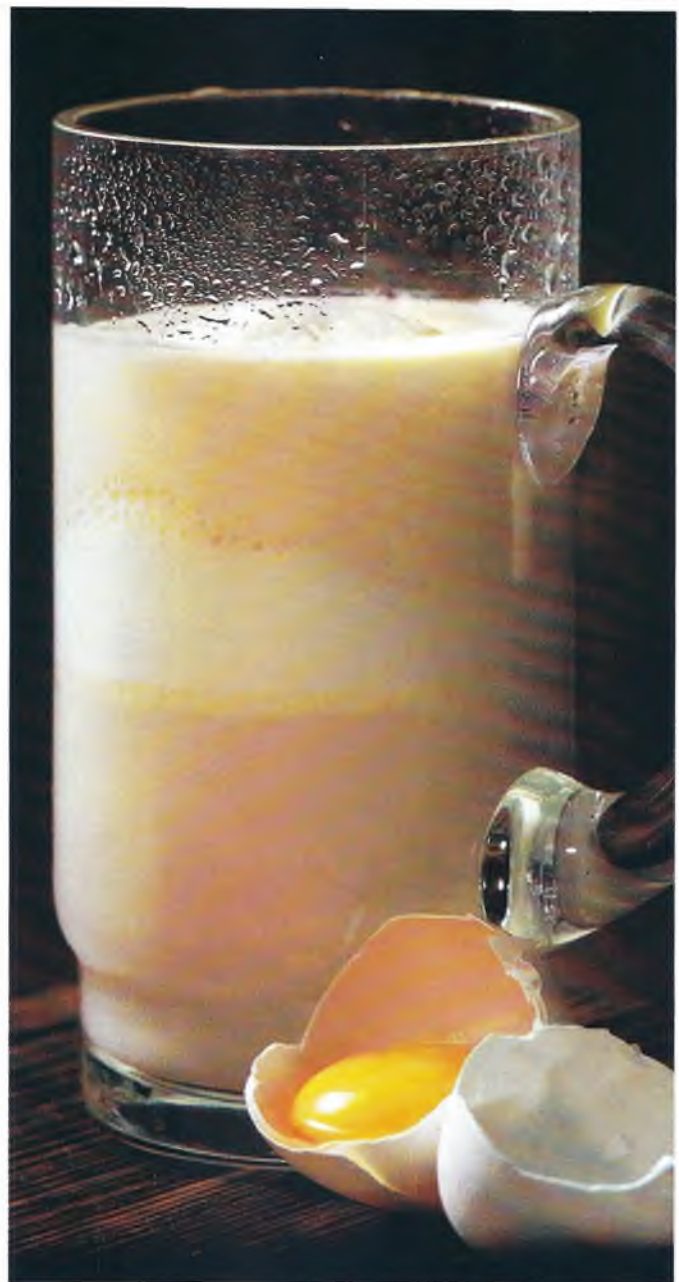
Margarine mit Zucker, Vanillinzucker und Eiern schaumig rühren. Bittermandelaroma zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. In den Teig rühren. (Geht besonders einfach, wenn Sie eine Küchenmaschine haben.) Viereckiges Backblech einfetten. Teig gleichmäßig draufstreichen. Mit Zucker bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 15–20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kuchen rausnehmen. Noch warm in Stücke schneiden, damit er nicht bricht. Ergibt 35 Stücke.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 124.

Blitzkuchen mit Äpfeln

750 bis 1000 g Äpfel,
2 bis 3 Eßlöffel Zucker,
Saft von 2 Zitronen.

Für den Teig:
60 g Butter,
150 g Zucker, 2 Eigelb,
Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
200 g Mehl,
1 kleine Tasse Milch,
1 Eßlöffel Rum,
2 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
Öl.
3 Eßlöffel Puderzucker.



Blondy Milk: Ein alkoholischer Milchmix, der munter macht.

Äpfel waschen, schälen, halbieren. Kerngehäuse rausschneiden. Apfelwölbung längs einschneiden. Zucker drüberstreuen. Mit Zitronensaft beträufeln. Stehen lassen.

Für den Teig Butter und Zucker schaumig rühren. Nach und nach Eigelb, Zitronensaft und Zitronenschale reingeben. Mit Backpulver gemischtes Mehl, Milch und Rum reingeben. Eiweiß steifschlagen. Unterheben. Springform einfetten. Teig reinfüllen. Apfelhälften mit der Wölbung nach oben reinsetzen. Mit Öl bestreichen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 35–40 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Aus der Form nehmen. Mit Puderzucker bestäuben. Kalt in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: 230.

Blondy Milk

Für 1 Person

1 Eigelb,
1 Teelöffel Zucker,
1 Likörglas Grand Marnier,
1 Likörglas Rum,
1 Eiweiß,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Milch.

Wenn Sie mal so richtig müde und matt nach Hause kommen, dann hilft Ihnen Blondy Milk wieder auf die Beine. Alkohol und Milch machen Sie garantiert fit. Eigelb, Zucker, Grand Marnier und Rum gut verrühren. Eiweiß steifschlagen. Unterheben. In ein vorgewärmtes Glas geben. Heiße Milch drübergießen.



Bloody Mary: Überall in der Welt gibt es diesen Longdrink.



Eine der originellsten Arten, Grog zu »brauen«: Blue Blazes.



Blue Day sollten Sie mixen, wenn die blaue Stunde anbricht.

Bloody Mary

Für 1 Person

Eis,
 1 1/4 Teile Tomatensaft,
 3 Spritzer Worcestersauce,
 1/4 Zitronensaft,
 1/2 Wodka,
 1 Prise Salz,
 1 Prise Cayennepfeffer,
 1 Prise Paprika rosen-
 scharf.

Bloody Mary können Sie als Longdrink oder als Aperitif reichen. Er gehört zu den klassischen Getränken, die Sie an den Bars dieser Welt bekommen. Und er ist auch daheim leicht zu mischen. Belebt ungemein. Eis, Tomatensaft, Worcestersauce, Zitronensaft und Wodka gut mixen. In einen Tumbler abseihen. Salz, Cayennepfeffer und Paprika draufgeben.

Blue Blazes

Für 2 Personen

2 Weinglas Whisky,
 1/2 Wasserglas Curaçao
 Orange, 1 Glas Wasser,
 2 Eßlöffel Kandiszucker.

Mögen Sie mal einen anderen als den üblichen Grog? Der Blue Blazes (Blazes heißt Flamme) ist ein ganz origineller.

Whisky, Curaçao, Wasser und Kandiszucker im Topf bis zum Sieden bringen. Flambieren. In die vorgewärmten Groggläser geben. Sofort servieren.

Blue Day

Für 1 Person

2 Likörgläser Wodka,
 1 Likörglas blauer
 Curaçao,
 2 bis 3 Eiwürfel,
 Schale einer halben
 Zitrone,
 1 Zitronenscheibe.

Wodka und Curaçao mit Eis im Shaker gut schütteln. Gut gekühltes Cocktailglas mit Zitronenschale ausspritzen. Dazu drücken Sie die Zitronenschale bitte mit drei Fingern über dem Glas aus. Drink reingeben. Zitronenscheibe auf den Glasrand setzen. Das Ergebnis ist ein echter Feierabend-Cocktail.

Es ist ja nicht unbedingt nötig zu wissen, woher der Name Bloody Mary kommt. Aber schaden kann's nicht. Also: Dieser populäre Longdrink wurde nach der englischen Königin Maria I. (1516–1558), »der Blutigen«, so genannt. Maria I. war eine Tochter Heinrichs VIII. Sie regierte nur fünf Jahre.



Glanz aus der Kaiserzeit in der Volksrepublik China: Sommerpalast in Peking mit den typischen Dächern.

Blumenkohl auf chinesische Art



1 kleiner Blumenkohl,
2 Eßlöffel Öl,
250 g geschneitztes Schweinefleisch, Salz,
1 Zwiebel, 2 Eßl. Sojasoße,
knapp $\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Speisestärke,
200 g chinesische Bandnudeln.

Hier haben Sie einen Eintopf, wie ihn die Chinesen lieben. Er ist schnell zubereitet und schmeckt prima. Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, waschen. 1 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Fleisch darin anbraten. Salzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel dazugeben, dann die Sojasoße. Kurz durchbraten. Mit der Fleischbrühe aufgießen. In 35 Minuten garkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Während Blumenkohl und Fleisch kochen, die Nudeln 10 Minuten im kochenden gesalzenen Wasser garen. Abtropfen lassen. Restliches Öl erhitzen. Die Nudeln darin goldbraun braten. Zum Fleisch geben, erhitzen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 402.



Diese chinesische Art, den Blumenkohl zu kochen, ist sehr schmackhaft und auch originell: Man mischt ihn mit Nudeln.

Blumenkohl auf Mailänder Art



1 Blumenkohl, Salz,
Butter zum Bestreichen,
150 g geriebener Parmesankäse,
20 g Butter,
40 g Butter.

Blumenkohl waschen. Putzen. 30 Minuten in kaltem Salzwasser legen. Dann in frisches, kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. In 15 Minuten beißfest ga-

ren. Abtropfen lassen. Feuerfeste Platte mit Butter bestreichen. Mit etwa einem Drittel Käse bestreuen. Blumenkohl drauflegen. Restlichen Käse darauf verteilen. Butter in Flöckchen daraufgeben. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Dann kurz übergrillen. Restliche Butter leicht bräunen. Über den Blumenkohl gießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 357.

Unser Menüvorschlag: Tomatensuppe. Bierschinken, Blumenkohl auf Mailänder Art und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Zum Nachtisch Birnen Bozena.



Ziel vieler Touristen: Mailand und sein weltberühmter Dom.

Blumenkohl gefüllt

Blumenkohl gebacken

Bild Seite 256/257

1 Blumenkohl, Salz,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,
2 bis 3 Eßlöffel Blumenkohlbrühe, Muskat,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne,
100 g Paniermehl, 2 Eier,
Öl zum Fritieren.

Blumenkohl waschen. Putzen. In Röschen teilen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. In 10 Minuten beißfest kochen. Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit Milch und Blumenkohlbrühe auffüllen. 7 Minuten kochen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Eigelb mit Sahne verrühren. Unter Rühren in die Soße geben. Nicht mehr kochen lassen. Blumenkohl erst in der Soße, dann in Semmelbröseln und verquirlten Eiern wenden. Im 175 Grad heißen Fett fritieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 298.

Wozu reichen? Zu Ragouts.

Blumenkohl gefüllt

Bild Seite 254

1 Blumenkohl, Salz,
100 g roher Schinken,
Margarine zum Einfetten,
 $\frac{1}{4}$ l süße Sahne oder Dosenmilch,
3 Eier.

Blumenkohl putzen. Mit den Röschen nach unten 30 Minuten in kaltes Salz-



Dieser Blumenkohl wird mit Schinkenwürfeln gefüllt und dann überbacken. Rezept Seite 253.

wasser legen. Dadurch kommen Raupen oder Ungeziefer an die Oberfläche. Dann den ganzen Kopf in frischem, leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten weichkochen. Abtropfen lassen. Mit einem Wasserglas den obersten Teil des Kopfes gleichmäßig austechen. Schinken würfeln und in die Höhlung füllen. Den ausgestochenen Teil wieder einsetzen. Den Kopf in eine gefettete, feuerfeste Glasschüssel setzen. Mit Sahne oder Dosenmilch übergießen. Leicht salzen. Die in 8 Minuten hartgekochten Eier halbieren und um den Blumenkohl legen. 5 Minuten im heißen Ofen überbacken.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 246.

Beilage: Salzkartoffeln.

Für den Fall, daß Sie auf Fleisch nicht verzichten wollen, gibt's Bratwurst.



Die See-Promenade von Genf: Kaum eine Stadt der Schweiz wird von so vielen Geschäftsleuten und Touristen besucht.

Blumenkohl Genfer Art



1 Blumenkohl,
Salz,
1 Teelöffel Butter,
2 Stückchen Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
50 g zerlassene Butter,
50 g geriebener
Gruyère-Käse,
300 g Schinkenscheiben.

Blumenkohl putzen. 30 Minuten in Salzwasser legen, die Röschen nach unten. Dann den Kopf in frisches, leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen. Butter und Zucker reingeben. In 20 Minuten garkochen. Den abgetropften Blumenkohl auf einer gewärmten Platte anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter über den Blumenkohl verteilen. Mit Käse bestreuen. Schinken extra servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 674.

Beilage: Salzkartoffeln.

Blumenkohl im Sommerkleid

1 großer Blumenkohl,
Salz,
Margarine zum Einfetten,
8 Tomaten,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
3 Eßlöffel geriebener Käse,
Pfeffer,
100 g Butter oder
Margarine,
100 g Krabben (aus Dose
oder Tiefkühltruhe),
1 kleines Sträußchen Dill.

Unser sommerlicher Blumenkohl schmeckt natürlich auch im Herbst und Winter. Statt frischen Dill nehmen Sie dann einfach getrockneten. Und zur Not Schnittlauch aus dem Blumentopf. Krabben gibt's ja das ganze Jahr.

Den geputzten Blumenkohl 30 Minuten mit der Oberseite nach unten in kaltes Salzwasser legen.

Dann in frischem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten beifest kochen. Abtropfen lassen. In eine gefettete, feuerfeste Form legen. Mit den halbierten Tomaten (grünen Stengelansatz rausschneiden) umgeben. Semmelbrösel und Käse drüberstreuen. Pfeffer. Butter oder Margarine zerlassen. Drübergießen. Im heißen Ofen 20 Minuten überbacken.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorm Servieren mit den Krabben und einem Dillsträußchen garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 374.

Beilage: Kartoffelpüree.



Blumenkohl im Sommerkleid wird im Ofen überbacken. Aber ohne die Krabben. Die werden erst vorm Servieren drübergestreut.

Blumenkohl in Mornay-Soße

Bild Seite 259

1 Blumenkohl, Salz, Saft einer halben Zitrone, Margarine zum Einfetten.
Für die Soße:
¼ l Milch, Salz, Muskat, 2 Eßlöffel Speisestärke, 1 Eigelb, 100 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Blumenkohl putzen. 30 Minuten in Salzwasser legen, damit eventuelles Ungeziefer rauskommt. In frischem, gesalzenem Wasser, dem der Zitronensaft zugegeben wurde, in 15 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen. In eine gefettete Form legen. Für die Soße die Milch mit Salz und Muskat aufko-

chen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Vom Feuer nehmen. Eigelb mit etwas Soße verrühren. Wiederum in die Soße mischen. Abschmecken. Geriebenen Käse unterziehen. Soße über den Blumenkohl gießen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten überbacken. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 215.
Wozu reichen? Zu Schnitzel oder Kotelett und Salzkartoffeln.

TIP

Ein Stückchen Zucker im Kochwasser gibt dem Blumenkohl einen runden Geschmack.

Blumenkohl mit Bröseln

Bild Seite 256/257

1 mittelgroßer Blumenkohl, Salz, ½ Teelöffel Streuwürze, 1 Prise Muskat, 40 g Butter, 3 Eßlöffel Semmelbrösel.

Blumenkohl waschen. Putzen. 30 Minuten in Salzwasser legen. In kochendes Wasser geben. Mit Salz, Streuwürze und Muskat würzen. In etwa 30 Minuten garkochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Butter erhitzen. Semmelbrösel darin leicht rösten. Über den Blumenkohl verteilen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 137.
Wozu reichen? Zu Deutschem Beefsteak und Petersilienkartoffeln.

Blumenkohl mit Thunfisch

1 Blumenkohl, Salz.
Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, gut ¼ l Milch, je 1 Prise Knoblauchpulver, Thymian und weißer Pfeffer, 200 g Thunfisch aus der Dose, 50 g Weißbrot, 50 g zerlassene Butter.

Blumenkohl putzen. Waschen. In Röschen zerteilen. In leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Fett für die Soße erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit Milch auffüllen. Mit Salz, Knoblauchpulver, Thymian und Pfeffer würzen. 7 Minuten kochen, damit das Mehl gar wird. Thunfisch in mundgerechte Stücke zerpfücken.



◀ *Wenn die Fischer von Las Nieves auf Gran Canaria ihre Thunfische wiegen, paßt ein Beamter auf, daß alles mit rechten Dingen zugeht.*

ken. In die Soße geben. Abwechselnd Blumenkohl und Thunfischsoße in eine gefettete Auflaufform schichten. Weißbrot sehr fein würfeln. Mit der zerlassenen Butter mischen. Etwas ziehen lassen und über den Blumenkohl verteilen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 550. Beilagen: Petersilienkartoffeln oder nur Stangenweißbrot.

Blumenkohl polnisch



1 Blumenkohl, Salz, 40 g Butter, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 1 hartgekochtes Ei, 1 Bund Petersilie.

Viele Leute schwören, die polnische sei die beste Art,



Blumenkohl polnisch. Dies Rezept gehört in jede gute Küche.



In einem Töpferladen Polens: Ein junges Mädchen in Volkstracht bei kunsthandwerklicher Malerei.

Blumenkohl zuzubereiten. Dies Rezept ist seit langem Bestandteil der klassischen Küche. Blumenkohl waschen. Putzen. In leicht gesalzenem sprudelndem Wasser in 30 Minuten garkochen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter erhitzen. Semmelbrösel und das gehackte Ei darin leicht bräunen. Über den Blumenkohl geben. Petersilie hacken und drüberstreuen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: 212. Wozu reichen? Zu fast allen Fleischgerichten, zum Beispiel zu Braten, Steaks, Schnitzeln oder Bratwurst. Salzkartoffeln bitte nebenger servieren.



Blumenkohl-Salat auf Kresse.
Rezept Seite 261.



Blumenkohl ungarisch.
Rezept Seite 259.

Wußten Sie schon, wie vielseitig Blumenkohl ist? Man kann ihn beinahe mit jedem anderen Gemüse kombinieren. Und als Salat zubereitet ist er geradezu unvergleichlich.



Blumenkohl-Salat bunt.
Rezept Seite 261.



Blumenkohl mit Bröseln.
Rezept Seite 255.



Blumenkohl gebacken.
Rezept Seite 253.



Blumenkohl-Auflauf mit Tomaten sollte man in einer feuerfesten Glasschüssel zubereiten. Darin sieht er am appetitlichsten aus.

Blumenkohl Rastätter Art

1 großer Blumenkohl, Salz, Margarine zum Einfetten, 500 g gekochte Kartoffeln, 150 g gekochter Schinken, 1 Bund gehackte Petersilie.
Für die Soße:
40 g Butter oder Margarine, 2 große Zwiebeln, 40 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, 4 Eßlöffel Sahne, 2 Eigelb, 100 g geriebener Käse.



In Rastatt in Baden bestreut man Blumenkohl mit Schinken.

Diese badische Spezialität wurde in Rastatt erfunden. Sie hat viel Ähnlichkeit mit der Schweizer Art.

Blumenkohl waschen. Putzen. 30 Minuten in kaltes Salzwasser legen. In frischem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. In eine gefettete Auflaufform geben. Gekochte Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Um den Blumenkohl legen. Darauf gewürfelte Schinken und die gehackte Petersilie.

Für die Soße das Fett erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln darin goldgelb dünsten. Mehl reinrühren. Mit Milch und



Eine vorzügliche Beilage zu Braten: Der Blumenkohl in Mornay-Soße. Rezept auf Seite 255.

Blumenkohl ungarisch

Bild Seite 256/257



1 mittelgroßer Blumenkohl,
100 g Räucherfleisch oder gekochter Schinken,
150 g Pfifferlinge,
40 g Butter oder Margarine,
Salz, Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1/8 l saure Sahne,
50 g geriebener Schweizer Käse,
Paprika edelsüß,
1/2 Bund Schnittlauch.

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten garkochen. Abtropfen lassen. Räucherfleisch oder Schinken und Pilze fein würfeln. In erhitzter Butter oder Margarine kurz braten. Mit Salz, Pfeffer und viel Paprika kräftig abschmecken. Blumenkohlröschen reingeben. Vorsichtig mischen. In eine feuerfeste Form füllen. Saure Sahne draufgeben. Geriebenen Käse drüberstreuen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Nach dem Überbacken Paprika und gehackten Schnittlauch drüberstreuen. Sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 293. Beilage: Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir Wein aus Ungarn.

Blumenkohl-Auflauf mit Tomaten

1 mittelgroßer Blumenkohl,
Salz, Muskat.
Für den Fleischteig:
1 Brötchen, etwas Milch,
250 g Gehacktes,
1 gewürfelte Zwiebel,
1 Ei, Salz, Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
4 Tomaten, 1/2 l Milch,

4 Eier, Salz, Muskat, Pfeffer, Paprika rosenscharf,
30 g Butter.

Blumenkohl putzen. 30 Minuten in kaltes Salzwasser legen. In frisches, kochendes Wasser geben. Mit Salz und Muskat würzen. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Brötchen in Milch einweichen. Mit Gehacktem, Zwiebel und Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl abtropfen lassen. In eine fettete Auflaufform geben. Den Fleischteig um den Blumenkohl verteilen. Gewaschene, abgezogene Tomaten (grünen Stengelansatz rausschneiden) in den Teig drücken. Milch mit Eiern verquirlen. Kräftig mit Salz, Muskat, Pfeffer und Paprika abschmecken. Über den Blumenkohl und den Fleischteig gießen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: 460. Beilage: Französisches Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen erfrischenden Rosé. Auch ein würziger Weißwein paßt dazu.

TIP

Manche Leute sagen: Blumenkohl schmeckt herb. Versuchen Sie mal, ihn in Mineralwasser oder in Milch garzukochen.

Fleischbrühe auffüllen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Paprika abschmecken. Mit Sahne verquirltes Eigelb in die Soße rühren. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Ei. Soße über den Blumenkohl gießen. Mit Käse bestreuen und sofort in den heißen Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 582. Beilagen: Bratwurst oder Schweineschnitzel.

Blumenkohl-Broccoli-Salat

1 Blumenkohl,
 ¼ Zitrone, Salz,
 1 Packung tiefgekühlter Broccoli (oder frischer).
 Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Essig,
 4 Eßlöffel Öl, Salz,
 Pfeffer, 1 Prise Zucker,
 2 Teelöffel Meerrettich,
 Senf,
 2 hartgekochte Eigelb.

Blumenkohl putzen. In Röschen zerteilen. In kochendes Wasser geben. Mit Zitronenscheibchen und Salz würzen. In 15 Minuten beißfest kochen. Rausnehmen. Abtropfen und auskühlen lassen. Mit dem aufgetauten Broccoli mischen. (Frischen putzen, waschen und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.) Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich und Senf rühren. Über das Gemüse geben und 20 Minuten ziehen lassen. Anrichten und mit gewürfeltem Eigelb garnieren.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 234.
Wozu reichen? Blumenkohl-Broccoli-Salat paßt zu Braten und zu kurz gebratenem Fleisch und zu Kartoffelkroketten.



Der prachtvolle Tempel in Ranakpur, der geheimnisvolle Schlangenbeschwörer mit der heiligen Kobra, die rassigen Frauen in alter Stammestracht. Das alles ist Indien. Aber auch das ist Indien: Die originell-würzigen Speisen, die einem auf der Zunge zergehen.



Blumenkohl-Curry

Gobhi ki Sabzi
 Für 4 Personen



¼ l Pflanzenöl,
 ½ Teelöffel Senfkörner,
 ¼ Teelöffel Kümmel,
 ½ Teelöffel Ingwerpulver,
 2 gehackte Zwiebeln,
 1 Teelöffel Salz,
 ½ Teelöffel Gelbwurz (Kurkuma),
 1 kg Blumenkohl in Röschen,
 125 g Tomaten,
 1 frische (oder eingelegte) grüne Chillischote,
 einige Tropfen Worcestersoße,

¼ Teelöffel gemahlener Kümmel,
 ¼ Teelöffel Curry,
 ½ Teelöffel Zucker,
 2 Eßlöffel gehackte Petersilie,
 ¼ l Wasser,
 1 Eßlöffel zerlassenes Butterschmalz.

Indien ist die Heimat des Blumenkohl-Currys, einem sehr würzigen Gericht. Ganz original wird es mit Gelbwurz (Kurkuma) und mit ghee, einer indischen Würzbutter. Ähnlich wie Butterschmalz. Gelbwurz gibt's nicht überall. Sie können es auch weglassen. Gobhi ki Sabzi schmeckt auch so. Sie können sich bestimmt darauf verlassen. Öl in einem großen Topf rauchheiß werden lassen.

Senfkörner, Kümmel, Ingwerpulver und Zwiebeln reingeben. Durchschmoren. Dann kommen Salz, Kurkuma und die geputzten Blumenkohlröschen rein. Tomaten waschen, grünen Stengelansatz rauschneiden, häuten, entkernen und würfeln. Mit der gewaschenen, entkernten und feingehackten Chillischote, der Worcestersoße, Kümmel, Curry, Zucker und der Hälfte der gehackten Petersilie in den Topf geben. Etwa 30 Minuten schmoren. Wasser zugeben. Petersilie drüberstreuen und mit Butterschmalz beträufeln. Heiß servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 261.
Beilagen: Hammelkoteletts und Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir Bier. Zum Durstlöschen.

Blumenkohl-Röschen in Bierteig

1 mittelgroßer Blumenkohl, Salz,
 Saft einer halben Zitrone.
 Für den Bierteig:
 200 g Mehl, 1 Ei,
 knapp ¼ l Bier,
 Salz, Muskat,
 Öl oder Kokosfett zum Fritieren.



Wissen Sie, warum Blumenkohl und Broccoli in einem Salat so gut zueinander passen? Broccoli ist eine veredelte Blumenkohllart.

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Zitronensaft reingießen. In 10 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen.

Für den Teig Mehl mit Ei, Bier, Salz und Muskat dickflüssig rühren. Blumenkohlröschen im Bierteig wenden. In auf 175 Grad erhitztem Fritierfett knapp 10 Minuten goldgelb backen. Abtropfen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 269.

Wozu reichen? Blumenkohlröschen passen sehr gut zu Ragouts von Kalb oder Schwein. Salat als Beigabe kann nicht schaden. Gemischt schmeckt er auch.

Blumenkohl-Salat bunt

Bild Seite 256/257

1 kleiner Blumenkohl,
¼ l Milch, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
edelsüß,
1 Prise Zucker,
1 Dose Erbsen und Möhren.

Für die Marinade:

1 Zwiebel,
½ Knoblauchzehe, Salz,
½ Bund Schnittlauch,
1 Eßlöffel Essig,
1 Beutel Mayonnaise,
½ Becher Joghurt,
Paprika edelsüß,
je ein Teelöffel gehackte
Petersilie, Kerbel und Dill.

Blumenkohl in Röschen teilen. Mit etwas Wasser und Milch, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker in 15 Minuten beißfest kochen. Erbsen und Möhren zugeben. Erhitzen. Abtropfen und abkühlen lassen. Für die Marinade Zwiebel würfeln. Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken. Mit gehacktem Schnittlauch, Essig, Mayonnaise und Joghurt mischen. Mit Salz und Paprika würzen. Mit den Kräutern über das Gemüse geben und mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 316.

Beilagen: Stangenbrot und Butter. Schmeckt auch zu jedem Braten.

Blumenkohl-Salat mit Kresse

Bild Seite 256/257

1 mittelgroßer Blumenkohl, Salz.

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Muskat,
125 g Kresse,
1 Bund Schnittlauch.

Blumenkohl putzen. In Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten beißfest kochen. Abtropfen und abkühlen las-

Ein guter Koch muß wissen, wann, wo und für wen eine gute Mahlzeit zubereitet werden soll.

Athenäus, 3. Jahrhundert n. Chr.

sen. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Muskat eine Marinade rühren. Kresse waschen. Abtropfen lassen. In die Marinade geben. Geschwachsenen, gehackten Schnittlauch auch. Blumenkohl in einer Schüssel anrichten. Salatsoße darüber verteilen. 20 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 125.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Ochsenschwanzsuppe aus der Dose. Hauptgericht: Kalbsschnitzel, Blumenkohlsalat mit Kresse, Pommes frites. Dessert: Äpfel mit Vanillesoße. Als Getränk empfehlen wir blumigen Moselwein.

Blumenkohl-Selleriesalat

1 kleiner Blumenkohl,
1 Sellerieknolle,
Salz, Streuwürze.

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Kräuteressig,
2 Eßlöffel Öl, Salz,
Pfeffer, Zitronenmelisse,
½ Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Gewaschene, geschälte Sellerieknolle in Scheibchen oder Streifen schneiden. Beides in kochendes Wasser geben. Salz und Streuwürze zufügen. In 10 Minuten garkochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zitronenmelisse eine Marinade rühren. Mit Blumenkohl und Sellerie mischen. Petersilie und Schnittlauch hacken. Unterheben. Bis zum Servieren etwa 30 Minuten im



Der Cocktail mit dem gefährlichen Namen Bluthund heißt so, weil er rot wie Blut ist und viel Alkohol in sich hat.

Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 117.

Wozu reichen? Zu Braten und Salzkartoffeln.

Blumenkohl-Suppe

1 kleiner Blumenkohl,
Salz,
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl, 1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne,
Streuwürze, Muskat.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In gut 1 l leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten garkochen. Abtropfen lassen.

Brühe auffangen. Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reinrühren. Mit der Blumenkohlbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen lassen. Topf von der Platte nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Mit Streuwürze, Muskat und eventuell noch mit etwas Salz abschmecken. Blumenkohlröschen reingeben und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 169.

Unser Menüvorschlag:

Blumenkohlsuppe vorweg. Rinderschmorbraten mit Prinzeßbohnen, Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Orangenereme als Dessert. Als Getränk empfehlen wir einen Beaujolais oder einen erfrischenden Rosé.

Bluthund

Für 1 Person

Eis,

⅓ Gin,

⅓ französischen Vermouth,

⅓ italienischen Vermouth,

einige Spritzer Crème de

Fraises oder Erdbeerlikör,

frische Erdbeeren.

Alle Alkoholika mit Eis und einigen Erdbeeren im Mixer kurz schlagen. In ein Cocktailglas sieben. Wieder etwas Eis reingeben. Mit Erdbeeren garnieren.

Blutwurst mit Äpfeln und Zwiebeln

40 g Margarine,

500 g Blutwurst,

2 Zwiebeln, 5 Äpfel,

1 Sträußchen Petersilie.

Aus dem Rheinland kommt diese Art, Blutwurst zuzubereiten.

Margarine in der Pfanne erhitzen. Blutwurst in dicke Scheiben schneiden. Knusprig anbraten. Geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebeln mitbraten. 4 Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. In Scheiben schneiden. 15 Minuten mit der Blutwurst dünsten.

Einen Apfel in Scheiben schneiden. Eine Platte damit belegen. Darauf Blutwurst mit Äpfeln und Zwiebeln anrichten. Mit Petersilie garnieren.


Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 712.

Beilage: Kartoffelpüree.

Als Getränk gibt's Bier.



Blutwurst mit Zwiebeln
und Äpfeln. Ein
Gericht, das die Rheinländer
für ihr Leben gern essen.

Blutwurst mit Bananen

40 g Butter oder Margarine,
4 kleine Blutwürste,
4 mittelgroße Zwiebeln,
Salz, Pfeffer, Zucker,
40 g Butter, 4 Bananen.

Wollen Sie mal gebratene Blutwurst mit Bananen probieren? Schmeckt originell.

Fett erhitzen. Blutwürste darin rundherum braten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zur Wurst geben und goldgelb werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer anderen Pfanne die Butter erhitzen. Bananen darin goldgelb braten. Mit der Pfeffermühle drüermahlen. Zusammen mit der heißen Blutwurst anrichten und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 692.

Beilage: Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen würzigen Rosé.

TIP

Natürlich können Sie, wenn Sie Blutwurst braten, die Haut vorher abziehen. Aber mit Haut schmeckt sie genauso gut und ist nicht so kalorienreich. Weil das Bratenfett nicht in die Wurst kommt.

Blutwurst mit Linsen

500 g Schnellkochlinsen,
400 g Blutwurst,
30 g Margarine,
80 g geräucherter, durchwachsener Speck,
Salz,
½ Bund Petersilie.

Linsen nach Vorschrift kochen. Blutwurst häuten. In dicke Scheiben schneiden. Margarine erhitzen. Blutwurst darin auf beiden Seiten knusprig braten. Speck würfeln. Im Topf auslassen. Abgetropfte Linsen darin kurz schmoren. Leicht salzen. Zusammen mit der Blutwurst anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 1107.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk paßt Bier.

PS: Wenn Sie eine Dose Linsen kaufen, machen Sie sich's noch einfacher mit dem Kochen.

Bockwurst gegrillt

4 Bockwürste,
80 g Käse, Öl.

Bockwürste einige Male einschneiden. Käse in Streifen schneiden. In die Würste stecken. Mit Öl bestreichen. Unter dem Grill leicht bräunen, bis der Käse zerläuft.

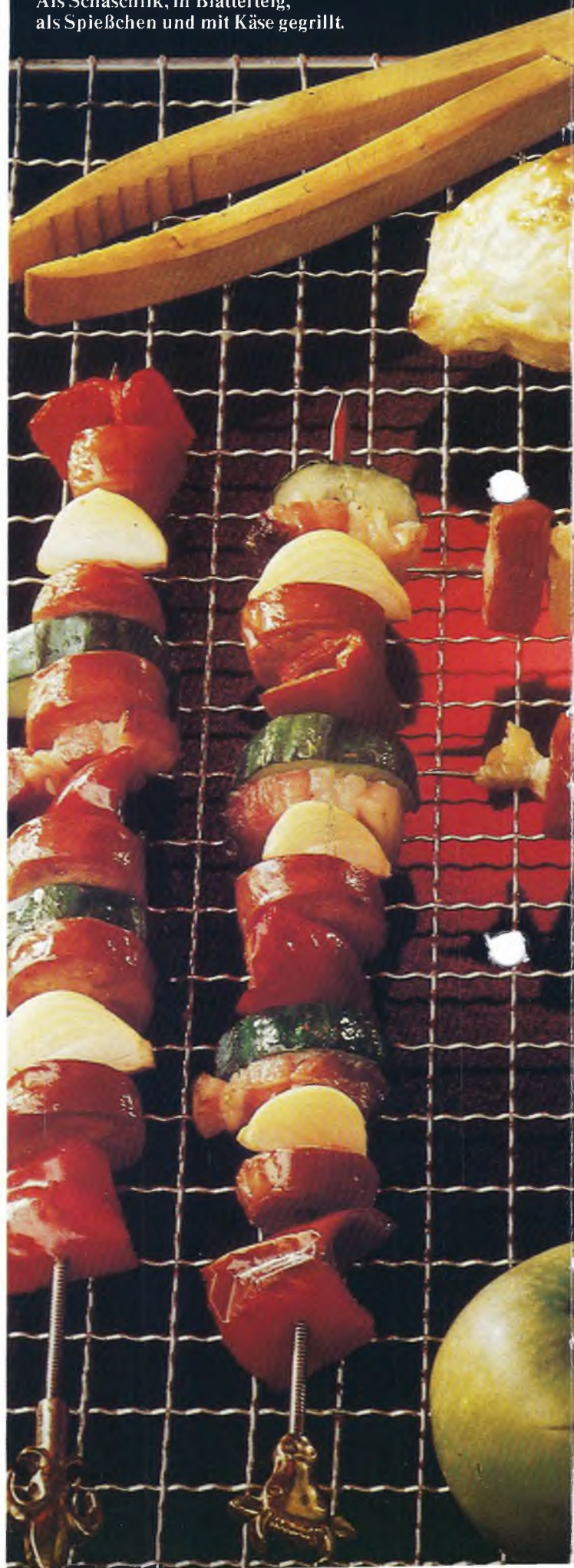
Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 383.

Beilagen: Tomatenketchup, Senf und Stangenbrot.

Leckere Bockwurst-Variationen:
Als Schaschlik, in Blätterteig,
als Spießchen und mit Käse gegrillt.





Bockwurst in Blätterteig

Für 5 Personen

1 Paket Tiefkühlblätterteig,
5 Bockwürste,
1 Eigelb, Salz.

Blätterteigscheiben (5 sind in einer Packung) nach Vorschrift auftauen lassen. Je ein Würstchen in eine Teigscheibe einrollen. Eigelb mit etwas Salz verquirlen. Oberseite der Teigrollen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 797.
Beilage: Tomaten- oder Curryketchup.

Bockwurst- Schaschlick

4 Bockwürste,
2 Zwiebeln,
1 kleine Salatgurke,
2 rote Paprikaschoten,
100 g durchwachsener Speck,
Öl zum Bestreichen.

Würste in Scheiben, geschälte Zwiebeln in Achtel, Salatgurke in Scheiben und geputzte Paprikaschoten in Schnitzel schneiden. Durchwachsenen Speck auch in Scheiben schneiden. Abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Öl bepinseln. In einer Pfanne braten oder noch besser auf dem Rost im Ofen grillen.

Garzeit: Etwa 15 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 332.
Beilagen: Schaschlik- oder Currysoße und Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Rotwein.

Bockwurst- spießchen

4 Bockwürste,
4 Scheiben Ananas,
4 Scheiben Schweizer Emmentaler,
Öl.

Bockwurst, abgetropfte Ananasscheiben und Käse in gleichmäßige Stücke schneiden. Abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Öl bepinseln. Im Backofen oder unter dem Grill überbacken, bis der Käse zerläuft.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 480.
Beilagen: Grillsoße, Tomatenketchup und Schwarzbrot. Bier dazu reichen.

TIP

Was Sie auch auf dem Grillrost braten, Tomaten passen immer dazu. Man ritzt sie kreuzförmig ein, gibt einen Tupfer Butter drauf, packt sie in Alufolie und gart sie mit dem anderen Grillgut.

Bœuf à la Mode

Rinderschmorbraten
in Rotwein
Für 6 Personen



1000 g gerollter
Rinderbraten,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Marinade:
3 Tassen Rotwein,
1 Tasse Wasser,
1/2 Tasse Zwiebelscheiben,
1/4 Tasse Möhrenscheiben,
1 Knoblauchzehe,
1 Lorbeerblatt,
2 Teelöffel gehackte
Petersilie,
etwas Thymian.
Zum Schmoren:
40 g Margarine,

50 g durchwachsener
Speck,
1 Glas Cognac,
1 Kalbsknochen, 1 Tomate,
1/4 Bund Petersilie,
1/2 Lorbeerblatt,
1/4 Stange Lauch,
1 Tasse Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz.
Für das Gemüse:
40 g durchwachsener
Speck,
1 Eßlöffel Margarine,
10 kleine Zwiebeln,
8 Möhren, Salz.
1 Bund Petersilie zum
Garnieren.

Rinderbraten waschen,
trocknen, salzen und mit
der Pfeffermühle drüber-
gehen. Zutaten für die Ma-
rinademischen. Dazu Knob-
lauchzehe mit Salz zer-
drücken, das Lorbeerblatt
zerreiben. Fleisch in der

Marinade wenden, bis es
auf allen Seiten angefeuch-
tet ist. 6 Stunden bei Zim-
mertemperatur (oder 12 bis
24 Stunden zugedeckt im
Kühlschrank) marinieren.
Zuweilen mit Marinade
übergießen.
Zum Schmoren das Fleisch
abtropfen lassen und trock-
nen. Margarine in einem
großen Topf erhitzen. Ge-
würfelten Speck darin gold-
braun rösten. Fleisch rein-
geben und auf allen Seiten
kräftig anbraten, bis es
braun ist. Mit Cognac über-
gießen, anzünden und flam-
bieren. Dann kommen der
Kalbsknochen, die gehäu-
tete, geviertelte Tomate, ge-
hackte Petersilie, Lorbeer-
blatt, zerkleinerter Lauch
und Fleischbrühe dazu.
Salz drüberstreuen. Mari-
nade durchsieben und nach
und nach auf das schmo-
rende Fleisch gießen. Im

zugedeckten Topf auf die
mittlere Schiene des Back-
ofens schieben. In etwa
2 Stunden garschmoren.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2
große Flamme.
Während der Braten gart,
bereiten Sie bitte das Ge-
müse. Dazu die gewürfeln
Speck in der Pfanne mit
der Margarine bräunen.
Herausnehmen. Im Fett
die geschälten, ganzen
Zwiebeln und die oval ge-
schnittenen Möhren 30 Mi-
nuten bei offenem Topf
schmoren. Leicht salzen.
Das Gemüse soll rundherum
schön braun sein.
Topf mit dem Braten aus
dem Ofen nehmen. Braten
auf einer großen vorge-
wärmten Platte anrichten.
Drumherum Zwiebeln,
Möhren und Petersilie gar-
nieren. Soße durchsieben.
Eventuell Fett abschöpfen



*Wer einmal echt
französisch
essen möchte,
dem empfehlen wir
Bœuf à la Mode.*

Bœuf Bourguignon

Für 6 Personen



1500 g Rindfleisch vom Rumpf,

1 Zwiebel.

Für die Marinade:

2 Tassen Rotwein,

1 kleines Lorbeerblatt,

3 Sträußchen Petersilie,

1 Prise Thymian,

2 Eßlöffel Salatöl,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,

$\frac{1}{4}$ Teelöffel Pfeffer,

1 kleine Möhre,

1 Knoblauchzehe,

3 Eßlöffel Butter,

1 Eßlöffel Mehl,

$\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe aus Würfeln,

und wenn nötig einkochen. Fleisch mit etwas Soße übergießen. Restliche Soße extra reichen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 155 Minuten.

Kalorien pro Person: 863.

Beilage: Butternudeln.

PS: Dieses Rezept sieht aufwendiger und schwieriger aus als es ist. Sie können mit dem Bœuf à la Mode bei jedem Gast große Ehre einlegen. Wenn Sie ein ganz besonderes Fest feiern wollen, dann laden Sie doch mal zum französischen Abend ein. Ohne viel Mühe. Wie die Französin es macht. Vor dem Essen gibt's einen Aperitif. Als Vorspeise richten Sie auf einer kleinen Platte für

len eine Scheibe Schinken und zwei Scheiben Salami mit etwas Salat, Tomaten und Mixed Pickles an. Dazu gibt es Weiß-



Aus Burgund, historische Landschaft im östlichen Frankreich, kommen so berühmte Speisen wie das Bœuf Bourguignon.

brot und Butter. Dann als Hauptgang Bœuf à la Mode. Danach eine kleine Käseplatte. Wieder mit Weißbrot. Zuletzt kommen frische Früchte auf den Tisch. In Frankreich reicht man zum Abschluß des Essens nur noch einen starken Kaffee. Auch wenn die Ein-

ladung abends stattfindet, wird höchstens ein Glas Whisky oder Schnaps angeboten. Mit den Trinksitten können Sie es bei Ihrem französischen Abend natürlich halten wie Sie wollen. Nur eines darf nicht fehlen: Zum Essen gehört auf jeden Fall ein Rotwein.



In aller Welt bekannt:
Beef Stroganoff aus der
russischen Küche.
Rezept Seite 268.



*Ein Stück Rußland:
Kathedrale in Nowgorod.
In dieser Stadt lebte die
Familie Stroganoff.*

125 g gesalzener
Schweinespeck,
100 g Schalotten,
150 g frische
Champignons.

Hier haben Sie ein abgewandeltes Bœuf à la Mode. Dieses Rezept stammt aus dem französischen Burgund. Rindfleisch waschen, trocknen und in etwa 5 cm große Würfel schneiden. In eine tiefe Schüssel geben. Geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Aufs Fleisch geben. Für die Marinade Rotwein, Lorbeerblatt, zerkleinerte Petersilie, Thymian, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Übers Fleisch gießen. Möhre schälen. In Scheibchen schneiden. Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Beides in die Marinade geben. Fleisch ein paarmal überschöpfen und 3 Stunden darin ziehen lassen. Rausnehmen und auf Haushaltstrepp abtropfen lassen.

2 Eßlöffel Butter erhitzen. Fleisch reingeben. Von allen Seiten braun anbraten. Mehl drüberstäuben. Brühe und die durchgeseibte Marinade angießen. Etwa 2 Stunden schmoren lassen. Restliche Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Würflig geschnittenen Speck und die geschälten, gewürfelten Schalotten darin bräunen. 10 Minuten schmoren. Dann die geputzten Champignons reingeben. Noch 20 Minuten schmoren. Braten und Champignons auf einer Platte anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 729.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Burgunder.

Bœuf Stroganoff

Bild Seite 267



50 g Margarine oder Öl,
300 g Zwiebeln,
250 g frische Champignons,
Salz, Zucker, 1 Eßl. Senf,
schwarzer Pfeffer,
750 g Rinderfilet,
50 g Margarine,
¼ l saure Sahne.

Die Stroganoffs schrieben sich auch noch Stroganow. Sie waren eine mächtige russische Kaufmanns- und Unternehmerfamilie aus Nowgorod. Sie waren maßgeblich an der wirtschaftlichen Erschließung Sibiriens beteiligt und wurden 1722 von Zar Peter dem Großen in den Grafenstand erhoben. Von den Stroganoffs hat dieses klassische wohlgeschmeckende Fünfminutenfleisch seinen Namen. Fett in der Pfanne erhit-

zen. Geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln und geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons reingeben. 5 Minuten kurz schmoren. Salz, Zucker, Senf und Pfeffer mischen. Reingeben und mitschmoren. Filet in etwa 1 cm dicke und 5 cm lange Streifen schneiden. Margarine in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fleisch von allen Seiten 5 Minuten scharf braten. Dann ins Gemüse geben. Abschmecken. Saure Sahne untermischen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 559.

Beilagen: Kresse- oder Chicorée-Salat, Pommes frites, Kartoffelpüree oder Kartoffelkroketten. Als Getränk: Ein Rotwein.

Böfflamott

2 Eßlöffel Margarine,
2 gehäufte Eßlöffel Mehl,
½ l Wasser,
½ Teelöffel Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
2 Lorbeerblätter,
5 Wacholderbeeren,
1 Zitrone,
750 g gekochtes
Rindfleisch,
eventuell 1 Tasse Rotwein.

Ein echt Allgäuer Gericht. Und wenn Sie meinen, Sie hätten einen ähnlichen Namen schon mal gehört, dann kann das gut sein, denn Böfflamott stammt vom französischen »Bœuf à la Mode«. Vermutlich brachten französische Soldaten im vergangenen Jahrhundert dieses vorzügliche Fleischgericht ins Allgäu. Im Lauf der Jahre wurde es zum echten allgäuischen Böfflamott.

TIP

*Gastronomisches
Bœuf Stroganoff:
Fleisch 2 Minuten
anbraten. Champi-
gnons und Zwiebeln
reingeben. Noch 2
Minuten braten.
Sahne und Ge-
würze zufügen.*



*Spezialität aus dem
Allgäu: Böfflamott.
Ein von den Einheimischen
abgewandeltes
Bœuf à la Mode.*





Es ist gar nicht so schwer, Böhmisches Knödel zu kochen. Zunächst mal stellt man sich alle Zutaten griffbereit auf den Tisch.



Mehl, Eier, Hefe und Milch werden zum Vorteig gerührt. Gehen lassen. Dann kommen die gleichmäßig gewürfelten Brötchen rein.

Margarine erhitzen. Mehl darin dunkel bräunen. Mit Wasser aufgießen. Die Gewürze reingeben. Geschälte, gewaschene Zitrone in Scheiben schneiden. Auch reingeben. 40 Minuten ziehen lassen. Rindfleisch in Scheiben schneiden. In die Soße geben. Durchziehen lassen. Rotwein reingeben. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 294.

Beilagen: Kopfsalat, Petersilienkartoffeln.

Böhmische Dalken

Für den Teig:
500 g Mehl, 20 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
50 g Zucker, 1 Ei,
50 g Margarine,
1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
Zerlassene Butter,
Powidl (das ist Mus aus
Backpflaumen) oder her-
kömmliches Pflaumenmus.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker draufstreuen. Etwas Milch draufgießen. Mit Mehl zum Vorteig verrühren. 15 Minuten aufgehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Ei, Margarine (in Flöckchen) und Salz reingeben. Zu einem glatten Teig kneten. Knapp tassengroße Laibchen daraus formen. Auf ein gefettetes Backblech legen. 15 Minuten gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15–20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Rausnehmen. Mit zerlassener Butter, dann mit Powidl oder Pflaumenmus bestreichen. Ergibt 25 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: 123.

PS: Dalken kann man auch im Fett backen. Vorher im Ofen nur trocknen. Dann in der Pfanne in reichlich Fett goldgelb backen. Mit Butter und Powidl bestreichen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

Damit sind die Dalken beinahe zu Liwanzen geworden. Denn der Unterschied zwischen böhmischen Dalken und Liwanzen ist nur klein. Dalken werden immer aus geknetetem Hefeteig geformt und im Ofen gebacken. Liwanzen werden immer aus gerührtem Hefeteig in der Eierpfanne gebacken. Eigentlich gebraten. Man nennt die Liwanzen übrigens auch Gußdalken. Aber lassen Sie sich bitte nicht verwirren. Dafür schmecken Dalken wie Liwanzen viel zu gut.

Zu sagen wäre noch, daß in der böhmischen Küche Mehlspeisen eine große Rolle spielen. Die Palette reicht vom Kleingebäck bis zu den schönsten Torten. Aber das Allerschönste, behaupten Kenner, sind die saftigen Strudel.

Böhmische Fleckerlsuppe

40 g Butter,
2 hartgekochte Eier,
2 kleine rohe Eier,
1 Teelöffel Salz,
1 Teelöffel Paprika
edelsüß,
2 Eßlöffel gehackter
Schnittlauch,
1 Prise Liebstöckl oder
1 Spritzer Suppenwürze,
1 Prise Muskat,
2 Eßlöffel Quark,
2 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Milch,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln.

Butter erhitzen. Abkühlen lassen. Gekochte Eier durch ein Sieb streichen. Zur Butter geben und gut verrühren. Rohe Eier, Salz, Paprika, Schnittlauch, Liebstöckl oder die Suppenwürze und Muskat auch verquirlen. Mit der Buttermischung schaumig rühren. Erst den Quark, dann Mehl und Milch dazugeben. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen. In kochendes Wasser geben. Garziehen lassen. Bitte nicht kochen, sonst zerfallen sie. Wenn sie gar sind, steigen sie nach oben. Abtropfen lassen. In die erhitzte Fleischbrühe

*

Die böhmische Küche hat einen tadellosen Ruf. Den verdankt sie einigen Köchinnen, die sich im 19. Jahrhundert einen großen Namen gemacht haben. Bekannteste unter ihnen war Magdalena Dobromila Rettigová. 1838 schrieb sie das erste umfassende Böhmisches Kochbuch, das in vielen Auflagen erschien.

*



Wenn der Teig fertig ist, wird er auf dem bemehlten Backbrett zu einer sieben Zentimeter dicken, glatten Rolle geformt.



Der Topf muß groß genug sein, damit die Knödelrolle darin Platz hat. In heißem Wasser muß sie garsieden. Niemals kochen!

TIP

Das gilt ganz besonders für berufstätige Hausfrauen: Wenn Sie's mal eilig haben, nehmen Sie Hefeteig aus der Tiefkühltruhe. Der ist fix und fertig und wirklich völlig unproblematisch.

Böhmische Knödel

325 g Mehl, 2 Eier, 5 g Hefe, $\frac{1}{8}$ l Milch, 3 frische Brötchen, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 40 g Butter, $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie, 1 Teelöffel Salz.

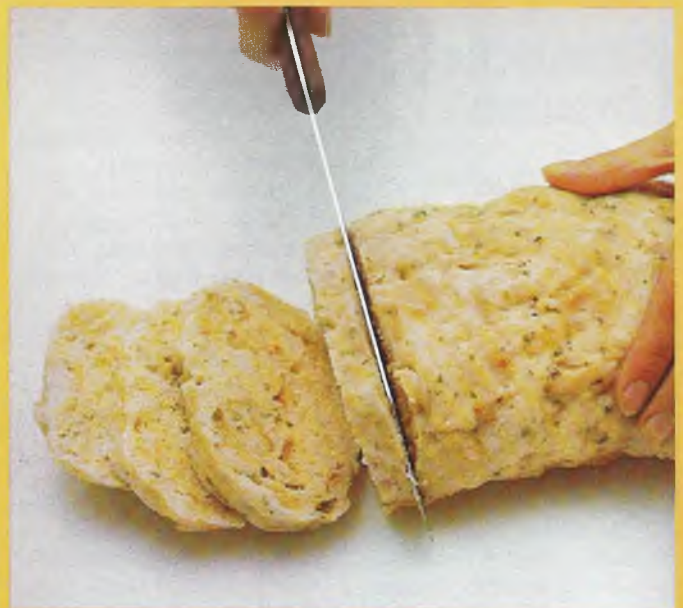
Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Hefe und Milch verquirlen. Zu einem festen Teig verrühren. Gut schlagen, bis er Blasen wirft. Etwas Mehl drüberstäuben. 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Brötchen und Zwiebel würfeln. In der heißen Butter leicht rösten. Mit der Petersilie und dem Salz in den Teig geben. Gut durchkneten. Auf bemehltem Backbrett eine 7 cm dicke Rolle formen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. In 30 Minuten garziehen lassen. Nach 15 Minuten wenden. In 2 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 363.

Unser Menüvorschlag:

Klare Fleischbrühe. Rinderschmorbraten, Butterbohnen und Böhmische Knödel als Hauptgericht.



Böhmische Knödel sind von der Form her eigentlich gar keine Knödel, sondern vom Stück abgeschnittene »Knödelscheiben«.

Böhmische Kolatschen

Für den Teig:
500 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, knapp $\frac{1}{4}$ l Milch, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 170 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung:
Pflaumenmus oder Kirschmarmelade.
Zum Bestreuen:
50 g gemahlene Haselnüsse, 100 g Zucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker draufstreuen. Etwas Milch drübergießen und zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Salz, Eier und Fett in Flöckchen reingeben. Teig gut kneten, bis er trocken ist. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Runde kleine Krapfen ausstechen. In der Mitte etwas eindrücken. Pflaumenmus oder Kirschmarmelade einfüllen. Auf ein gefettetes

geben und sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 263.
Unser Menüvorschlag:

Böhmische Fleckerlsuppe vorweg. Als Hauptgericht gibt es Kasseler, Sauerkraut und Kartoffelpüree und als Nachtisch Obstsalat. Als Getränk empfehlen wir ein kühles Helles.

PS: Sie können die Fleckerl auch in der erhitzten Fleischbrühe garen, wenn Sie es in Kauf nehmen wollen, daß die Brühe trübe wird.

Backblech setzen. Mit gemahlener Haselnüssen bestreuen. 15 Minuten aufgehen lassen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Noch heiß mit Zucker bestreuen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien insgesamt: 4241.

Böhmische Liwanzen

250 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 50 g Zucker, 2 Eigelb, 1 Prise Salz, 100 g Butter oder Margarine, 2 Eiweiß, 1 Stück Speckschwarte, Powidl oder Pflaumenmus, Zimt, Zucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker reingeben. Mit einem Teil der Milch zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Zucker, restliche Milch, Eigelb, Salz und Fett in Flöckchen reingeben. Gut verrühren. Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig unterheben. Teig nochmal 15 Minuten gehen lassen. Eine Spiegeleierpfanne erhitzen. Mit Speckschwarte ausreiben. Jeweils 1 Eßlöffel Teig reingeben. Backen. Mit Powidl bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2774.

PS: Powidl ist ein Mus aus Backpflaumen.

Böhmischer Karpfen in polnischer Soße

1 Karpfen von 1000 g, Saft einer Zitrone.

Für die Soße:

1 Bund Suppengrün,

40 g Margarine,

20 g Mehl,

2 Flaschen Malzbier,

90 g Fischlebkuchen

(oder anderen, einfachen Lebkuchen),

1 Lorbeerblatt,

4 Gewürzkörner, 1 Zwiebel,

1 Zitronenscheibe,

1 Eßlöffel Rosinen,

1 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln,

Saft einer halben Zitrone,

Salz, Zucker.

Karpfen schuppen, ausnehmen, waschen. In Portionsstücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Soße:

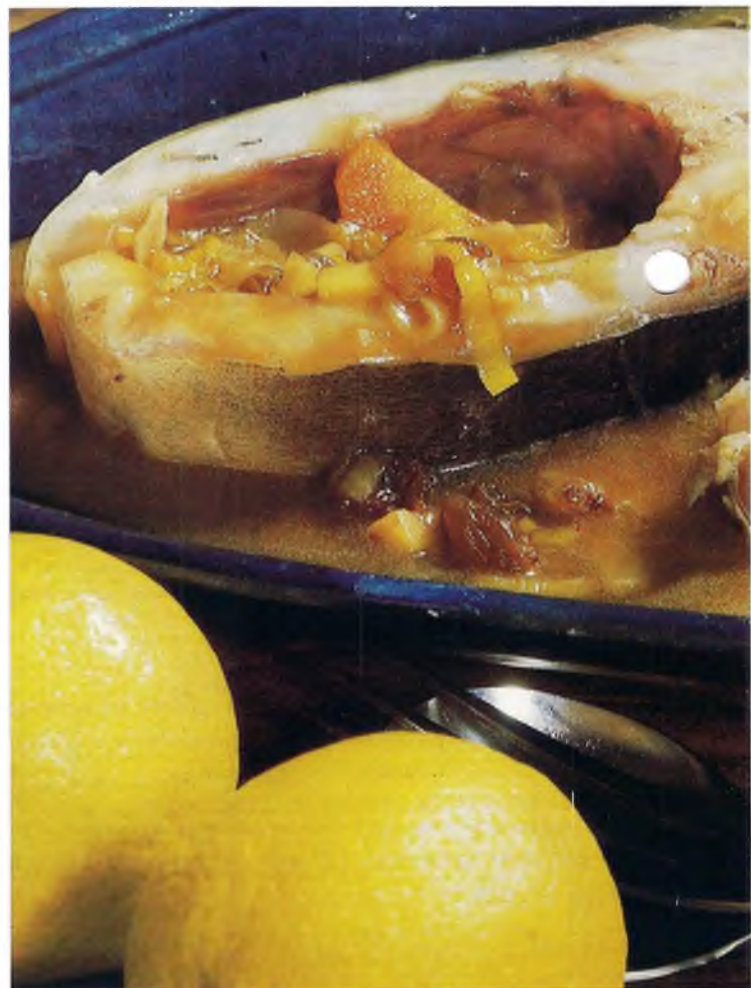
Suppengrün putzen, waschen, kleinschneiden. In erhitzter Margarine andünsten. Mehl reinstreuen. Hellbraun werden lassen. 1 Flasche Bier zugießen, die andere auf die Lebkuchen geben. Lorbeerblatt, Gewürzkörner, gewürfelte Zwiebel und Zitronenscheibe in die Soße geben. Wenn der Lebkuchen durchgeweicht ist, kommt er auch in die Soße. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Karpfenstücke reingeben. Bei geringer Hitze in 25 Minuten garziehen lassen. Rosinen und Mandeln dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 679.

Beilage: Böhmische Knödel. Als Getränk: Bier.





Böhmische Ládvánce werden in der Bien- oder Linsenzupfanne gebraten und mit Backpflaumenmus überzogen.

Böhmischer Kirschen-Strudel

Bild Seite 274

Für 6 Personen

Für den Teig:
250 g Mehl,
65 g zerlassene Butter,
1 großes Ei,
1 kräftige Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
zerlassene Butter zum
Bestreichen,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
zum Bestreuen.
Für die Füllung:
1000 g Sauerkirschen,
250 g Zucker,

2 Teelöffel Zimt,
2 Eßlöffel saure Sahne.
Margarine zum Einfetten.

Nach einem ausgedehnten Herbst- oder Winterspa-
ziengang schmeckt der
Kirschenstrudel besonders
gut, wenn er noch warm
gegessen wird. Statt fri-
schen Kirschen nehmen Sie
im Winter zwei Gläser gut
abgetropfte Sauerkirschen.
Zum Strudel gibt's Tee und
(nur für Erwachsene!) ein
Schuß Rum rein. Nach ein-
em kräftigen Frühstück
übersteht Ihre Familie mit
diesem guten Nachmittag-
Schmaus auch mal einen
Sonntag ohne Mittagessen.
Mehl auf ein Backbrett sie-

ben. In die Mitte eine Mul-
de drücken. Lauwarme But-
ter mit dem leicht geschla-
genen Ei, Salz und Wasser
verrühren. In die Mulde
geben. Teig kneten, dann
ordentlich schlagen, damit
er geschmeidig wird. 20 Mi-

TIP

*Dicke Ränder
vom Strudelteig
immer abschnei-
den. Die kann
man als Suppen-
einlage verwenden.*



Böhmischer Karpfen in polnischer Soße ist etwas für alle, die gern originelle Gerichte essen.



Böhmischer Kirschenstrudel: So füllt man ihn. Rezept S. 273.

nuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Während der Teig geht, entsteinen und halbieren Sie bitte die Kirschen und bestreuen sie dann anschließend mit Zucker und Zimt. Den Teig auf einem großen Tuch ausrollen. Dann wird er über dem Handrücken auseinandergezogen, je dünner, desto besser. Eigentlich sollte man eine Zeitung drunter lesen können. Teig mit zerlassener Butter bestreichen. Mit Semmelbröseln bestreuen.

Der Strudel wird mit Kirschen an einer Seite in Form einer Rolle belegt. Saure Sahne über die Füllung geben. Teigrand vorne 5 Zentimeter, an den Seiten drei Zentimeter breit freilassen. Vorderen Teigrand über die Kirschen schlagen. Dann den Strudel rollen. Dazud das Tuch anheben. Dadurch formt sich der Strudel fast von selbst. Zuletzt seitliche Ränder einschlagen und andrücken. Backblech fetten. Strudel mit dem Pfannmesser draufheben. Reichlich mit zerlassener Butter bestreichen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
 Vorbereitung 45 bis 60
 Zubereitung: 35 Minuten.
 Minuten.
 Kalorien pro Person: 558.

Böhmischer Striezel

Für den Teig:
 350 g Mehl, 40 g Hefe,
 1 Teelöffel Zucker,
 1/8 l lauwarme Milch,
 70 g Zucker,
 1 Ei, 1 Prise Salz,
 70 g Butter,
 70 g Schweineschmalz,
 1 Päckchen Vanillin-
 zucker,
 5 Tropfen Bittermandel-
 aroma,
 70 g Sultaninen,
 70 g gewürfeltes Zitronat,
 30 g Butter.
 Für den Zuckerguß:
 100 g Puderzucker,
 1 Eßlöffel Zitronensaft.
 Zum Garnieren:
 50 g blättrige Mandeln.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker bestreuen. Mit etwas Milch zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. 70 g Zucker und die restliche Milch auf den Vorteig geben. Ei, Salz, Fett in Flöckchen, Vanillinzucker und Bittermandelaroma dazugeben. Gut kneten und schlagen. Wieder 15 Minuten gehen lassen. Dann Sultaninen und Zitronat reinarbeiten. Neun gleichmäßige Rollen formen. Vier, drei und zwei miteinander flechten. Der



*Für Böhmisches Striezel
muß man Heferollen
formen. Die werden fein
säuberlich geflochten und
aufeinandergeschichtet.*



Größe nach aufeinander
schichten. Den Viererzopf
zuerst. Mit zerlassener But-
ter bestreichen. Auf gefet-
tetem Backblech 30 Minu-
ten gehen lassen. In den
vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Striezel aus dem Ofen neh-
men und abkühlen lassen.
Für den Guß den gesiebten
Puderzucker mit Zitronen-
saft mischen. Striezel damit
bestreichen und noch feucht
mit Mandelblättern be-
streuen.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien insgesamt: 3872.

Bohnen auf Haushof- meisterart

750 g grüne Bohnen, Salz,
gehackte Petersilie.

Für die Kräuterbutter:

65 g Butter,

1 gestrichener Eßlöffel

feingehackte Petersilie,

1 gestrichener Eßlöffel

feingehackter Schnittlauch,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Kerbel,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Estragon,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Pimpinelle,

1 gestrichener Eßlöffel

geriebene Schalotten,

1 Prise Salz,

1 Prise Pfeffer.

Wenn in der klassischen
Küche etwas auf Haushof-
meisterart zubereitet wird,
ist immer Kräuterbutter im
Spiel. So ist es auch bei
diesen Bohnen.

Bohnen abziehen, waschen,
brechen. In gesalzenes, ko-
chendes Wasser legen und
in 25 Minuten im offenen
Topf weichkochen.



Ganze Bohnen
in Fett
gebacken.

Bohnen grün mit Käseballchen.
Rezept Seite 278.

In der Zwischenzeit die Butter mit den feingehackten Kräutern, den geriebenen Schalotten, Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut zerkneten. Butter auf ein Stück Pergamentpapier geben (Größe etwa 20 x 20 cm). Eine etwa 3 cm dicke Rolle formen. Ins Papier rollen. 15 Minuten ins Tiefkühl- oder Eisfach legen. Abgetropfte heiße Bohnen in einer Schüssel anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Butter aus dem Pergamentpapier nehmen. Mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Eiswürfel auf einen Glasteller packen. Kräuterbutter-scheiben darauf anrichten. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 192. Wozu reichen? Bohnen auf Haushofmeisterart passen zu Lammkoteletts, auch zu Frikadellen, zu Hammel- und Schweinebraten. PS: Extra angerichtet sieht die Kräuterbutter hübscher aus. Für den Hausgebrauch geht's schneller, wenn Sie die gegarten Bohnen in Butter schwenken und mit den übrigen Zutaten mischen.

Bohnen grün in Sofrito-Soße
Rezept Seite 278.

Bohnen gebacken

300 g Stangenbohnen, Salz.
Für den Ausbackteig:
80 g Mehl, 2 Eier, etwas Milch, Salz.
Öl oder Kokosfett zum Fritieren,
1½ Bund Petersilie zum Garnieren.
1 geviertelte Zitrone.

Bohnen fädeln, waschen, im gesalzenen Wasser in 15 Minuten beißfest ko-

chen. Gut abtropfen lassen. Aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen dicken Eierkuchenteig rühren. Bohnen darin wenden und in auf 180 Grad erhitztem Fett 15 Minuten fritieren. Auf einer Platte zu einem kleinen Hügel aufschichten und reich mit der Petersilie garnieren. Zitronenviertel zum Beträufeln extra reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 205.

Unser Menüvorschlag: Gebackene Bohnen als Vorspeise. Dann gibt es Forelle blau mit zerlassener Butter und Petersilienkartoffeln. Als Nachtisch Eis mit heißer Schokoladensoße. Als Getränk: Moselwein.

PS: In Fritierfett gebackene Bohnen sind eine originelle Überraschung für Ihre Gäste. Kochen Sie für diesen Fall bitte 80 bis 100 g Bohnen pro Person. Bohnen am Nachmittag kochen. Teig rühren. Beides zugedeckt im Kühlschrank bis abends aufbewahren. Dazu reichen Sie bitte Remoulade und Brot.

Bohnen gedünstet

750 g grüne Bohnen,
40 g Butter, Salz,
1 Tasse Wasser,
eventuell ein Stengel
Bohnenkraut,
½ Bund Petersilie.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. Butter im Topf erhitzen, Bohnen zugeben, salzen. Eine Tasse Wasser zugießen. Wer Bohnenkraut mag, gibt es jetzt rein. Im zugedeckten Topf



Puerto Rico, märchenhafte Insel in der Karibischen See, mit ewiger Sonne, hohen Palmen und kilometerlangem Badestrand.

in 25 Minuten weichdünsten. Bohnengemüse in der Schüssel mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 144.

Wozu reichen? Zu Hammel- und Schweinebraten. Salzkartoffeln dazu reichen.

Bohnen grün in Sofrito-Soße

Bild Seite 276/277

1 Scheibe Speck,
1 dünne Scheibe Schinken,
1 Zwiebel,
½ grüne, gewürfelte
Paprikaschote,
2 gehäutete, kleingewürfelte Tomaten,
1 Prise Knoblauchsatz,
½ Tasse Wasser,
500 g Bohnen,
1 Eßlöffel gehackte
Oliven,
½ Teelöffel gehackte
Kapern,
½ Teelöffel Oregano,
1 Teelöffel Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
¼ Tasse Wasser.

Die Sofrito-Soße kommt aus Puerto Rico, der Insel in der Karibischen See. Die Puertoricaner verwenden die Soße für sehr viele Gerichte. Vor allem Gemüse wird gern darin gekocht.

Speck, Schinken und geschälte Zwiebel würfeln und im Bratopf braten, bis der Speck knusprig ist. Paprika- und Tomatenwürfel reingeben. Mit Knoblauch würzen. Eine halbe Tasse Wasser zugießen. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten schmoren lassen. Die gefädelten, in kleine Stücke geschnittenen Bohnen, Oliven, Kapern, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben.

¼ Tasse Wasser angießen. Zugedeckt gut 25 Minuten weichschmoren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 77.
Beilagen: Kassler Rippchen, in Alufolie gebackene Kartoffeln.

TIP

Grüne Bohnen haben unterschiedliche Garzeiten. Bitte bei Ende der Garzeit probieren, ob sie weich genug sind. Grundregel: Buschbohnen 25 Minuten, Stangenbohnen 15 Minuten kochen.

Bohnen grün mit Käseballchen

Bild Seite 276/277

750 g grüne Bohnen, Salz,
30 g Butter,
1 Bund Petersilie,
2 Zweige Bohnenkraut,
125 g geriebener
Schweizer Käse, 1 Ei,
1 gehäufte Eßlöffel Mehl,
Öl oder Kokosfett zum
Fritieren.

Bohnen fädeln, waschen, brechen, in gesalzenes, kochendes Wasser geben. In 25 Minuten beißfest kochen. Butter im Topf erhitzen, abgetropfte Bohnen darin schwenken. Petersilie und Bohnenkraut hacken. Drüberstreuen. In einer Schüssel anrichten und mit Petersilie garnieren.

Während die Bohnen kochen, bereiten Sie aus dem geriebenen Käse, dem Ei und dem Mehl einen Teig. Mit nassen Händen kleine Kugeln daraus formen. Im heißen Fett in 10 Minuten fritieren. Käseballchen auf den Bohnen anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 316.
Beilage: Kartoffelbrei.

PS: Wenn Sie den Kartoffelbrei weglassen, dann können Sie die Bohnen mit Käseballchen für einen kalorienarmen Tag als Mittagessen einplanen. Selbst wenn Sie statt 750 g Bohnen 1000 g nehmen (für Hungrige empfehlenswert, sonst erliegen Sie vielleicht nachmittags den Verlockungen einer Sahnetorte!), dann sind das pro Person, immer noch nur 336 Kalorien. Sparen lohnt sich.



Bohnen in Eiersoße sind ein Geheimtip. Unbedingt einmal zu Hammelfleisch probieren. Diese Soße ist wirklich ein Gedicht.

Bohnen in Eiersoße

750 g grüne Bohnen,
Salz,
40 g Butter,
3 Eßlöffel Semmelbrösel.
Für die Soße:
30 g Margarine, 30 g Mehl,
¼ l Bohnenbrühe,
¼ l Brühe (Würfel),
Salz, Muskat,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Streuwürze,
3 Eßlöffel Weißwein,
2 hartgekochte Eier,
½ Bund Schnittlauch.

Gewaschene, gefädelt, gebrochene Bohnen in gesalzenem Wasser garkochen. Das dauert ungefähr 25 Minuten. Bohnen rausnehmen und abtropfen lassen. Brühe auffangen. Bohnen in eine vorgewärmte Schüssel füllen. In Butter geröstete Semmelbrösel drüberstreuen. Warm stellen. Für die Soße: Margarine erhitzen. Mehl reinrühren. Bohnen- und Fleischbrühe

angießen. 7 Minuten kochen. Mit Salz, Muskat, Zitronensaft und Streuwürze abschmecken. Weißwein zugeben. Jetzt nicht mehr kochen. Hartgekochte Eier würfeln, Schnittlauch hacken. In die Soße rühren. Über die Bohnen verteilen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 355. Unser Menüvorschlag: Champignonsuppe vorweg. Lammsteaks, Bohnen in Eiersoße und Kartoffelkroketten als Hauptgang. Als Dessert gibt es Birnenspeise Philadelphia und als Getränk einen Ingelheimer.

Bohnen in Rahmsoße

750 g grüne Bohnen,
Salz.
Für die Rahmsoße:
30 g Butter, 30 g Mehl,
¼ l Brühe aus Würfeln,
¼ l Milch, Salz, Pfeffer,
Muskat, ¼ l Sahne.

Bohnen fädeln, waschen, brechen. In leicht gesalzenes Wasser geben. In 25 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit die Rahmsoße zubereiten. Butter erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Brühe und Milch aufgießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, und Muskat abschmecken. Sahne einrühren. Die abgetropften Bohnen in die Soße geben. Kurz erhitzen, aber nicht kochen. Sofort servieren, damit sich auf der Soße keine Haut bilden kann.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Königin-suppe. Als Hauptgericht Koteletts, Bohnen in Rahmsoße und Salzkartoffeln. Dessert: Ananas mit Kirschen flambiert. Dazu paßt als Getränk ein badischer Rotwein. Die Bierliebhaber können beruhigt sein. Man kann auch ein kühles Helles dazu trinken.

Bohnen mit Lamm-Croutons

Bild Seite 280

750 g grüne Bohnen,
40 g Butter oder Margarine,
Salz,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Petersilie,
2 Weißbrotseiben,
10 g Butter oder Margarine,
4 Lammfilets,
4 Eßlöffel Öl,
Knoblauchsatz,
geschroteter Pfeffer,
2 Tomaten,
Petersiliensträußchen.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. Im erhitzten Fett andünsten. Salzen. Fleischbrühe zugeießen. In 25 Minuten gardünsten. Petersilie waschen, hacken und reingeben. Weißbrotseiben in heißer Butter oder Margarine leicht rösten. Quer durchschneiden, so daß Dreiecke entstehen. Das sind Croutons.



Man kann Lamm-Croutons auf Bohnen anrichten oder auch extra reichen. Rezept Seite 279.

Lammfilets mit der Hand breit drücken. Im heißen Öl auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Mit Salz und Knoblauchsatz gut würzen. Mit geschrotetem Pfeffer bestreuen.

Bohnen auf einer Platte anrichten. Mit den Croutons garnieren. Die Lammfilets draufsetzen. Tomaten abziehen. Eine Tomate in Scheiben schneiden, die andere vierteln. Petersiliensträußchen anlegen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 561.

Unser Menüvorschlag: Reichen Sie doch, der Gesundheit wegen, vorher ein Glas mit gewürztem Tomatensaft oder frisch gepreßten Orangensaft. Dann gibt's als Hauptgericht Bohnen mit Lamm-Croutons und Petersilienkartoffeln. Als Dessert empfehlen wir mit Mandarinschnitzen gemischten Quark. Als Getränk bitte kühles Bier.

TIP

Könnte ja sein, daß Sie im Sommer selbst grüne Bohnen tiefgefroren haben. Wenn nicht, dann nehmen Sie welche aus der Tiefkühltruhe Ihres Kaufmanns. Diese Bohnen schmecken genauso gut. Sie können sie zu jedem unserer vielen Bohnen-Rezepte verwenden.



Bohnen mit Schinken, wie sie die Ungarn zubereiten: Eier, saure Sahne und Parmesan mischen, drübergießen, im Ofen überbacken.

Bohnen mit Matjesfilets

Bild S. 282/283

8 Matjesfilets,
1 Eßlöffel Essig,
2 Zwiebeln, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
750 g grüne Bohnen, Salz,
40 g Butter, Petersilie.

Fragen Sie mal zehn Schlesier, wie bei ihnen daheim Matjesfilets gegessen wurden. Fünf werden sagen: immer mit grünen Bohnen. Auch die Schleswiger sagen das. Aber sie essen die Matjes ohne Sahne. Matjesfilets unter kaltem Wasser abwaschen. Gut abgetropft auf einer Platte anrichten. Mit Essig beträufeln. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und auf die Filets verteilen. Mit ungeschlagener Sahne begießen und durchziehen lassen. Inzwischen die Bohnen fädeln, waschen, brechen und in wenig gesalzenem Wasser in 25 Minuten garkochen. Butter und gehackte Petersilie dazugeben. Zu den Matjesfilets servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 378.
Beilage: Petersilien-Butterkartoffeln.

Bohnen mit Schinken

Sonkás zöldbab



600 g grüne Bohnen,
Salz,
60 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,

1 Bund Petersilie,
120 g magerer Schinken,
Margarine zum Einfetten,
3 Eier,
1 Becher saure Sahne,
60 g geriebener Parmesan,
Pfeffer,
Paprika rosenscharf.

Mit Schinken und Speck gemischte und mit Eiern, Sahne und geriebenem Käse überbackene grüne Bohnen schmecken großartig. In Ungarn bereitet man sie so lecker zu.



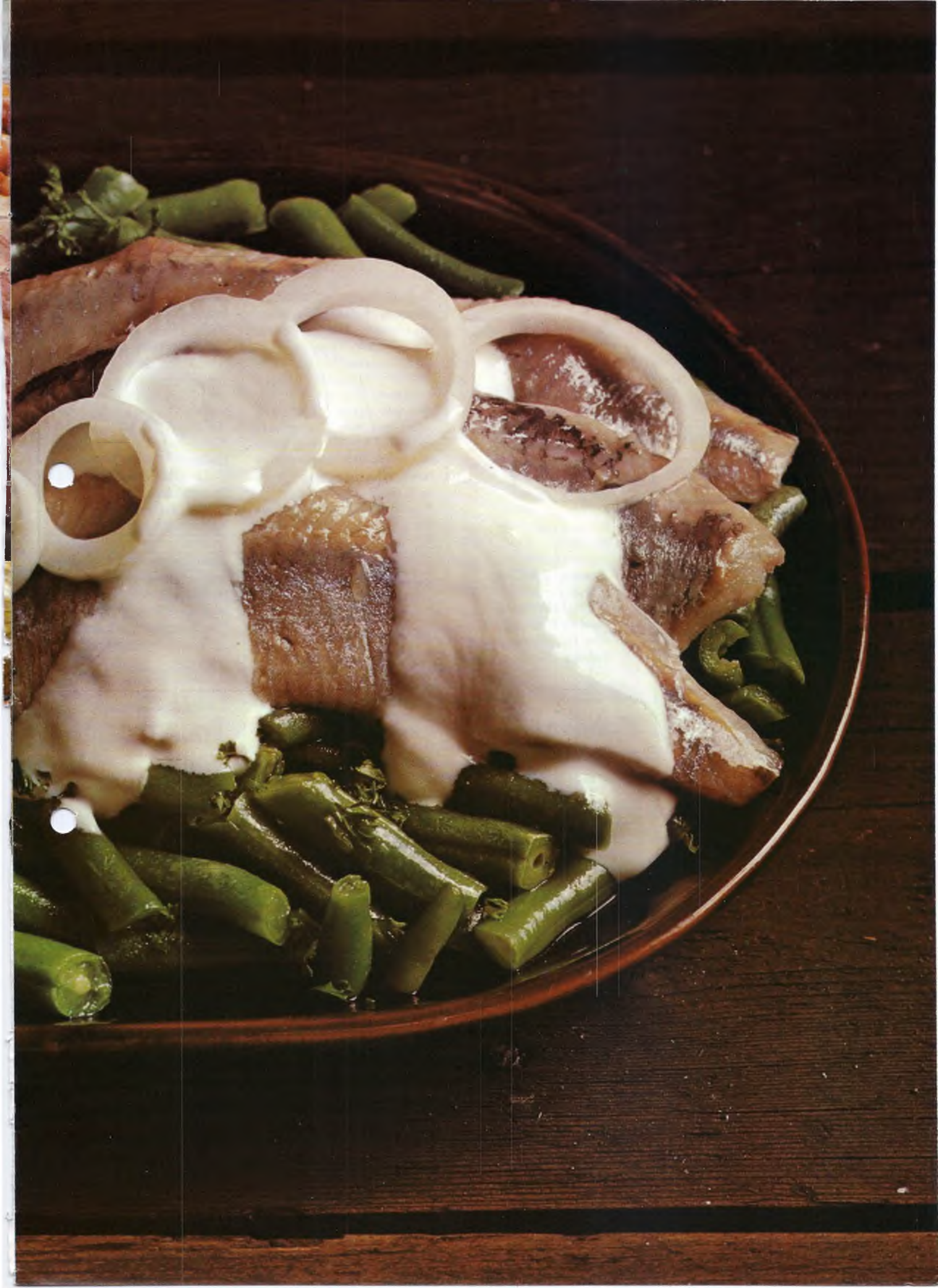
Die moderne Technik hat auch den Fischfang erobert. Man verarbeitet Heringe und Matjes heutzutage maschinell wie hier auf einem Heringstrawler vor den Shetland-Inseln in der Nordsee.

Grüne Bohnen waschen, fädeln und brechen. In gesalzenem Wasser in 25 Minuten garkochen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Durchwachsenen Speck würfeln. In einer Pfanne goldgelb ausbraten. Zwiebel schälen und auch fein würfeln. Mit der geschälten, feingehackten Knoblauchzehe zum Speck geben. Durchbraten. Dann kommen die gehackte Petersilie und der in gleichmäßige Streifen geschnittene Schinken rein. 2 Minuten erhitzen, dann die Bohnen zufügen. Gemüse-Schinkenmischung in eine gefettete, feuerfeste Form füllen. Eier mit saurer Sahne und 30 g Parmesankäse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika rosenscharf abschmecken. Über die Bohnen gießen. Die übrigen 30 g geriebenen Parmesankäse draufstreuen. Form in den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 452.
Beilagen: Brot oder Bratkartoffeln. Auch Kartoffelpüree ist empfehlenswert. Als Getränk: Ungarischer Rotwein oder Bier.



Bohnen mit Matjesfilets

Schlesier wie Schleswiger mögen dieses Gericht. Mit einem Unterschied. In Schlesien ißt man den Matjes mit, in Schleswig ohne Sahne. Rezept S. 281.



Bohnen nach Burgunder Art



750 g grüne Bohnen,
Salz,
125 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln,
1 Glas Rotwein,
1/8 l Fleischbrühe,
1 kleine Dose Möhren,
40 g Butter,
40 g Mehl,
1 Eßlöffel Petersilie,
1 Eßlöffel Schnittlauch,
1 Teelöffel Bohnenkraut.

In Burgund in Frankreich bereitet man das Bohnengemüse mit Möhren zu. Eine interessante Kombination mit Rotwein.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In gesalzenem Wasser 20 Minuten vorkochen. In der Zwischenzeit den durchwachsenen Speck würfeln. Im Topf glasig werden lassen. Zwiebeln schälen, würfeln und im Speck goldgelb rösten. Jetzt kommen die halbgar gekochten Bohnen rein. Rotwein und Fleischbrühe zugeben. 15 Minuten kochen. Abgetropfte Möhren reingeben. Butter mit Mehl verkneten. Ins Gemüse geben. Verrühren. 7 Minuten kochen. Kräuter hacken. Drüberstreuen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 463.
Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Hühnerbrühe, als Hauptgericht Rinderbraten, Bohnen auf Burgunder Art und Salzkartoffeln. Als Dessert: Birnen Chantilly.

TIP

Kein Problem, außerhalb der Saison an grüne Bohnen zu kommen. Steigen Sie von frischen Bohnen auf tiefgekühlte Brechbohnen um. Oder nehmen Sie Konserven. Da haben Sie die Auswahl zwischen Prinzeß-, Brech- und Schnittbohnen. Sind in halben oder 1/1 Dosen auf dem Markt.

Bohnen- gemüse

Khoreschte-Lubija



600 g Stangenbohnen,
60 g Hammelfett, Salz,
500 g Hammelfleisch,
40 g Hammelfett,
100 g Tomatenmark,
1/2 l Wasser.

Es gibt Leute, die Hammelfleisch mögen und solche, die es nicht essen können. Die meisten Perser essen es für ihr Leben gerne. Aus Persien stammt auch dieses Gericht, das unbedingt mit Hammelfett zubereitet werden muß. Stangenbohnen fädeln und waschen. In 1 cm lange Stücke schneiden. 60 g Hammelfett stark erhitzen.

Bohnen darin 10 Minuten dünsten. Salzen. Mehrmals umrühren. Hammelfleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden. In den übrigen 40 g Hammelfett scharf anbraten. Salzen. Zu den Bohnen geben. Tomatenmark mit 1/2 l Wasser verrühren. Auch reingeben. Noch 30 Minuten schmoren. Abschmecken. Sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 575.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Bohnen- gemüse mit Makkaroni

500 g bunte Bohnen (Hülsenfrüchte),
Salz, Thymian,
125 g Makkaroni,
1/2 Tasse Öl,
2 Knoblauchzehen,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
Pfeffer,
125 g Champignons,
2 Eßlöffel Kerbel,
3 Eßlöffel Milch,
Margarine zum Einfetten,
100 geriebener Parmesan-
käse,
2 Eßlöffel Butter.

Bohnen über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit Salz und Thymian in etwa 70 Minuten garkochen und abtropfen lassen. Makkaroni in gesalzenem Wasser 15 Minuten beißfest kochen.

Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, sehr fein gehackte Knoblauchzehen, Tomatenmark, Pfeffer, geputzte Champignons und Kerbel darin dünsten. Milch drunterrühren. Bohnen und ab-

getropfte, abgeschreckte Nudeln reingeben. Erhitzen. Auflaufform einfetten. Die Bohnen-Nudel-Mischung reinfüllen. Mit Parmesan bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/4 große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 964.

PS: Bohnengemüse mit Makkaroni wird als Eintopf ohne Beilage gegessen. Für Durstige gibt es Bier.

Bohnen- Gurken- Tomaten- Salat

Bild S. 286/287

250 g grüne Bohnen, Sa
1/4 l Wasser,
250 g Salatgurke,
250 g Tomaten.

Für die Marinade:
2 Eßlöffel Essig, Salz,
Pfeffer,

1 gewürfelte Zwiebel,
1 Messerspitze Paprika
rosenscharf,

1 Prise Knoblauchsatz,
4 Eßlöffel Öl.

1/2 Bund Petersilie.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In gesalzenem Wasser in 20 Minuten beißfest kochen. Salatgurke gut waschen und unge-schält in Scheiben schneiden. Auch die sauber gehäuteten Tomaten.

Aus den übrigen Zutaten eine Marinade mischen. Gurken und Toma-



Bohnen-Hammel-Eintopf ist ein Lieblingsgericht der Engländer.

ten in 4 Gläser schichten. Bohnen obendrauf geben. Marinade über die Gläser verteilen. 30 Minuten ziehen lassen. Mit gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten (ohne Marinierzeit).

Kalorien pro Person: 85.

Wozu reichen? Zu Braten und Salzkartoffeln.

Bohnen-Hammel-Eintopf



60 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln,
500 g Hammelfleisch,
1 ½ l Fleischbrühe (Würfel),

600 g grüne Bohnen,
500 g Kartoffeln,
2 Stengel Bohnenkraut,
Salz, Pfeffer, Streuwürze,
1 Bund Petersilie.

Dieses englische Landesgericht machen Sie bitte so: Speck würfeln. Im Topf auslassen. Geschälte, grob gewürfelte Zwiebeln darin andünsten. Hammelfleisch waschen, trocknen. Auch grob würfeln. Zu den Zwiebeln geben und anbraten. Mit der Fleischbrühe aufgießen. 60 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen fädeln, waschen und brechen. Kartoffeln schälen und würfeln. Mit den Bohnen und dem gewaschenen Bohnenkraut reingeben. Salz, Pfeffer und Streuwürze zufügen. Etwa 30 Minuten kochen. Nochmal abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: 609.

Unser Menüvorschlag:

Bohnen-Hammel-Eintopf.

Als Nachtisch Amerikanischer Obstsalat. Wer Durst hat, bekommt Bier.

Bohnenkern-Salat

Bild S. 286/287

500 g kleine dicke Bohnen aus der Dose (oder 1000 g frische in der Schale), Salz.

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Essig, Salz,
1 Prise Zucker,
1 Prise scharfer Paprika,
4 Eßlöffel Öl,
1 gewürfelte Zwiebel,
125 g durchwachsener Speck.

In verschiedenen deutschen Landstrichen nennt man die dicken Bohnen – nicht

ganz so fein – Acker-, Puff-, Pferde- oder auch Saubohnen. Das kommt daher, daß sie vielerorts als Viehfutter verwendet werden. Schade um die dicken Bohnen. Sie sind ein Genuß, wenn sie noch ganz jung sind. Ausgewachsen schmecken sie nicht mehr. Dann haben sie eine dicke und daher schwer verdauliche Haut.

Bohnen abtropfen lassen und leicht salzen. (Frische Bohnen aus der Schale lösen. Kerne im leicht gesalzenen Wasser in etwa 30 Minuten weichkochen.) Abtropfen lassen. Marinade aus Essig, Salz, Zucker, Paprika, Öl und Zwiebelwürfeln rühren. Bohnenkerne mindestens eine Stunde (es können auch 3 oder 4 Stunden sein) darin ziehen lassen. Zuletzt den gewürfelten Speck in der Pfanne knusprig rösten. Unter den Bohnenkern-Salat mischen.

Vorbereitung: 5 bis 40 Minuten (frische Bohnen!).
Zubereitung: 10 Minuten (ohne Marinierzeit).
Kalorien pro Person: 329.
Beilagen: Bratkartoffeln.
Als Getränk gibt es Bier.

Bohnen-Omelett

400 g grüne Bohnen,
Salz,
4 Eier,
2 Eßlöffel Milch,
2 Eßlöffel Mehl,
1 Zwiebel,
½ Bund Petersilie,
1 Prise Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
½ Bund Schnittlauch.

Dies ist kein klassisches Omelett, sondern eins, das im Ofen gebacken wird. Vielleicht möchten Sie es trotzdem einmal versuchen? Es lohnt sich bestimmt.

Bohnen fädeln und waschen. In 1 cm lange Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser 20 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Eier mit Milch und Mehl gut ver-

TIP

Wenn Sie nachsalzen müssen, machen Sie es doch so: Salz in etwas lauwarmem Wasser auflösen und soviel wie nötig zur Speise geben. Auf diese Weise verteilt sich das Salz besser.

rühren. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Reingeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bohnen dazu geben. In einer gefetteten Auflaufform in den heißen Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Omelett vom Rand lösen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 145.
Beilage: Röstkartoffeln.
Als Getränk: Bier. Wenn Sie auf Fleisch nicht verzichten wollen, reichen Sie rohe Schinkenscheiben.

Bohnen-Paprika-Salat

750 g grüne Bohnen,
Salz.

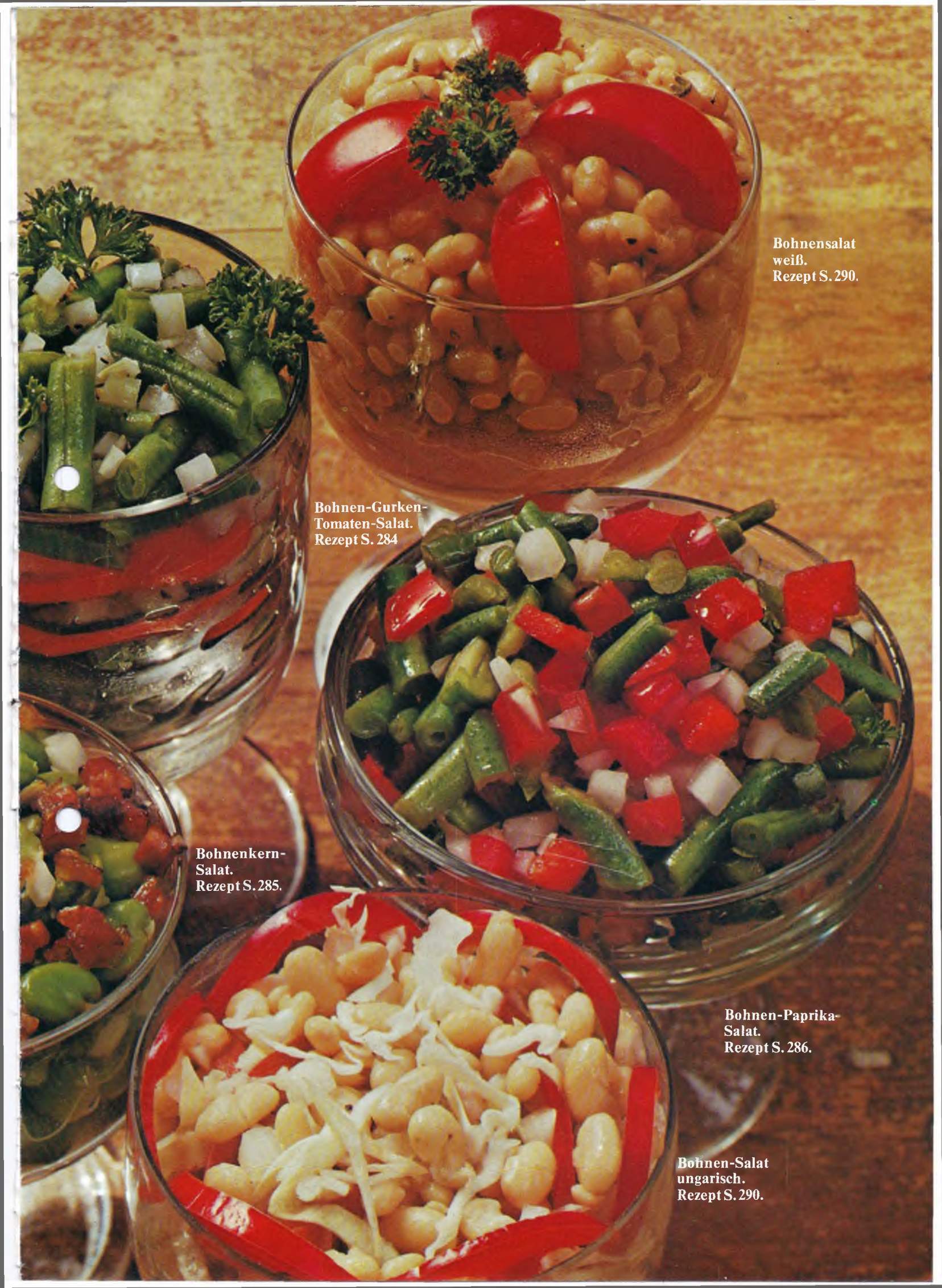
Für die Marinade:
1 gewürfelte Zwiebel,
3 Eßlöffel Essig,
½ Tasse Fleischbrühe aus Würfeln, 3 Eßl. Öl,
1 Prise Zucker, Salz,
etwas frisches oder getrocknetes Bohnenkraut,
1 rote Paprikaschote.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen. Aus der gewürfelten Zwiebel, Essig, Fleischbrühe, Öl, Zucker und Salz eine Marinade rühren. Mit dem feingehackten (oder dem zerriebenen getrockneten) Bohnenkraut würzen. Paprikaschote waschen, halbieren,

Fortsetzung Seite 289

Zum Salatmachen gehören vier: Ein Philosoph, der das Salz, ein Geizhals, der den Essig, ein Verschwender, der das Öl beigibt und ein Künstler, der den Salat mischt.





**Bohnensalat
weiß.
Rezept S. 290.**

**Bohnen-Gurken-
Tomaten-Salat.
Rezept S. 284**

**Bohnenkern-
Salat.
Rezept S. 285.**

**Bohnen-Paprika-
Salat.
Rezept S. 286.**

**Bohnen-Salat
ungarisch.
Rezept S. 290.**



Bohnen-Plaki
aus der
griechischen Küche
wird warm zubereitet
und kalt gegessen.

Fortsetzung von Seite 286

entkernen und würfeln. Mit den Bohnen mischen. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Abschmecken.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 131.
Wozu reichen? Bohnen-Paprika-Salat schmeckt zu unseren Bitki po russki. Als Getränk: Rotwein.

Bohnen-Plaki



500 g grüne Bohnen, 2 Eßlöffel Öl, 2 Zwiebeln, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 Eßlöffel Semmelbrösel, knapp 1 Eßlöffel gehacktes Bohnenkraut, 1 Bund gehackte Petersilie, 1/2 l heißes Wasser, 1/2 Bund gehackte Petersilie.

In Griechenland liebt man Gerichte, die warm zubereitet und kalt gegessen werden. Man nennt sie Plaki. Dieses Bohnen-Plaki ist besonders für warme Sommertage zu empfehlen. Bohnen fädeln, waschen, eventuell einmal durchschneiden. Blanchieren. Das heißt: Ein paar Minuten in heißem Wasser stehen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen. Geschälte Zwiebeln würfeln. Schichtweise Bohnen, Zwiebeln, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel, Bohnenkraut und Petersilie in den Topf geben. Die letzte Schicht soll Gemüse sein. Wasser zugießen. Petersilie drüberstreuen. In 30 bis 35 Minuten garkochen. Abkühlen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 180.
Beilagen: Weißbrot und vielleicht ein Schnitzel. Als Getränk Weißwein.
PS: Auch das Schnitzel

kann ruhig kalt gereicht werden. Dazu sollten Sie es aber in Öl braten. Anderes Fett schmeckt abgekühlt nicht.

Bohnensalat

500 g grüne Bohnen, Salz, 2 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Essig, 1 Zwiebel, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Gefädelt, gewaschene Bohnen brechen. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. In 20 Minuten garkochen. Auf einem Sieb abtropfen, dann auskühlen lassen. In der Zwischenzeit aus Öl, Essig, geschälter, feingewürfelter Zwiebel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker die Marinade rühren. Über die Bohnen gießen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten (ohne Marinierzeit).
Kalorien pro Person: 112.

Wozu reichen? Als Beilage zu allen herkömmlichen Braten, zu Schnitzel, Steaks und Koteletts.

Bohnensalat dänisch



250 g grüne Bohnen, Salz, 1 Eßlöffel Butter, 3 Matjesheringsfilets, 200 g gekochte Pellkartoffeln, 1 Zwiebel.
Für die Marinade: 4 Eßlöffel Mayonnaise, 1/2 Becher Joghurt, Saft einer halben Zitrone, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1/2 Bund Petersilie.

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In kochendes Wasser geben. Salz und



Griechische Bauern lieben Bohnengerichte, die wie Plaki mit viel Öl zubereitet werden.

Grüne Bohnen sind als Rohkost ungeeignet, weil sie Spuren von Blausäure enthalten, die erst beim Kochen unschädlich werden. Erst 1957 hatten Wissenschaftler den blausäurehaltigen Eiweißstoff Phasin in grünen Bohnen entdeckt.



Bohnensalat dänisch ist eine interessante Mischung aus grünen Bohnen, Matjes und Kartoffeln.



Bohnensuppe auf französische Art wird immer mit weißen Bohnen und Hammelfleisch gekocht.

Butter zufügen. 15 Minuten kochen. Auf einem Sieb abkühlen lassen. Heringsfilets und Pellkartoffeln in gleichmäßige Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel fein würfeln. Alles mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren. Über den Salat gießen. 60 Minuten ziehen lassen. Nochmal abschmecken. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 260.
Beilage: Weißbrot, als Getränk Bier und Aquavit.

Bohnensalat ungarisch

Bild S. 286/287



250 g weiße Bohnen, Salz, 2 rote Paprikaschoten, ¼ gehobelter Weißkohl, 1 gewürfelte Zwiebel.

Für die Marinade:
2 Eßlöffel Weinessig, Salz, rosenscharfer Paprika, Knoblauchsatz, 4 Eßl. Sonnenblumenöl.

Die weißen Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Im gesalzenen Einweichwasser 70 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Paprika putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Mit dem geputzten, gehobelten Weißkohl und der geschälten, gewürfelten Zwiebel mischen. Essig, Salz, Paprika, Knoblauchsatz und Sonnenblumenöl zu einer Marinade rühren. Pikant abschmecken. Mit den noch warmen Bohnen, Paprika, Weißkohl und Zwiebeln gut mischen. Kalt stellen und 2 bis 3 Stunden durchziehen lassen.

Vorbereitung: 90 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 213.
Beilagen: Hammel- oder Schweinebraten, Salz- oder Petersilien-Kartoffeln.

PS: Bitte einen eventuellen Rest nicht über Nacht aufbewahren. Zwiebeln werden durch Oxydation bitter.

Bohnensalat weiß

Bild S. 286/287

300 g weiße Bohnen, Salz.

Für die Marinade:
1 Tüte Remouladensoße, etwas Dosenmilch, 1 Schuß Schaschliksoße oder Tomatenketchup, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 kleines Sträußchen Petersilie, 1 Tomate.

Manchmal gibt es die weißen Bohnenkerne noch frisch (also nicht getrocknet) zu kaufen. Wenn Sie solche haben, kochen Sie sie im leicht gesalzenen Wasser in 60 Minuten weich. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und im gesalzenen Einweichwasser in 70 Minuten garkochen. Dann gut abtropfen lassen. Remouladensoße mit Dosenmilch, Schaschliksoße oder Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Zucker zur Marinade verrühren. Mit den Bohnen mischen und 2 bis

3 Stunden ziehen lassen. Nochmal abschmecken. Mit Petersilie und Tomatenschnitzen garniert in Gläsern anrichten.

Vorbereitung: 75 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 475.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Nudeln weg. Und als Hauptgang: Frikadellen in Zwiebeln gebraten, weißer Bohnensalat, Kartoffelpüree. Als Dessert: Obstsalat. Als Getränk: Rotwein oder Bier. Und einen Klaren als Abschluß. Denn Hülsenfrüchte brauchen ganz bestimmt eine Verdauungshilfe.

Bohnensuppe

500 g grüne Bohnen, 1¼ l Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, 2 Stengel Bohnenkraut, 1 Bund Suppengrün, 40 g durchwachsender Speck, 1 Zwiebel, 30 g Mehl, Streuwürze, 1 Bund Petersilie.

Bohnen fädeln, waschen, in kleine Stücke schneiden oder brechen. In die kochende Fleischbrühe geben. Wenn nötig salzen. Bohnenkraut und Suppengrün putzen und waschen. Auch reingeben. In 25 Minuten garkochen. Bohnenkraut und Suppengrün rausnehmen. Speck feinwürfeln. Auslassen. Gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Mehl reinstreuen. Mit Bohnenbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen lassen. Dann zur Bohnensuppe geben. Mit Streuwürze und Salz abschmecken. Gehackte Pe-



Von der Insel Walcheren in Holland stammt die Bohnensuppe Middelburg. Sie wird mit Miesmuschelbouillon zubereitet.

tersilie drüberstreuen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 205.

Unser Menüvorschlag:

Bohnenuppe und als Nach-tisch Birnen-Bavesen.

PS: Wenn Sie Bohnensuppe mit Einlage möchten, kochen Sie vorweg 500 g Rindfleisch in 90 Minuten gar. Gewürfelt in die Suppe geben.

TIP

Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie auch fadenlose grüne Bohnen. Die braucht man nicht mehr abzuziehen. Aber hüten Sie sich vor Bohnen mit Brandflecken. Sie haben kein Aroma. Und gelb-gewordene und bastige Bohnen sind überreif und trocken.

Bohnenuppe französische Art



250 g weiße Bohnen,
1 1/2 l Wasser, Salz,
50 g Schmalz,
375 g mageres Hammel-fleisch, 1 Zwiebel,
1 kl. Dose Tomatenmark,
1/2 Teelöffel Kümmel,
1 Lorbeerblatt,
Rosmarin, Knoblauchsatz,
1 Prise Zucker,
1 Schuß Essig,
1 Bund geh. Schnittlauch.

Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser 60 Minuten kochen. Leicht salzen. Schmalz erhitzen. Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Tomatenmark zugeben, dann in die Suppe mischen. Mit Kümmel, Lorbeerblatt,

Rosmarin und Knoblauch-satz würzen. Noch etwa 80 Minuten kochen. Dann ist das Fleisch gar. Fleisch rausnehmen, in Scheiben schneiden und wieder in die Suppe geben. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Schnittlauch drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 150 Minuten.

Kalorien pro Person: 616.

Beilage: Französisches Stangenbrot.

Bohnenuppe Lothringer Art

500 g grüne Bohnen,
1 l Wasser, Salz,
3 Stengel Bohnenkraut,
1/2 Päckchen Kartoffel-pürepulver,
100 g geräucherter Schinkenspeck,
2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer,
1/2 Bund Petersilie.

Bohnen waschen, fädeln und kleinschneiden. 25 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Bohnenkraut hacken und reingeben. Wenn die Bohnen gar sind, Kartoffelpürepulver mit

dem Schneebesen reinrühren. Schinkenspeck würfeln und in der Pfanne auslassen. In Würfel geschnittene Zwiebeln darin leicht bräunen. In die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 230.

Beilage: Bauernbrot.

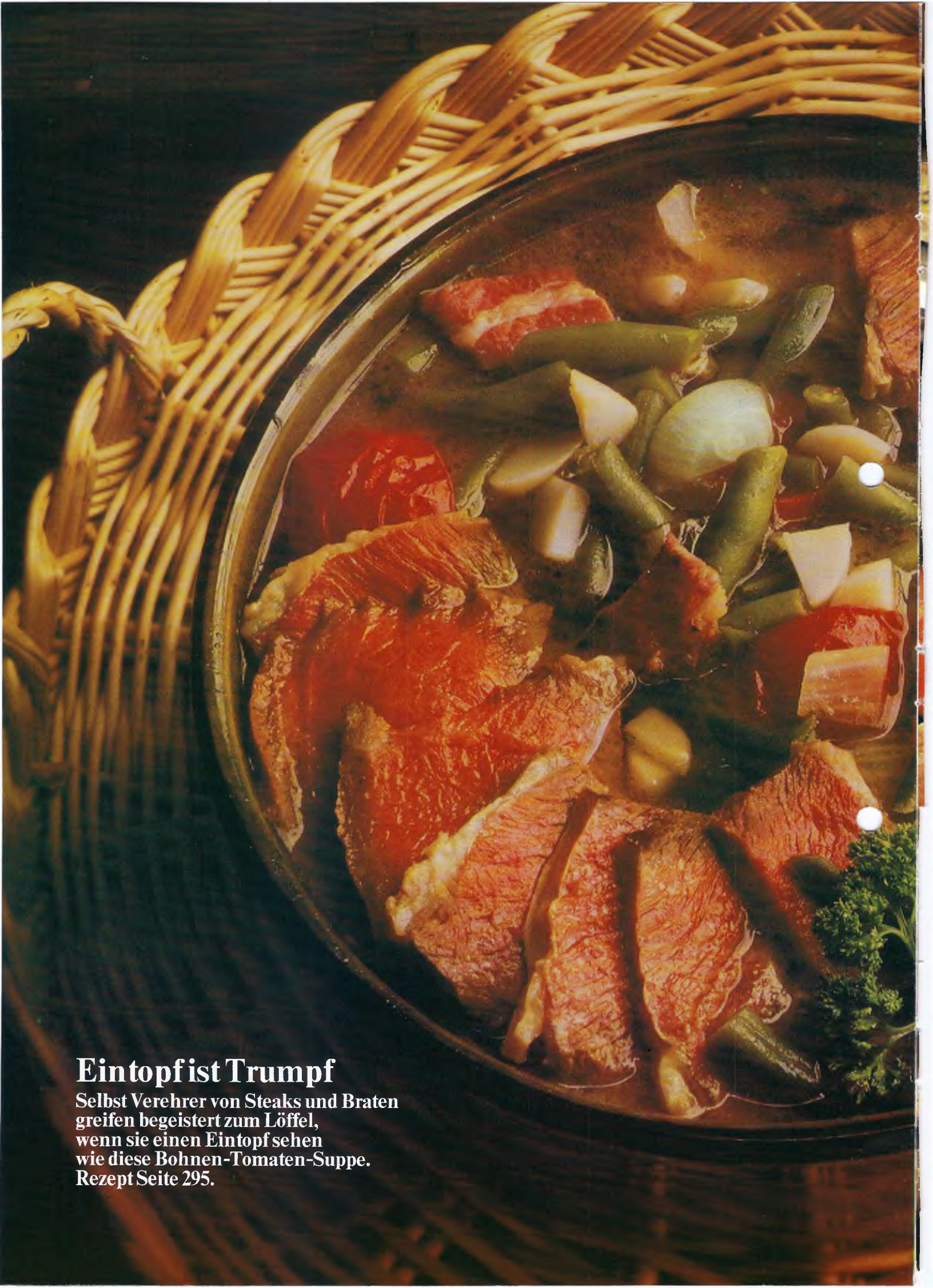
Bohnenuppe Middelburg



Für die Muschelbouillon:
100 Miesmuscheln,
3 Zwiebeln, 3/4 l Weißwein,
Salz, Pfeffer.

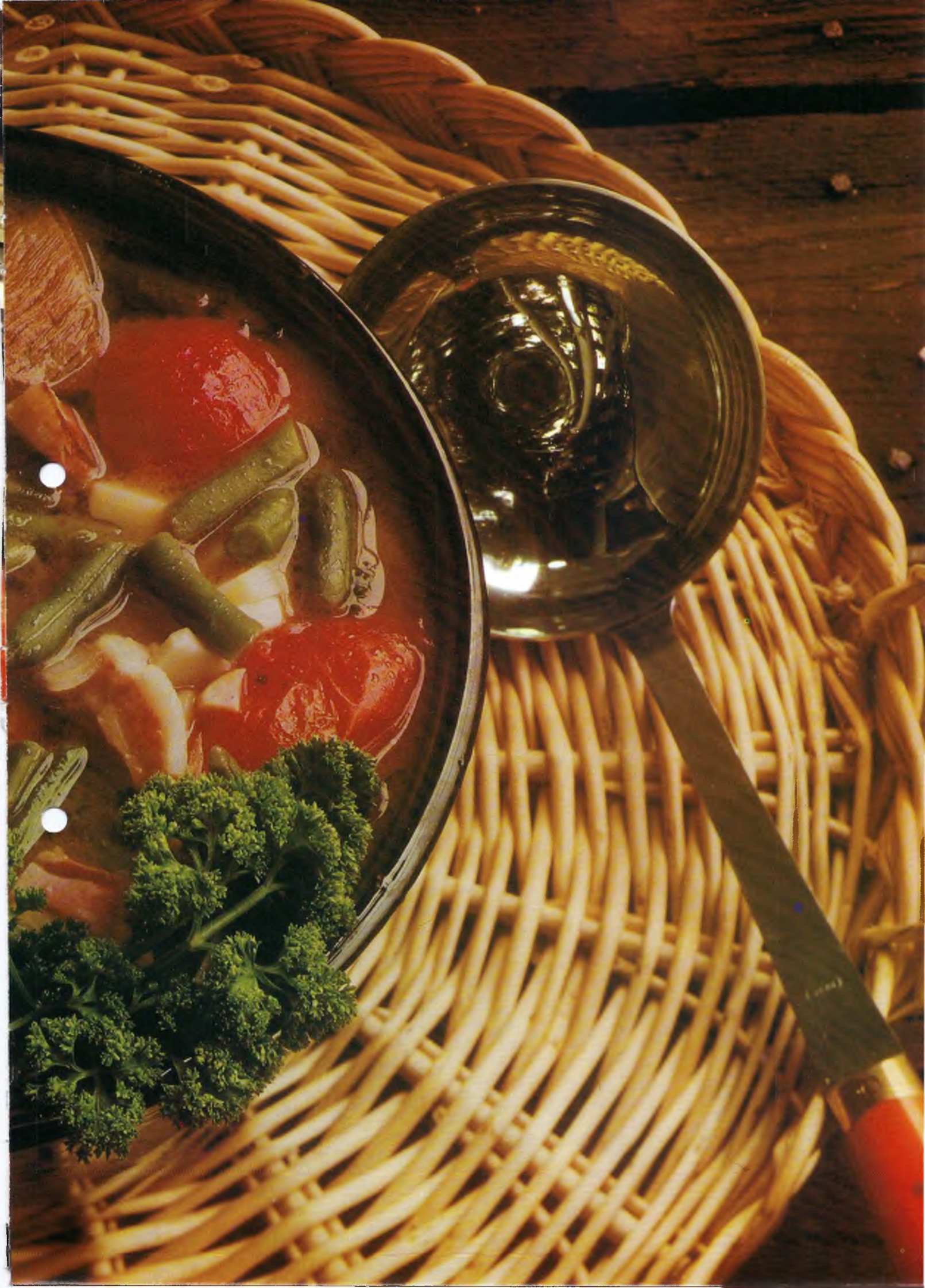
Für die Bohnensuppe:
1 l Muschelbouillon,
1 Lorbeerblatt,
150 g braune Bohnen,
1/2 Sellerieknolle,
200 g Kartoffeln, Salz,
1/2 Bund Petersilie,
4 Stengel Bohnenkraut.

Fortsetzung Seite 294



Eintopf ist Trumpf

Selbst Verehrer von Steaks und Braten greifen begeistert zum Löffel, wenn sie einen Eintopf sehen wie diese Bohnen-Tomaten-Suppe. Rezept Seite 295.



Fortsetzung von Seite 291

Wollen Sie mal diese holländische Bohnensuppe zubereiten? Durch die Muscheln bekommt sie einen Hauch Seeluft.

Miesmuscheln in Wasser sehr gründlich bürsten. In einen Topf geben. Gewürfelte Zwiebeln, Weißwein, Salz und Pfeffer zugeben. Zum Kochen bringen. Dabei öffnen sich die Muscheln, so daß der Saft austreten kann. 10 Minuten zugedeckt kochen. Muscheln rausnehmen. Bouillon mit Wasser bis zu 1½ Liter auffüllen. Muscheln aus den Schalen nehmen und entbarten.

Für die Bohnensuppe die Muschelbouillon mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Die trockenen Bohnen im Mixer feinmahlen. Bohnenmehl in die kochende Muschelbouillon rühren. 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln schälen, raffeln und in die Suppe geben. Noch gut 10 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken. 25 gekochte Miesmuscheln reingeben. Gehackte Petersilie drüberstreuen.

Mit Bohnenkraut garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 333.
Beilage: Weißbrot.

PS: Machen Sie von den übriggebliebenen Miesmuscheln am nächsten Tag einen Salat. Einfach eine Tüte Mayonnaise mit Dosenmilch sahnig rühren. Salzen. Eine Prise Zucker rangelassen. Mit Schaschlik- und Barbecue-soße kräftig würzen. Muscheln darin 30 Minuten ziehen lassen.

Bohnensuppe rheinisch

1500 g frische grüne Stangenbohnen,
einige Zweige Bohnenkraut,
1¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
400 g Kartoffeln,
2 gehäufte Eßlöffel Mehl,
2 Tassen saure Sahne,
Salz, Pfeffer,
12 kleine Cocktailwürstchen,
1 Bund Petersilie.

Im Rheinland gibt es viele Arten, Bohnensuppen zuzubereiten. Manche schwören darauf, daß dieses Rezept das einzig wahre ist. Probieren Sie mal.

Bohnen fädeln, waschen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Mit dem gewaschenen Bohnenkraut in die kochende Fleischbrühe geben. Kartoffeln schälen. Würfeln und auch reingeben. 30 Minuten kochen. Mehl mit saurer Sahne verrühren. Unter Rühren in die Suppe geben. Salzen und pfeffern. Jetzt kommen die Cocktailwürstchen rein. Heiß werden lassen. Bohnensuppe mit den Würstchen zusammen anrichten. Vor dem Servieren noch mit der zerpfückten Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 893.
Beilage: Reibekuchen, die in anderen Gegenden Reibeplätzchen oder Kartoffelpuffer genannt werden. Jedenfalls sind das kleine, in Öl gebackene Plätzchen aus rohem Kartoffelteig. Als Getränk empfehlen wir einen doppelten Korn.

Bohnensuppe serbisch



250 g weiße Bohnenkerne,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g geräucherter Schweinebauch,
4 Stangen Lauch,
1 rote Paprikaschote,
1 grüne Paprikaschote,
2 Lorbeerblätter,
5 Wacholderbeeren,
1 Zwiebel,
3 Gewürznelken,
Salz, Pfeffer, Majoran,
Paprika edelsüß,
Kräuteressig,
¼ l Sahne.

Bohnenkerne über Nacht einweichen. Abtropfen lassen. In die kochende Fleischbrühe geben. Das Schweinefleisch auch Lauch putzen. Paprika entkernen. Beides in Streifen schneiden. Mit Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in die Suppe geben. Zwiebel



Rheinische Bohnensuppe.

TIP

Bohnen stammen aus dem Andengebiet in Südamerika. Ihre Ur- und Wildform wird dort heute noch von den Eingeborenen angebaut. Nach Europa kam die Bohne im 16. Jahrhundert. Inzwischen gibt es allein in Deutschland 110 verschiedene Sorten. Frische Bohnen gehören zu unseren einweißreichsten Gemüsearten. Außerdem enthalten sie viel Kohlenhydrate.

schälen. Mit den Gewürznelken spicken. Auch in die Suppe geben. 50 Minuten kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Sahne einrühren. Schweinebauch rausnehmen. In Scheiben schneiden und wieder reingeben. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: 528.
Beilage: Bauernbrot.

Bohnensuppe spanisch



250 g braune Bohnenkerne,
 500 g Hammelfleisch,
 1 1/4 l Wasser,
 2 Lorbeerblätter,
 3 Gewürznelken,
 1 Zwiebel,
 2 große gehackte Zwiebeln,
 200 g Kartoffeln,
 1 Dose Möhren,
 1 Knoblauchzehe,
 Salz, Pfeffer,
 Rosmarin,

2 Eßlöffel Olivenöl,
 1 Glas Rotwein,
 1 1/2 Bund Petersilie.

Wenn Sie gerne Hammelfleisch essen, dann schmeckt Ihnen diese spanische Bohnensuppe ganz bestimmt. Bohnenkerne über Nacht einweichen. Mit dem Hammelfleisch im Einweichwasser aufsetzen. Lorbeerblätter und die geschälte, mit Gewürznelken gespickte Zwiebel reingeben. 50 Minuten kochen. Fleisch rausnehmen und würfeln. Wieder in die Suppe geben. Dann kommen die beiden gehackten Zwiebeln und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln rein. 10 Minuten später die Möhren. Geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Auch in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Noch 10 Minuten kochen. Olivenöl und Rotwein reingießen. Gewaschene Petersilie hacken. Über die Suppe streuen. Servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: 715.
Beilage: Weißbrot.

Bohnen-Tomaten-Suppe

Bild S. 292/293

500 g Rindfleisch zum Kochen,
 1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Bund Suppengrün,
 500 g grüne Bohnen,
 500 g Tomaten,
 80 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer,
 1 Knoblauchzehe,
 500 g Kartoffeln,
 1 Bund Petersilie.

Gewaschenes Rindfleisch in die kochende Fleischbrühe geben. Geputztes Suppengrün auch. 90 Minuten kochen. Suppengrün rausnehmen. Bohnen fädeln, waschen und brechen. In die Suppe geben. Die geviertelten Tomaten (grünen Stengelansatz rausschneiden) auch. Speck in kleine Scheibenschneiden. In der Pfanne gelb rösten. In die Suppe geben. Salzen und pfeffern. Geschälte, mit Salz zer-

Bohrentopf bunt

drückte Knoblauchzehe dazugeben. Auch die geschälten, gewürfelten Kartoffeln. Noch 30 Minuten kochen. Fleisch rausnehmen. In Scheiben schneiden. Wieder in die Suppe geben. Mit Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: 628.
Beilage: Bauernbrot.

Bohrentopf bunt

750 g grüne Bohnen,
 1 Zwiebel,
 60 g durchwachsener Speck,
 1/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Stengel Bohnenkraut,
 Salz, Pfeffer,
 250 g Pfifferlinge.
 Für die Hackfleischklöße:
 300 g gemischtes Hackfleisch,
 etwas Milch, 1 Brötchen,
 1 Ei, Salz, Pfeffer,
 1 Zwiebel, 250 g Tomaten,
 1 Eßlöffel Mehl, 20 g Butter,
 1 Bund Petersilie.



Bunter Bohrentopf mit Pfifferlingen und Hackfleischklößen.



Bolliti misti con salsa verde

Fleischtopf mit grüner Soße
Für 8 Personen



Für den Fleischtopf:

500 g Rinderbrust,
500 g Kalbfleisch,
2 Markknochen,
2 Hähnchenschenkel,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel,
2 Gewürznelken,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Prise Zucker,
4 Möhren,
2 Stangen Lauch,
500 g gekochte Rinderzunge,

Petersilie zum Garnieren.

Für die salsa verde:

Saft einer kleinen Zitrone,
3 Eigelb,
1 Prise Salz,
6 Eßlöffel Olivenöl,
3 Eßlöffel eingeweichtes
Weißbrot,
Zucker, Senf,
1 zerdrückte Knoblauchzehe,
6 Eßlöffel feingewiegte
Kräuter: Kerbel,
Estragon, Petersilie,
Salbei, Schnittlauch
und Rosmarin.

Bohnen waschen, fädeln und brechen. Zwiebel schälen und würfeln. Durchwachsenen Speck auch würfeln. Im Topf glasig werden lassen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb rösten. Bohnen, Fleischbrühe, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer reingeben. 10 Minuten dünsten. Dann kommen die geputzten Pfifferlinge rein.

Für die Klöße das Hackfleisch mit dem in Milch eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer und der geschälten, fein gewürfelten Zwiebel mischen. Kleine Klöße formen. Aufs Gemüse setzen und 5 Minuten garen lassen. Dann kommen die gehäuteten, geviertelten Tomaten (Stengelansatz rauschneiden!) rein. Topf schließen und etwa 10 Minuten dünsten. Dann das Mehl auf die Bohnen stäuben. Vorsichtig umrühren. Butter reingeben und zerlaufen lassen. Zum Schluß die gehackte Petersilie drüberstreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 574.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk: Bier.

TIP

Bei frischen Kräutermischungen bitte immer zwei Drittel Schnittlauch reingeben. Dann entfaltet sich das Aroma der anderen Kräuter besser.

Bolliti misti, ein echter italienischer Fleischtopf, wird mit grüner Soße serviert. Sie brauchen nicht um Ihre Linie zu bangen: So kalorienreich, wie dieser Fleischtopf aussieht, ist er gar nicht.

Das original italienische Bolliti misti ist ein gemischter Fleischtopf. Wird mit grüner Soße, der salsa verde, serviert. Schmeckt großartig und ist weniger kalorienreich als man denkt. Rindfleisch, Kalbfleisch, Markknochen und Hähnchenschenkel in kochendes Wasser geben. Mit Lorbeerblatt, geschälter, in Scheiben geschnittener Zwiebel, Gewürznelken, der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe, Salz und

Zucker würzen. 40 Minuten kochen. Hähnchenschenkel rausnehmen.

Möhren und Lauch, sauber geputzt, in die Brühe geben. Noch 30 Minuten kochen. Zunge darin erhitzen. Hähnchenschenkel häuten. Auch in der Brühe erhitzen. Dann alles Fleisch rausnehmen. Aufschneiden und mit dem Suppengemüse anrichten. Mit Petersilie garnieren. Mit der salsa verde servieren, die Sie bitte zubereiten, während das Fleisch kocht. Und zwar so:

Saft einer Zitrone, Eigelb, und Salz verquirlen. Nach und nach Öl reinrühren, bis die Soße dick wird. Weißbrot schaumig rühren und zugeben. Mit Zucker, Senf, geriebener Knoblauchzehe und den Kräutern abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: 617.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

PS: Kaloriensparer nehmen für die salsa verde nur 3 Eßlöffel Öl.

Bolo dei Rei

Hefekranz



Für den Teig:

500 g Mehl, 40 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
3 Eßlöffel saure Sahne,
4 Eier, 100 g Zucker,
125 g Butter,
3 Eßlöffel kernlose
Rosinen,
3 Eßlöffel gehackte
Mandeln,
3 Eßlöffel gehackte
Haselnüsse,
je 50 g Feigen und
Orangeat, gewürfelt.
Margarine zum Einfetten.

Für den Zuckerguß:

1 Eiweiß, 100 g Puderzucker,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Für die Garnitur:
200 g rote und grüne
kandierte Kirschen.

Aus Portugal kommt das Rezept für Bolo dei Rei. Das ist ein Hefekranz, der



Markt in einem portugiesischen Dorf. Die Bäuerin verkauft Hefebrotchen, ähnlich den französischen Brioches. Brot und Gebäck werden in Portugal in vielfältigen Formen angeboten.



Bologneser Nudeln sind Spaghetti mit einer pikanten Soße.

mit saurer Sahne und viel Früchten zubereitet wird. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker zugeben. Mit der sauren Sahne zum Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Eier und Zucker reingeben. Die Butter in Flöckchen. Zu einem glatten Teig mischen. Jetzt kommen die Rosinen, Mandeln, Nüsse, Feigen und das Orangeat rein. Gut unterkneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen. Einen Kranz formen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und nochmal 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen und abkühlen lassen. Eiweiß steif schlagen. Puderzucker und Zitronensaft unterheben. Den Kranz mit diesem Guß überziehen. Guß leicht erstarren lassen. Mit kandier-

ten Früchten garnieren.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien insgesamt: 5879.

Bologneser Nudeln



50 g Schinkenwurst oder Salami,
1 Zwiebel, 1/8 Sellerieknolle,
1 Möhre, 1 Knoblauchzehe, Salz,
5 Eßlöffel Olivenöl,
300 g mageres gehacktes Schweinefleisch,
1 Teelöffel Mehl,
1/2 Glas Rotwein,
1 Döschen Tomatenmark,
1 kleines Lorbeerblatt,
1 Tasse Fleischbrühe aus Würfeln,
500 g Spaghetti,
100 g geriebener Parmesankäse.



Mit diesem Gericht aus Bologna in Italien können Sie sogar Nudelgegner zu Nudelfanatikern umfunktionieren.

Wurst in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhre schälen und fein hacken. Knoblauch schälen, mit etwas Salz zerdrücken. Das Öl erhitzen. Wurst und Gemüse darin anbraten. Dann das gehackte Schweinefleisch dazugeben. Goldbraun braten. Mit Mehl bestäuben, den Rotwein zugießen und unter Rühren brutzeln. Tomatenmark und Lorbeerblatt zufügen und bei kleiner Hitze 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dabei nach und nach die Brühe zugießen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Spaghetti in reichlich kochendes gesalzenes Wasser geben. Sofort gut umrühren und in 15 Minuten nicht zu weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, in eine

Schüssel füllen. Bologneser Soße darauf verteilen. Mit Parmesankäse bestreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 906.
Beilage: Grüner Salat.

*

Parmesan ist der König der italienischen Käse. In seiner Heimat heißt er Formaggio grana. Ein Laib wiegt bis zu 60 Kilo und wird bis zu vier Jahren gelagert. Denn je älter der Parmesan ist, um so besser entfaltet sich sein Aroma.

*



In der norditalienischen Stadt Bologna gibt es berühmte Bauten wie die Wallfahrtskirche Santuario di S. Luca (Bild). Oder die Universität. Sie ist die älteste in Europa.

Bologneser Nudelsalat

250 g grüne Nudeln, Salz, 1 rote Paprikaschote, 250 g Schinken, 70 g Salami, 1 große Gewürzgurke, Saft einer Zitrone, 2 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer.

Nudeln in gesalzenes, kochendes Wasser geben, sofort umrühren. In 10 Minuten beißfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Paprikaschote waschen, halbieren. Entkernen. In dünne Streifen schneiden. Schinken, Salami und Gurke auch. Alles miteinander mischen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Auf die Nudelmischung geben, untereinander heben. Zwei Stunden ziehen lassen.
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 569.
Wann reichen? Servieren Sie den Bologneser Nudelsalat mal als leichtes Abendessen. Wer mag, ißt dazu knuspriges Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Tiroler Rotwein.

Bologneser Paprikaschoten

4 mittelgroße grüne Paprikaschoten.
 Für den Fleischteig: 300 g Hackfleisch halb und halb, 2 gehackte Sardellenfilets, 1 geriebene Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, ½ Bund fein gehackte Petersilie, 2 Eßlöffel Öl zum Braten.
 Für die Soße: 2 Päckchen fertige Tomatensoße,



Falls Sie mal wieder Ihre Familie verwöhnen oder Ihre Gäste überraschen wollen: Mit Bologneser Wurstrollen gelingt es bestimmt.

1 Eßlöffel Dosenmilch,
 1/2 Teelöffel Paprika
 edelsüß,
 1 Teelöffel
 Tomatenmark,
 2 Tomaten,
 50 g geriebener Schweizer
 Emmentaler
 zum Bestreuen.

In Bologna in Italien füllt man die Paprikaschoten mit Hackfleischteig, der seine besondere Würze durch die Sardellenfilets bekommt. Außerdem wird das Gericht im Backofen gegart. Paprikaschoten waschen. Am Stielende Deckel abschneiden. Mit einem Kaffeelöffel vorsichtig aushöhlen. Die Schoten dürfen nicht verletzt sein.

Aus Hackfleisch, Sardellen, geriebener Zwiebel, geschälten, zerdrückten Knoblauchzehen, Ei, Semmelbröseln und Petersilie den Fleischteig mischen. Gut abschmecken. Dann die Paprikaschoten mit dem Hackfleischteig füllen. Öl in einem feuerfesten Topf oder in einem Bräter erhitzen. Paprikaschoten hineinsetzen und anbraten. Tomatensoße aus den Päckchen nach Vorschrift zubereiten. Mit Dosenmilch, edelsüßem Paprikapulver und Tomatenmark verfeinern. Zu den angebratenen Paprikaschoten geben. Tomaten häuten, achteln. Auch in die Soße geben. Topf auf die mittlere Schie-

ne des vorgeheizten Backofens schieben.
 Garzeit: 45 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
 Nach 35 Minuten aus dem Ofen nehmen, geriebenen Käse über die Schoten streuen und weitere 10 Minuten bei der gleichen Hitze überbacken.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 60 Minuten.
 Kalorien pro Person: 509.
 Beilage: Körnig gekochter Reis. Manche essen dazu lieber kräftig braun gebackenes Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Valpolicella oder einen anderen, leichten roten Landwein aus Italien.

Bologneser Wurstrollen



Für die Sülze:
 3/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
 1/2 Eßlöffel Weinessig,
 1 Eßlöffel Weißwein,
 1 Prise Zucker,
 12 Blatt weiße Gelatine,
 1 Eiweiß,
 Öl zum Einfetten.
 200 g Speisequark,
 1 Eßlöffel saure Sahne oder Dosenmilch,
 2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse,



Für müde Heimkehrer: Bonanza-Kaffee erfrischt und sättigt.

1 kleines Glas Mixed Pickles,
12 große Scheiben Salami,
Mayonnaise zum Garnieren,
1 Bund Petersilie.

Kalte Fleischbrühe mit Weinessig, Weißwein und Zucker abschmecken. Die in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte und aufgelöste Gelatine in die Brühe geben. Verrühren. Zum Klären ein geschlagenes Eiweiß hineingeben. Brühe aufkochen und mehrmals abschäumen. Topf vom Feuer nehmen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten stehen lassen, bis die Brühe wasserhell erscheint. Durch

eine angefeuchtete Serviette laufen lassen. Nochmal durchlaufen lassen, wenn die Brühe nicht klar ist. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Wenn die Sülze kalt zu werden beginnt, gießen Sie sie bitte auf eine gefettete Platte. Wieder in den Kühlschrank stellen und darin erstarren lassen.

Quark mit saurer Sahne oder Dosenmilch sämig rühren. Parmesan und feingehackte Mixed Pickles darunter mischen. Salamischeiben mit der Masse füllen. Mit Zahnstochern zusammenstecken. Sülze würfeln. Auf eine Platte verteilen. Darauf die Salamirollen anrichten. Mit

Mayonnaisetupfern garnieren. Petersilie anlegen.

Zubereitung: 90 Minuten,
Kalorien pro Person: 754.
Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise die Bologneser Wurstrollen mit einer Scheibe Toastbrot. Dann Blitzgulasch mit Petersilienkartoffeln. Als Nachspeise Apfelsalat süß. Als Getränk empfehlen wir einen Badischen Rotwein.

PS: Auf den Sülzwürfeln sehen die Bologneser Wurstrollen hübscher aus und mit Sülze schmecken sie interessanter. Aber für den Hausgebrauch und wenn's schnell gehen soll, richten Sie die Salamirollchen einfach auf einer mit Salatblättern belegten Platte an.

Bonanza-Kaffee

Für 1 Person

2 Likörgläser gesüßter, schwarzer, kalter Kaffee,
1 Likörglas Milch,
1 Likörglas Weinbrand,
1 Likörglas Mokkaalkör,
1 Eigelb,
1 Tropfen Maraschino,
1 Prise feingemahlener Kaffee.

Dieser Mixdrink wird zwar mit kaltem Kaffee zubereitet, aber glauben Sie nur nicht, er hätte den schlechten Ruf vom kalten Kaffee. Unbedingt mal probieren. Alle Zutaten im Mixbecher

gut schütteln oder im Mixer quirlen. Ins Glas gießen und mit feingemahlenem Kaffee überpudern.

PS: Anstelle von Weinbrand können Sie natürlich auch Cognac nehmen. Wenn Ihnen das lieber ist.

Bonifaz der Gute

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Eigelb,
Saft einer Orange,
1 Eßlöffel Zucker,
2 Gläschen Curaçao
Triple Sec,
Sekt.

Vielleicht macht Ihnen dieser Flip Spaß. Er schmeckt gut und sättigt sogar. Eiswürfel in den Mischbecher geben. Eigelb, Orangensaft, Zucker und Triple Sec zufügen. Schütteln. In ein großes Cocktailglas sehen. Mit Sekt aufgießen. Mit Strohalm servieren.

TIP

Speisekarten in Restaurants sind manchmal schwer zu entziffern. Man weiß nicht recht, ob einem das auch schmecken wird, was man bestellt. Wenn Sie zum Beispiel etwas nach Bordelaiser Art essen wollen, dann erwartet Sie dies: Die Speise wird mit brauner Bratensoße aus Bordeauxwein und mit Würfeln von Ochsenmark serviert. Das Rumpsteak Bordelaiser Art ist das bekannteste dieser Gerichte.

Bordelaiser Soße

Sauce Bordelaise



$\frac{1}{8}$ l Rotwein,
2 Schalotten oder kleine Zwiebeln,
Thymian,
Pfefferkörner,
2 Päckchen Bratensoße (Fertigprodukt),
20 g Butter,
etwas Zitronensaft,
30 g Rindermark,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Salz.

Rotwein, geschälte, gehackte Schalotten (Zwiebeln), Thymian und Pfefferkörner 10 Minuten kochen. Ein Drittel Flüssigkeit soll übrigbleiben. $\frac{1}{2}$ l Bratensoße nach Vorschrift zubereiten. Zum Rotwein geben. Noch 5 Minuten ko-

chen. Durchsieben. Butter und Zitronensaft reinschlagen. Rindermark und Petersilie sehr fein hacken. In die Soße geben. Leicht erhitzen. Mit Salz abschmecken. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wozu reichen? Zu Fisch, Braten, Koteletts, vorzugsweise zu Rumpsteaks und pochierten Eiern.

Borjupörkölt



60 g Schmalz,
2 Zwiebeln,
500 g Kalbfleisch,
Salz,
20 g Paprika edelsüß,
4 grüne Paprikaschoten,
250 g Tomaten,
Paprika rosenschärf.

Das ist der Bornholmer Advents-Kage. Eine reich gefüllte Heferolle mit zuckersüßem Guß.



Wollen Sie mal wieder echt ungarisch essen? Dann empfehlen wir Ihnen das Borjupörkölt, einen würzigen Paprikatopf.

Schmalz erhitzen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Im Schmalz anrösten. Kalbfleisch waschen, trocknen und grob würfeln. In Schmalz und Zwiebeln anbraten. Mit Salz und Paprika würzen. 20 Minuten im eigenen Saft schmoren. Paprikaschoten waschen. Vierteln. Kerne und Trennwände rausschneiden. In Streifen schneiden.

Zum Fleisch geben. Tomaten häuten. (Grünen Stengelansatz rausschneiden.) Fruchtfleisch fein würfeln. **Rein** reingeben. Noch 30 Minuten schmoren. Vor dem Servieren mit rosenscharfem Paprika abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: 327.
Beilage: Spätzle oder Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir ungarischen oder einen anderen Rotwein.

Bornholmer Advents-Kage

Für den Teig:

500 g Mehl, 30 g Hefe,
knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,
80 g Zucker, 1 Prise Salz,
100 g Butter oder

Margarine,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel in 2 Gläsern
Rum getränkte Rosinen,
50 g kleingeschnittene
Feigen.

Für die Füllung:

150 g geriebene Mandeln,
120 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Messerspitze Zimt,
 $\frac{1}{8}$ l kochendheiße Milch,
Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

1 $\frac{1}{2}$ Tassen Puderzucker,
 $\frac{1}{2}$ Tasse zerlassene Butter,
3 Eßlöffel starker, heißer
Kaffee,
1 Eßlöffel Kakaopulver,
je 1 Eßlöffel in Stifte
geschnittenes Orangeat
und Zitronat,
 $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte
Walnüsse.



Würziger Import aus der ungarischen Küche: Das Borjupörkölt mit grünen Paprikaschoten.

*So muß Borschtsch
aussehen, die russische
Suppenspezialität, in
die man vorm Essen
saure Sahne gibt.*

Auf der dänischen Insel Bornholm wird dieser stollenähnliche Kuchen in der Adventszeit gebacken. Man schätzt ihn auch, wie alle süßen Gebäckarten, in ganz Dänemark.

Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln, mit etwas lauwärmer Milch und 1 Teelöffel Zucker zum Vorteig verrühren. 20 Minuten gehen lassen. Dann die restliche Milch, Zucker, Salz, Butter oder Margarine in Flöckchen und Eigelb reinmischen. Am warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Etwa 1 cm dick rechteckig ausrollen. Rosinen und Feigen mischen. Darauf verteilen. Dann die zur Füllung vermischten Zutaten darüber geben. Von der breiten Seite her aufrollen. Die Teigrollen, in der Mitte beginnend, fünfmal einschneiden. Dann mit beiden Händen vorsichtig in entgegengesetzter Richtung etwas drehen. Kuchen auf gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

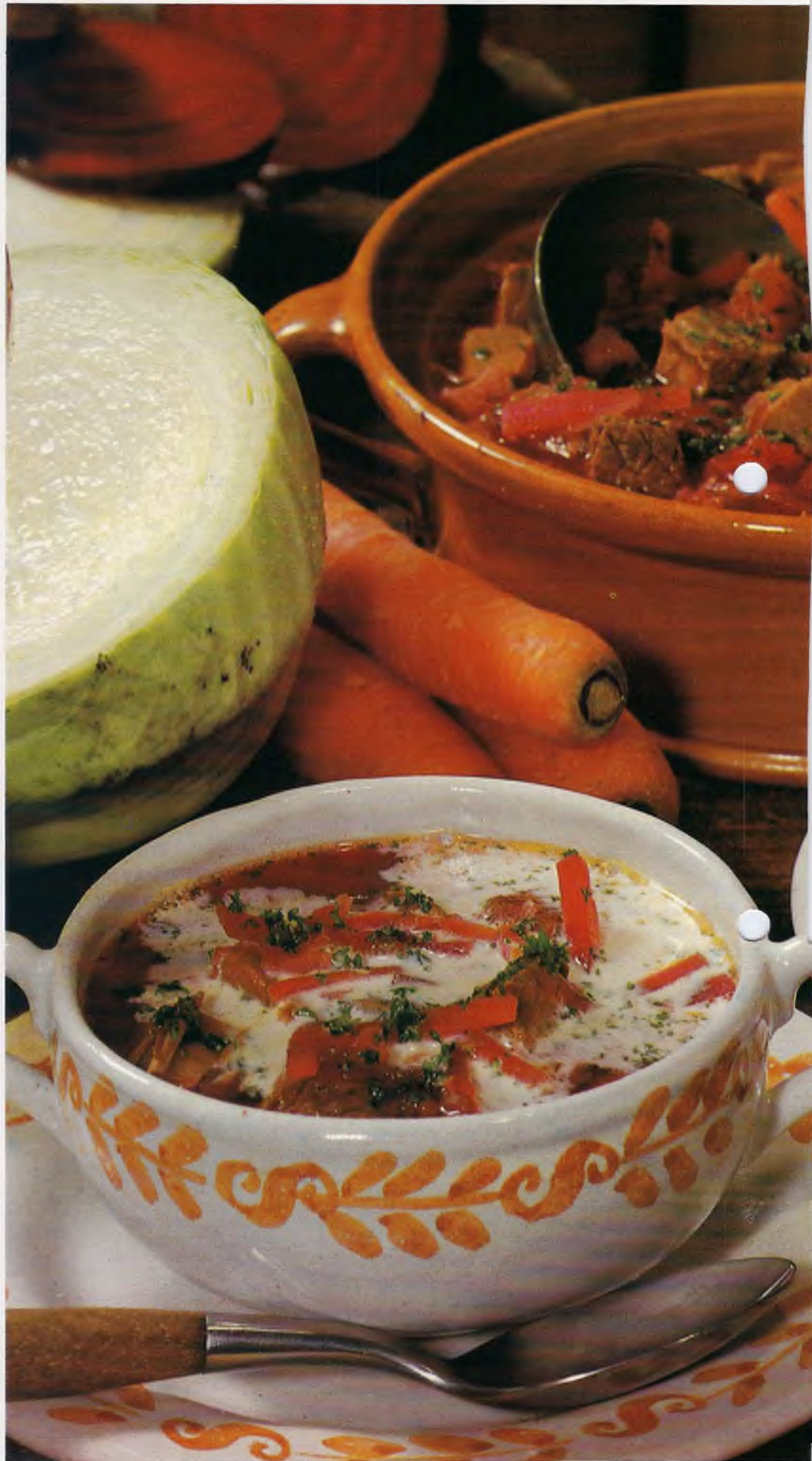
Backzeit: Etwa 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen. Für den Guß Puderzucker, zerlassene Butter, Kaffee und Kakaopulver zu einer cremigen Masse rühren. Erkalten lassen und den Kuchen damit bestreichen. Zuletzt Orangeat, Zitronat und gehackte Walnüsse drüberstreuen.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien insgesamt: 9094.





Borschtsch



500 g Rinderbrust,
 1 1/2 l Wasser, Salz,
 1 Zwiebel, 20 g Margarine,
 500 g rote Bete,
 2 Eßlöffel Rotweinessig,
 Zucker, schwarzer Pfeffer,
 250 g Tomaten,
 200 g Weißkohl,
 125 g Möhren, 125 g Sellerie,
 125 g Fleischwurst,
 4 Stengel Petersilie,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Bund gehackte
 Petersilie oder Dill,
 1/8 l saure Sahne.

Borschtsch ist nicht jedermanns Sache. Aber jeder hätte diese russische Suppenspezialität immer mal gerne gegessen. Sie auch?

Rinderbrust in 1 1/2 l leicht gesalzenem, kochendem Wasser aufsetzen und 70 Minuten sieden lassen. Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Zwiebel schälen, würfeln und in erhitzter Margarine goldgelb rösten. Gewaschene, geschälte und in Streifen geschnittene Rote Bete dazugeben. Anschmoren. Mit Rotweinessig aufgießen. Salzen. 1 Prise Zucker drangeben, mit schwarzem Pfeffer würzen. Tomaten häuten, grüne Stengelansätze rausschneiden, kleinhacken und zu der Rote-Bete-Mischung geben. Dann kommt 1/8 l von der Rindfleischbrühe rein. 50 Minuten kochen. Übrige Brühe aufgießen. Gleichzeitig den geputzten, in Streifen geschnittenen Kohl, die geschälten, geraspelten Möhren und den geschälten, geraspelten Sellerie dazuge-

ben. Gewürfelte Rinderbrust und die abgezogene und gewürfelte Fleischwurst auch in die Suppe geben. Dann die Petersilienstengel und das Lorbeerblatt. Noch 25 Minuten kochen. Petersilie und Lorbeerblatt wieder rausnehmen. Suppe mit gehackter Petersilie oder kleingeschnittenem Dill überstreuen. Die saure Sahne wird getrennt gereicht. Jeder läßt bei Tisch etwa einen Eßlöffel voll Sahne in seine Portion laufen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 150 Minuten.

Kalorien pro Person: 607.

Beilage: Weißbrot. In Rußland: Wildpastetchen.

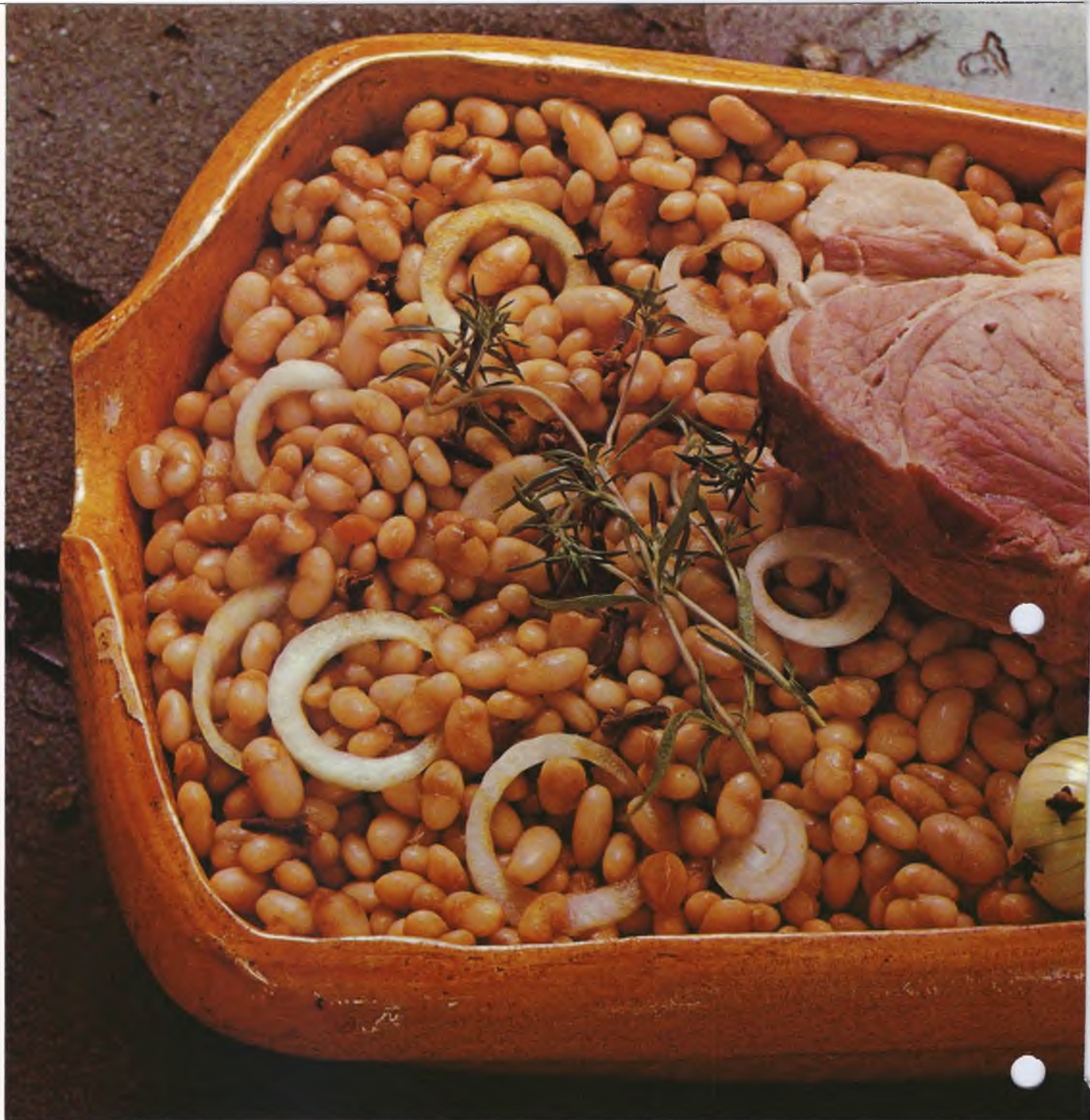
Börsen-Lendenstück

Bild S. 306

500 g Rinderlende,
 3 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer.
 Für die Eierkuchen:
 500 g Pellkartoffeln,
 250 g Dosenchampignons,
 4 Eier, Salz,
 40 g Margarine zum Braten.
 Salatblätter, geschroteter Pfeffer, 40 g Butter,
 1 Tomate, Dillspierchen.

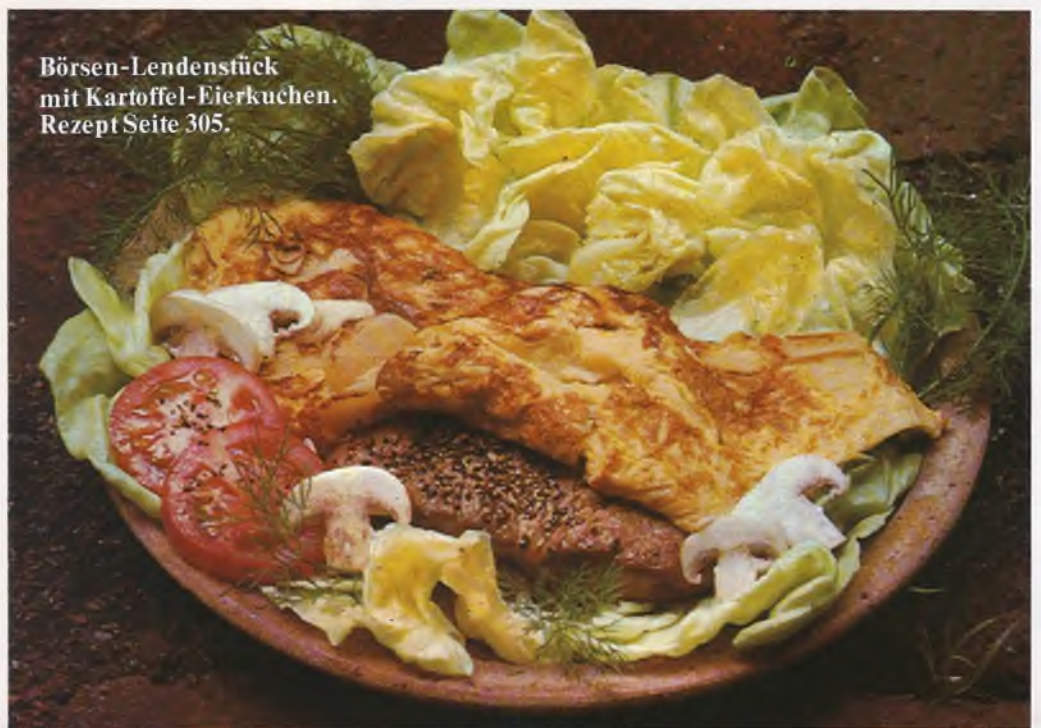


Unter Börsiamern – hier die New Yorker Börse – gilt das Wort: Gut gegessen ist halb verdient.



Rinderlende mit Papier abtupfen. Öl in der Pfanne erhitzen. Lendenstück im Ganzen darin anbraten und auf beiden Seiten in jeweils 6 Minuten garbraten. Salzen und pfeffern. Heiß aufbewahren. Für die Eierkuchen: Pellkartoffeln und abgetropfte Champignons in dünne Scheiben schneiden. Mischen. Eier mit Salz verquirlen. Nacheinander vier Eierkuchen in erhitzter Margarine backen. Dazu jeweils Kartoffeln und Champignons anbraten. Verquirltes Ei drübergießen. Auf beiden Seiten goldbraun werden lassen. Warmhalten. Lende in vier Stücke schnei-

**Börsen-Lendenstück
mit Kartoffel-Eierkuchen.**
Rezept Seite 305.



über füllen. $\frac{1}{2}$ Liter Kochbrühe mit Rübenkraut, Senfpulver, Ketchup, Pfeffer und Salz verrühren. Über die Bohnen gießen. Fleisch wieder hineingeben und mit Bohnen bedecken. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Deckel wieder runternehmen. Zum Servieren das Fleisch wieder auf die Bohnen legen und mit einem Zweig Bohnenkraut garnieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 787.

Wann reichen? Als Mittagessen. Wer auf Kartoffeln nicht verzichten will, serviert in Alufolie gebackene.

Boston-Marinade

1 kleiner Doppelrahmfrischkäse (60 g),
1 Eßlöffel Joghurt,
2 Eßlöffel trockener Sherry, Salz,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Käse mit Joghurt glatt verrühren. Mit Sherry und Salz abschmecken. Die gehackte Petersilie einrühren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten. Kalorien pro Person: 58. Wann reichen? Zu Fondue Bourguignonne, kaltem Braten und als Marinade für Rosenkohl, Spinat und Chicorée, wenn man das Gemüse als Salat zubereitet.

Boston Baked Beans werden in einer feuerfesten Form im Ofen gebacken.

den. Vier Teller mit Salatblättern auslegen. Darauf kommt jeweils ein Eierkuchen, in den Sie ein Lendenstück einschlagen, das mit geschrotetem Pfeffer bestreut wird. Butter bräunen und über die Lendenstücke verteilen. Mit Tomaten und Dillspierchen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: 657. Beilage: Gemischter Salat. Getränk: Rosé oder Bier.

PS: Man kann auch frische Champignons nehmen, die in Butter gebraten werden. Ein roher Champignon wird in Scheiben geschnitten. Damit garniert man.

Boston Baked Beans



500 g weiße Bohnen, Salz, 400 g gepökelttes Schweinefleisch, 2 Zwiebeln, einige Gewürznelken, $\frac{1}{2}$ Tasse Rübenkraut, 2 Teelöffel Senfpulver, 4 Eßlöffel Tomatenketchup, schwarzer Pfeffer, 1 Zweig Bohnenkraut.

So macht man die gebackenen Bohnen in Boston in den USA. Früher aß man

überall in den Vereinigten Staaten die weißen Bohnen als Sonntagsfrühstück. Aber damals achtete man weder auf die Kalorien noch darauf, ob Speisen leicht verdaulich waren. So macht man Boston Baked Beans: Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Im gesalzenen Einweichwasser aufsetzen. Mit dem Schweinefleisch und einer geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebel 50 Minuten kochen. Fleisch rausnehmen. Bohnen abtropfen lassen, dabei den Kochsud auffangen.

Eine mit Nelken gespickte Zwiebel in eine feuerfeste Form setzen. Bohnen dar-



Boston Ward 8

Für 1 Person



1/2 Glas Zitronensaft,
1/2 Glas Orangensaft,
1 1/2 Glas Bourbon-Whiskey,
1 Eßlöffel Grenadine,
1 Spritzer Sodawasser,
1 Orangenscheibe,
3 bis 4 Eiswürfel.

Zitronensaft, Orangensaft, Whiskey und Grenadine in den Shaker geben. Gut schütteln. In ein großes, gekühltes Cocktailglas seihen. Sodawasser zugeben. Orangenscheibe auf den Glasrand setzen. Eiswürfel reingeben. Sofort servieren.

Bouillabaisse



250 g Kochfisch oder Fischabfall wie Kopf, Gräten, Haut und Bauchlappen,
1 Möhre,
1 Scheibe Sellerie,
1/2 Petersilienwurzel,
1 Stange Lauch, Salz,
1 l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,

4 Gewürzkörner,
1 Zwiebel,
300 g Flußaal,
500 g Seezunge,
400 g Goldbarsch,
350 g Merlan,
Saft einer Zitrone, Salz,
6 Schalotten,
1 Messerspitze Safran,
1 l Wasser,
500 g tiefgekühlte Scampis,
6 Eßlöffel Olivenöl,
2 Gläschen Cognac,
2 mittlere Zwiebeln,
1 Fenchelknolle,
2 Stangen Lauch,
4 Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
1/2 Teelöffel Thymian,
1 Lorbeerblatt,
1 Teelöffel Fenchel,
500 g Miesmuscheln,
1/4 Teelöffel weißer Pfeffer,
1 Glas Pernod oder Ricard,
1 Bund Petersilie.

Wer die Bouillabaisse kochen will, muß nach Marseille fahren. Denn nur dort gibt es die Meerestiere, die eine richtige, klassische Bouillabaisse ausmachen. Sagen die Leute von Marseille, der französischen Hafenstadt. Wer also unbedingt auf die originalen Zutaten besteht, kann leider daheim keine ganz echte Bouillabaisse zubereiten. Für alle, die es nicht so genau nehmen, bringen wir hier eine Bouillabaisse, die sich auch sehen lassen kann.



Der Cocktail Boston Ward 8.

Aber geben wir uns bitte keinen Illusionen hin. Sie ist langwierig zuzubereiten. Doch die Mühe lohnt sich. Denn dieses französische Zwischending zwischen Suppe und Eintopf schmeckt vorzüglich. Übrigens: Der Bouillabaisse-Rezepte gibt es in Frankreich Hunderte. Und jeder schwört auf sein Rezept. Wie das nun mal so üblich ist. Wollen Sie diese Bouillabaisse mal kochen? Also:

Kochfisch (oder Abfall) säubern. Suppengrün putzen und waschen. Möhre, Sellerie- und Petersilienwurzel würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Alles ins gesalzene Wasser geben, auch Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Gewürzkörner und die geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel. 25 Minuten schwach kochen. Dann durchsieben. Aal, Seezunge, Goldbarsch und Merlan ausnehmen, säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Gro-

◀ Eine gute Bouillabaisse kann man nur in Frankreich kochen. Sagen die Franzosen. Trotzdem: Diese Bouillabaisse kann sich auch sehen lassen.

ße Fische in Stücke schneiden, kleine ganz lassen. Schalotten schälen und kleinschneiden. Fisch, Schalotten und Safran in heißem, leicht gesalzenem Wasser 25 Minuten ziehen lassen. Aufgetaute Scampis in erhitztem Olivenöl 5 Minuten anbraten. Mit Cognac übergießen und flambieren. Dazu geben Sie geschälte, in feine Ringe geschnittene Zwiebeln, gewaschene, in feine Streifen geschnittene Fenchelknolle, die weißen Teile des gewaschenen Lauchs (in feine Ringe geschnitten) und die gehäuteten, gewürfelten Tomaten. Gut umrühren. Dann die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Thymian, Lorbeerblatt und Fenchel reingeben. 10 Minuten dünsten. Dann kommt die durchgeseibte Fischbrühe rein. Schließlich die gut gebürsteten Muscheln (geöffnete nicht reingeben, die sind schlecht). Salzen und pfeffern. Übrigen Fisch reingeben und 20 Minuten leicht siedend lassen.

Fischstücke (und ganze Fische) mit dem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen. In einer Schüssel warmhalten. Von den Muscheln je eine Schalenhälfte abbrechen und die Muscheln entbarten. Sie kommen in die Suppe, die noch einmal durchgeseibt wird. Mit Pernod (Ricard), dem französischen Anis-Likör, abschmecken. Mit gehackter Petersilie garniert servieren. Vorbereitung: 70 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: 1195. Beilage: Stangenweißbrot und einen Weißwein aus Frankreich.

PS: Erst ißt man die Suppe, dann die Einlage mit Fischbesteck.

Bouillon einfach

250 g Rindermarkknochen,
1 1/2 l Wasser,
250 g Rindfleisch zum Kochen.

Suppengemüse:

1 Zwiebel, 1 Stange Lauch,
3/4 Sellerieknohle,

1 Möhre,
1 Petersilienwurzel.

Gewürzdosis:

1 Teelöffel Salz,
1/2 Lorbeerblatt,
2 Pfefferkörner,
3 Senfkörner, 1/2 Nelke,
2 Wacholderbeeren,
eventuell 1/2 Knoblauchzehe.

Eine Bouillon (mit oder ohne Einlage) paßt fast zu jeder Gelegenheit: Um 10 Uhr als zweites Frühstück, als Vorspeise zum festlichen Menü, als Aufwärmer vorm Abendessen und als Mitternachtskräftigung für Ihre Party-Gäste.

Die Markknochen in kaltem Wasser aufsetzen. Zum Kochen bringen. Brühe abschäumen. Dann 5 Minuten kochen lassen. Danach das gewaschene Fleisch, das geputzte, kleingeschnittene Suppengemüse und die Gewürzdosis in den Topf geben. Bei schwacher Hitze 2 1/2 bis 3 Stunden leicht sieden lassen. Während der Garzeit die Brühe immer wieder abschäumen. Fleisch rausnehmen. Bouillon durch ein feines Sieb gießen. Entfetten, wenn Sie wollen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 180 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 201.

PS: Das Fleisch können Sie, gleichmäßig gewürfelt, in der Bouillon servieren. Oder



Aus diesen Zutaten können Sie eine würzige Bouillon kochen.

Sie reichen es abends, kalt aufgeschnitten, mit Meerrettich-Sahne. Die Gewürzdosis für die Bouillon sollten Sie nach Geschmack ausprobieren.

Bouillon mit Einlagen

Bild S. 310/311

Für die Bouillon:
500 g Rindfleisch zum Kochen,
1 1/2 l Wasser,
1 kleine Zwiebel,
1 Bund Suppengrün,
1 gehäufter Teelöffel Salz.

Gewaschenes Fleisch in kaltem Wasser aufsetzen. Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Suppengemüse auch putzen. Ganz lassen. Alles zum Fleisch geben. Salzen. 120 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder abschäumen. Brühe durch ein feines Sieb geben und abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: 312.

Diese einfache Bouillon können Sie mal zwischendurch als Belegungsmittel nehmen. Oder am Abend reichen. (Ein bißchen gehackte Petersilie draufstreuen.)

Wenn die Bouillon aber als Suppe vorm Essen serviert

werden soll, braucht sie eine Einlage. Wollen Sie sich eine aussuchen oder alle mal probieren? Wir bieten Ihnen in den folgenden Rezepten fünf an.

Bouillon mit Backerbsen

Backerbsen,
1 l Bouillon.

Backerbsen wie im gleichnamigen Rezept zubereiten. In vier Portionen in der erhitzten Bouillon servieren. Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 164.

Bouillon mit Ei

1 l Bouillon,
4 Eigelb,
1/2 Bund Schnittlauch.

Heiße Bouillon in vier Suppentassen verteilen. Eigelb reingleiten lassen. Feingehackten Schnittlauch darauf verteilen. Bei Tisch verrührt sich jeder das Eigelb in der Tasse. Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 164.

Bouillon mit Flädle

Für die Flädle:
1 Ei, 1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Milch,
3 Eßlöffel Mehl,
20 g Margarine zum Braten.
1 l Bouillon,
1/2 Bund Petersilie.

Das Ei kräftig verquirlen. Dann wird es sorgfältig mit dem Salz, Milch und Mehl zu einem glatten Eierkuchenteig verrührt. Margarine in der Pfanne erhitzen. Teig in die Pfanne geben. Einen auf beiden Seiten goldgelben Eierkuchen braten. In sehr feine Streifen schneiden. Das sind auf gut schwäbisch die Flädle. Also die kleinen Fladen. Die in der Zwischenzeit erhitzte Bouillon in vier Tassen verteilen. Flädle als Einlage reinlegen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 198.

Bouillon mit Mark

1 l Bouillon einfach (siehe erstes Rezept),
1/2 Bund Petersilie.

Bouillon erhitzen. Mark aus den gekochten Knochen herausheben. In gleichmäßige Stücke schneiden und in die heiße Bouillon geben. Petersilie hacken. Drüherstreuen und servieren. Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 83.

Bouillon mit Nudeln

1 l Bouillon,
100 g Fadennudeln (oder andere feine Suppennudeln),
1/2 Bund Petersilie.

Bouillon heiß werden lassen. Fadennudeln darin in knapp 15 Minuten gar kochen. Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 173.



Bouillon
mit Bäckersn.



Bouillon
mit Flädle.



Bouillon
mit Ei.



Bouillon
mit Nudeln.



Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 155 Minuten.
Kalorien pro Person: 489.
Beilagen: Preiselbeer-Kompott und Meerrettichsahne.

Boulogner Eier

Bild Seite 312



24 Miesmuscheln aus dem Glas, 40 g Mehl, 8 Eßlöffel Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 125 g Krabbenfleisch.
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, 3 Eßlöffel gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Brunnenkresse und Dill).
Zum Pochieren:
1½ l Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Essig, 4 Eier, ½ Bund Dill.

Hier haben Sie ein typisches Gericht aus Boulogne in Frankreich.

Miesmuscheln in Mehl wenden. In heißem Olivenöl anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebel reingeben. Goldgelb werden lassen. Noch heiß mit Krabbenfleisch mischen und in eine Schüssel füllen.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mit den gehackten Kräutern verrühren. Über Muscheln und Krabben gießen. Etwa 120 Minuten durchziehen lassen. Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Die aufgeschlagenen Eier darin pochieren. Das heißt, eins nach dem anderen darin 4 bis 5 Minuten sieden lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Auf Muscheln und Krabben anrichten. Mit Dill garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 658.
Beilage: Toast und Butter.
Als Getränk: Rotwein.

Bouillon mit Rotwein

1 l Bouillon aus Würfeln,
4 Eßlöffel Rotwein,
4 Eßl. gehackte Petersilie.

Bouillon nach Vorschrift zubereiten. In jede Suppentasse 1 Eßlöffel Rotwein geben. Bouillon einfüllen, Petersilie drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 73.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Rotwein als Suppe vorweg. Artischockenböden auf Kalbschnitzel und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Getränk: Weißwein.

PS: Statt Rotwein kann man auch Sherry nehmen.

Bouillon-Kartoffeln

Bild Seite 313

500 g Rinderbrust,
2 l Wasser, Salz,
800 g Kartoffeln,
100 g Sellerie,
5 mittelgroße Möhren,
1 Stange Lauch,
Salz, Pfeffer, Streuwürze,
1 Bund Petersilie.

Rinderbrust waschen. Ins kochende, gesalzene Wasser geben. 120 Minuten leicht sieden lassen. Dann ist es gar. Fleisch rausnehmen und warm halten. Dazu wickeln Sie es bitte in Alu-Folie ein und legen es in den warmen Backofen. In der Zwischenzeit Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen, waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel dürfen etwas größer sein. Lauch putzen, in Ringe schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben. Mit der Rinderbrühe auffüllen. 30 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Streuwürze abschmecken. Petersilie hacken und drüberstreuen. Fleisch aufschneiden und auf einer Platte anrichten.

Bouillon mit Mark.



Boulogner Eier auf Miesmuschel-Krabben-Salat sind ein würziges Abendessen. Rezept S. 311.

Bourbon



Bourbon ist ein amerikanischer Mais-Whisky. Sehen Sie sich mal das Etikett einer Flasche genauer an. Wenn Streight Bourbon draufsteht, dann ist es ein reiner Whisky. Steht aber Blended Bourbon drauf, dann ist der Tropfen mit Kornbranntweinvermischt. Probieren Sie, welcher Ihnen besser schmeckt. Daß mancher Hersteller eine andere Schreibweise, nämlich Whiskey, aufs Etikett drucken läßt, hat mit dem Geschmack nichts zu tun. Er schwört nun mal darauf, daß man amerikanischen Whiskey mit e schreibt. Da ist er nicht anders als die Iren.

Bourbon Daisy

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
1 Teelöffel Grenadine,
 $\frac{1}{2}$ Glas Bourbon-Whiskey,
Sodawasser,
1 Zitronenscheibe.

Wörtlich übersetzt heißt Daisy: Gänseblümchen. Eine bescheidene Bezeichnung für einen flotten Drink. Die Daisies sind international übliche Longdrinks, bei denen immer mit Zucker und Zitronensaft gemixt wird. Der Bourbon Daisy stammt, wie fast alle Bourbon-Drinks, aus Amerika. Eis in eine Schwenkchale oder ein Highballglas geben. Zitronensaft draufsieben. Zucker, Grenadine und Whiskey zugeßen. Rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Sodawasser auffüllen. Zitronenscheibe auf den Glasrand setzen. Mit Strohalm servieren.

Bourbon Manhattan

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
 $\frac{1}{3}$ Vermouth rosso,
 $\frac{2}{3}$ Bourbon-Whiskey,
1 Spritzer Angostura,
1 Maraschinokirsche.

Der Bourbon Manhattan ist ein amerikanischer Cocktail. Probieren Sie ihn doch mal. Er hat's in sich. Eis, Vermouth, Whiskey und Angostura im Shaker gut schütteln. In ein Cocktailglas seihen. Mit der Maraschinokirsche garnieren.



Bourbon Manhattan, Bourbon Old-Fashioned, Bourbon Daisy.

TIP

Bowlen sind oft schneller alle, als Sie denken. Setzen Sie doch eine zweite Portion Früchte an, damit Sie zur Not rasch eine neue Bowle mixen können. Falls Sie den Ansatz nicht brauchen, servieren Sie ihn am nächsten Tag als Fruchtsalat.

Bourbon Old-Fashioned

Für 1 Person

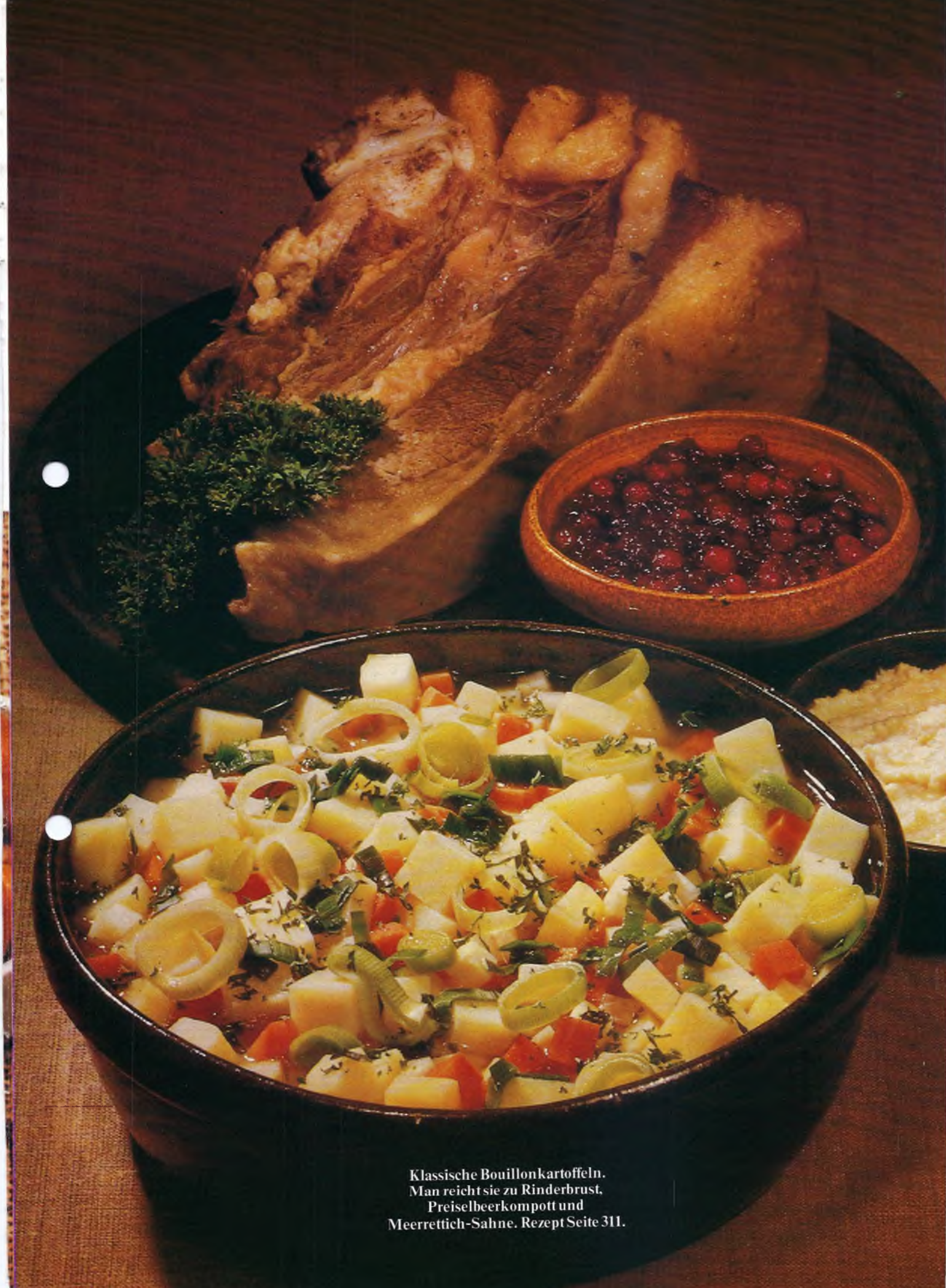
1 Stück Würfelzucker,
1 Spritzer Angostura,
Sodawasser,
1 Glas Bourbon-Whiskey,
1 Eiswürfel,
1 Zitronenspirale,
1 Orangenscheibe,
1 Maraschinokirsche.

Für diesen Cocktail den Würfelzucker mit Angostura in ein Whiskyglas geben. Soviel Sodawasser zugeßen, bis der Zucker bedeckt ist. Gut umrühren. Whiskey und Eis reingeben. Mit Zitronenspirale, Orangenscheibe und Maraschinokirsche garnieren und servieren. Wenn Sie wollen, können Sie den Bourbon Old-Fashioned mit Sodawasser auffüllen und ihn damit zum Longdrink machen.

Bowle mit Rosé-Wein

Für 6 bis 8 Personen

4 Pfirsiche aus der Dose,
4 Aprikosen aus der Dose,
1 Apfelsine,
250 g tiefgekühlte Erdbeeren (oder Himbeeren),
2 Gewürznelken,



Klassische Bouillonkartoffeln.
Man reicht sie zu Rinderbrust,
Preiselbeerkompott und
Meerrettich-Sahne. Rezept Seite 311.



Die Südtiroler verstehen es, ausgezeichnete Kuchen zu backen. Dieser Bozener Zwetschenkuchen liefert den besten Beweis dafür.

3 Flaschen Rosé-Wein (oder ein deutscher Weißherbst).

In Süddeutschland wird zu jeder sich bietenden Gelegenheit Bowle getrunken. Sei es an Geburtstagen oder wenn nette Menschen überraschend zu Besuch kommen. Bowle ist süffig und macht gute Laune.

Dosenfrüchte abtropfen lassen und vierteln. Apfelsine schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit den unaufgetauten Erdbeeren (oder Himbeeren) und den Gewürznelken in eine Schüssel geben. So viel Wein aufgießen, daß die Früchte gut bedeckt sind. Schüssel zudecken. Sobald die Beeren aufgetaut sind, in den Kühlschrank stellen. Den Wein ebenfalls kalt stellen. Früchte und Wein ins kalt gestellte Bowlengefäß geben. Nelken vorher rausfischen. Mit dem restlichen Wein aufgießen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten.

Bozener Zwetschenkuchen



Für den Belag:
600 g Zwetschen,
40 g Zucker.
Für den Teig:
200 g Butter,
1 Prise Salz,
200 g Zucker, 4 Eigelb,
½ Päckchen Backpulver,
100 g Speisestärke,
300 g Mehl, 4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
2 gehäufte Eßlöffel
Semmelbrösel.
1 Päckchen Vanillin-
zucker und 4 Eßl. Puder-
zucker zum Bestäuben.

Zwetschen waschen, halbieren, entsteinen und mit Zucker bestreuen. Für den Teig Butter in der Schüssel schaumig rühren. Salz rein-

geben und Zucker löffelweise reinrühren. Dann kommt das Eigelb in die Masse. Mit Backpulver und Speisestärke gemischtes Mehl draufgeben und gut verrühren. Eiweiß steifschlagen. Unter den Teig heben. Backblech einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Hälfte des Teiges draufstreichen. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken.

Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Teig mit den Zwetschen belegen. Dann den Rest des Teiges darüber verteilen. Bei gleicher Temperatur noch etwa 50 Minuten backen. Noch warm mit Vanillin- und Puderzucker überstäuben. In zwanzig Stücke schneiden. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: 240.
Beilage: In Bozen und in ganz Südtirol ißt man diesen Zwetschenkuchen mit Schlagsahne.

Brandenburgische Brötchen

4 hartgekochte Eigelb,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Messerspitze Zimt,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
125 g Mehl, 90 g Butter,
eventuell ½ Eigelb,
2 Eiweiß, 25 g Zucker,
½ Tüte Mandelstifte.

Hartgekochtes Eigelb durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Salz, Zimt und der abgeriebenen Zitronenschale glattrühren. Mehl und die in Flöckchen geschnittene eiskalte Butter reinkneten. Wenn der Teig sehr fest ist, noch ein halbes Eigelb zugeben. Teig 30 Minuten kalt stellen. Dann auf einem leicht bemehlten Backbrett ungefähr ½ Zentimeter dick ausrollen. Mit einem Wasserglas kleine Scheiben ausstechen. Eiweiß zu steifem Schnee und



So macht man Brandteig: Wasser, Butter, Salz kochen.



Das Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit schütten.



Teig zu einem Kloß rühren. Das heißt: Ihn abbrennen.



st ein Ei reinrühren. Abkühlen. Übrige Eier zugeben.



Teig in den Spritzbeutel füllen und aufs Blech spritzen.



Brandteigringe mit der Haushaltsschere durchschneiden.



Die Brandenburgischen Brötchen sind ein Gebäckknüller: Sie schmecken zu Kaffee, Tee und Sekt.

dann den Zucker reinschlagen. Masse auf die Mitte der Plätzchen geben. Mandelstifte in den Schneeberg stecken. Aufs nicht gefettete Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 175 bis 195 Grad.

Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Das Rezept ergibt etwa 20 Brandenburgische Brötchen.

Vorbereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Plätzchen: Etwa 113.

Brandteig

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 4 bis 5 Eier.

Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben.

Wasser, Butter und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Das Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit

schütten. Schnell glattrühren. Es dürfen keine Klumpen drin sein. Dann den Topf wieder auf die Kochstelle setzen und bei geringer Hitze so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet. Wenn sich am Topfboden eine weiße Haut abgesetzt hat, ist der Teig richtig. Übrigens: Dieser Vorgang wird abbrennen genannt.

Topf wieder vom Herd nehmen und das erste Ei in den Kloß rühren. Danach den Teig 5 Minuten abkühlen lassen. Die übrigen Eier nach und nach zugeben. Immer erst ein Ei reinrühren, bevor das nächste in den Teig kommt. Je nach Größe der Eier genügen vielleicht schon vier. Der Teig soll stark glänzen und in dicken Zapfen am Löffel hängen.

Backblech einfetten. Leicht mit Mehl bestäuben. Teig in den Spritzbeutel geben und auf das Blech dicke Ringe von 5 cm Durchmesser setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In den ersten 20 Minuten darf der Ofen auf keinen Fall geöffnet werden: Sonst fällt das Gebäck sehr schnell zusammen.

Nach dem Abkühlen die Ringe durchschneiden. Mit Creme oder Sahne füllen und mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1279.

PS: Möchten Sie dazu mal Yasmintee trinken? Der ausgefallene Geschmack paßt gut zum neutralen Brandteig-Gebäck, vor allem, wenn es nur mit leichtgesüßter Schlagsahne gefüllt ist.

Übrigens: Brandteig ist der ideale Nothelfer, wenn sich überraschend Kaffeebesuch ansagt. Der Teig ist schnell zubereitet und gebacken. Die Füllung mixen Sie, während das Gebäck auskühlt. Und in 75 Minuten ist Ihr Kaffeetisch komplett.

*Sie sehen aus wie Windbeutel:
Brandleigringe mit
Früchten in Schlagsahne.
Rezept Seite 318.*



Brandteig für Nockerln

1/8 l Wasser, 25 g Butter, 1 Prise Salz, 75 g Mehl, 2 bis 3 Eier, 30 g geriebener Käse. Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben. 1 Liter Bouillon.

Wasser mit Butter und Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Gesiebttes Mehl auf einmal reinschütten und schnell glattrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet. Topf wieder von der Kochstelle

nehmen. Das erste Ei in den Kloß rühren. Nun den Teig 5 Minuten abkühlen lassen. Das zweite Ei reinrühren. Wenn der Teig noch nicht stark glänzt und in dicken Zapfen vom Löffel fällt, auch das dritte Ei reinrühren. Geriebenen Käse in den Teig mischen. Mit einem Spritzbeutel (kleine Tülle) nicht zu große Tupfer auf das gefettete und mit Mehl bestäubte Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Die Nockerln erst kurz vorm Servieren in die heiße Bouillon geben.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Unser Menüvorschlag:

Nach der Brandteig-Nockerlsuppe servieren Sie Ananasschnitzel mit Curryreis. Danach die Birnenspeise Philadelphia. Und als Getränk empfehlen wir einen Rosé.

Brandteig-Mandelkranz

Für 8 Personen

Für den Teig:

1/4 l Wasser, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 100 g Mehl, 50 g Speisestärke,

4 bis 5 Eier, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver. Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben. Für die Füllung: 3 Blatt weiße Gelatine, 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Zucker, 2 Eßlöffel Rum, 1/4 l Sahne, 1 Eiweiß. Für die Glasur: 125 g Puderzucker, 1 Eßlöffel Rum, 1 Teelöffel Zitronensaft, 30 g blättrig geschnittene, geröstete Mandeln.

Wasser, Butter und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl und Speisestärke mi-



Der duftige Brandteig-Mandelkranz, gefüllt mit Rumcreme und Schlagsahne, ist eine gelungene Überraschung für Kaffeegäste.

sehen. Auf einmal rein-
geben. Glattrühren. Topf
wieder auf die Kochstelle
setzen. Kräftig weiterrüh-
ren, bis sich ein Kloß bildet
und sich am Topfboden
eine weiße Haut absetzt.
Topf wieder von der Koch-
stelle nehmen. Das erste Ei
in den Teigkloß rühren.
Dann den Teig fünf Minu-
ten abkühlen lassen. Die
restlichen Eier nach und
nach in den Kloß rühren.
Wenn der Brandteig nach
vier Eiern stark glänzt und
dick und schwer vom Löffel
fällt, lassen Sie bitte das
fünfte Ei weg. Zuletzt das
Backpulver unterrühren.

Nun spritzen Sie mit dem
Spritzbeutel ohne die Tülle
einen Ring von 20 Zenti-
metern Durchmesser auf
das gefettete und leicht be-
mehlte Backblech. Rund-
herum noch einen Ring
spritzen. Aber genau an-
einander. Blech sofort in
den vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

In den ersten 20 Minuten
darf der Ofen auf keinen
Fall geöffnet werden! Blech
nach Ende der Backzeit aus
dem Ofen nehmen und ab-
kühlen lassen. Dann den
Kranz halbieren.

Für die Füllung Gelatine in
kaltem Wasser 5 Minuten
einweichen. Ausdrücken.
Ein Eßlöffel kochendheißes
Wasser drübergeben und
die Gelatine damit ver-
rühren. Abkühlen lassen.
Eigelb mit Zucker und Rum
verrühren. Abgekühlte,
aber noch flüssige Gelatine
hineingeben. Sahne steif
schlagen und kurz vor dem
Gelieren der Creme die
Hälfte der Sahne unter-
ziehen. Zuletzt den steif-
geschlagenen Eischnee vor-



Brandteig-Schwäne kann man mit süßer Schlagsahne oder mit gut gewürzter Käsecreme füllen.

sichtig unter die Creme
heben.

Die Masse in den Kranz
füllen. Restliche Sahne
über der Creme verteilen.
Kranzdeckel draufsetzen.
Für die Glasur den Puder-
zucker sieben. Mit Rum
und Zitronensaft verrüh-
ren. Brandteigkranz damit
überziehen. Mit Mandeln
bestreuen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 384.

PS: Bitte füllen Sie den
Kranz kurz vorm Kaffee-
trinken, sonst wird er weich.

Brandteig- Pudding

$\frac{1}{4}$ l Milch, 75 g Butter,
1 Prise Salz, 125 g Mehl,
3 Eigelb, 65 g Zucker.
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, 3 Eiweiß,
1 Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.

Milch mit Butter und Salz
aufkochen. Topf vom Herd
nehmen. Mehl auf einmal

reingeben. Glattrühren.
Topf wieder auf die Koch-
stelle setzen. Mehlmasse
kräftig rühren, bis sich ein
Kloß bildet. Topf beiseite
stellen. Eigelb mit Zucker
schaumig rühren. Abgerie-
bene Schale und Saft der
halben Zitrone reingeben.
Eimasse unter den Teig-
kloß rühren. Eiweiß steif
schlagen. Unter den Brand-
teig ziehen. Das Backpul-
ver auch.

Brandteig in eine gefettete
Puddingform füllen. Im
Wasserbad 55 Minuten koch-
en. Auf eine Platte stür-
zen. Heiß oder kalt ser-
vieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: 279.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Gemüsesuppe.
Danach den heißen Brand-
teig-Pudding mit Weins-
schaumsoße.

PS: Der Brandteig-Pud-
ding hat ein sehr zartes
Aroma. Er verträgt daher
auch einen Guß aus im
Wasserbad erhitzter Ku-
vertüre. Oder Fruchtsoße.

Brandteig- Ringe mit Früchten in Schlagsahne

Bild Seite 316

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Butter,
1 Prise Salz, 150 g Mehl,
4 bis 5 Eier,

Margarine und Mehl für
das Backblech.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ l Sahne, 1 Eßl. Zucker,
1 kleine Dose Mandarinen,
1 Tütchen Krokant.

Wasser mit Butter und Salz
aufkochen. Vom Herd neh-
men. Mehl auf einmal rein-
schütten. Glattrühren. Topf
auf die Kochstelle geben.
So lange rühren, bis sich
ein großer Kloß und am
Topfboden eine weiße
Schicht gebildet hat. Topf
wieder vom Herd nehmen.
Ein Ei in den Kloß rühren.
5 Minuten abkühlen lassen.
Nun die restlichen Eier
eines nach dem anderen in

TIP

Manchmal bilden sich beim Brandteig größere Luftblasen. Stechen Sie die Blasen vorm Backen auf.

den Teig rühren. Wenn der Teig schon stark glänzt und in dicken Zapfen vom Rührlöffel fällt, geben Sie das fünfte Ei nicht mehr rein. Mit dem Spritzbeutel Ringe von etwa 5 Zentimeter Durchmesser auf das gefettete und bemehlte Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Ergibt 15 Ringe. Waagrecht halbieren und auskühlen lassen. Sahne mit Zucker schlagen. Die kalten Brandteigringe der Sahne füllen, die den abgetropften Mandarinen gemischt wurde. Deckel drauflegen. Darauf eine Sahnehaube spritzen. Mit Krokant bestreuen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: 146.

Brandteig-Schwäne

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 100 g Mehl, 50 g Speisestärke, 4 bis 5 Eier, 1 gestrichener Teelöffel Backpulver, Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben. Für die Füllung: $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Eßlöffel Zucker,

$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker, Puderzucker zum Bestreuen.

Wasser mit Butter und Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen. Das gesiebte und mit Speisestärke vermischte Mehl auf einmal in den Topf schütten. Glattrühren. Dann die Masse bei kleiner Hitze wieder erhitzen und kräftig rühren, bis sich ein großer Kloß bildet. Wenn sich am Topfboden eine weiße Haut gebildet hat, ist der Brandteig richtig »abgebrannt«. Topf wieder vom Herd nehmen. Ein Ei in den Kloß rühren. 5 Minuten abkühlen lassen. Nun die restlichen Eier eines nach dem anderen in den Teig rühren. Zuletzt das Backpulver dazugeben.

Von nicht ganz $\frac{3}{4}$ der Brandteigmasse mit dem Spritzbeutel (große Tülle) jeweils 6 Zentimeter lange Stücke aufs gefettete, leicht bemehlte Backblech spritzen. Mit einer dünnen Tülle die gleiche Anzahl Schwanhälse in S-Form spritzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Ergibt 10 Stück. Abkühlen lassen. Die Füllung zubereiten. Sahne mit Zucker und Vanillinzucker steif schlagen. Für die Schwanenkörper von den großen Stücken einen Deckel abschneiden. Die werden der Länge nach halbiert. Unteren Teil mit Sahne füllen. Schwanhals in die Füllung stecken. Deckelhälften als Flügel auch. Mit Puderzucker bestreuen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten.



Das ist der Brandy Fix, ein kühler Longdrink. Rezept S. 320.



Das ist der Brandy Crusta mit dem reich gezuckerten Glasrand.

Kalorien pro Stück: 213.
 Unser Menüvorschlag für ein sehr festliches Essen: Als Vorspeise eine klare Bouillon. Danach Kalbsteak mit Spargel und Butterkartoffeln. Krönender Abschluß sind die auf einer Glasplatte hübsch angeordneten Brandteigschwäne mit Sahnefüllung.
 PS: Für den Kaffeeklatsch oder als Nachspeiseschmecken die Schwäne am besten mit Schlagsahne. Aber wenn Sie's lieber pikant mögen, dann füllen Sie sie mal mit sahnig gerührtem, gewürztem Frischrahmkäse.

Brandy Cobbler

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
 1 Barlöffel Grenadine,
 3 Spritzer Maraschino,
 3 Spritzer Curaçao Orange,
 3 Spritzer Kirschwasser,
 Weinbrand, beliebige Früchte.

Eiswürfel zerstoßen. In ein Cocktailglas geben. Grenadine, Maraschino, Curaçao und Kirschwasser zugeben. Mit Weinbrand aufgießen. Mit Früchten garnieren. Mit Barlöffel und Strohhalm servieren.

Brandy Cocktail

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
 ½ Teelöffel Puderzucker,
 1 Spritzer Angostura,
 2 Spritzer Orangebitter,
 1 Gläschen Weinbrand,
 Schale einer halben Orange,
 1 Orangenspirale,
 1 Cocktailkirsche.

Cocktails sind gemischte Getränke mit vielen Zutaten und in vielen Geschmacksrichtungen. Wollen Sie den Brandy Cocktail mal versuchen? Eis, Zucker, Angostura, Orangebitter und Weinbrand in den Mischbecher geben. Gut schütteln. Ge-



Den Brandy Punsch mixt man mit zerstoßenem Eis und viel Obst.

kühltes Cocktailglas mit der Orangenschale ausspritzen. Brandy Cocktail reinsehen. Mit Orangenspirale und Cocktailkirsche garnieren.

Brandy Crusta

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
 1 Likörglas Weinbrand,
 1 Barlöffel Zuckersirup,
 je 2 Spritzer Zitronensaft,
 Angostura und Maraschino,
 1 Orangenspalte, Zucker,
 1 kleine Orangenspirale.

Ohne die Zuckerkruste am Glasrand ist der Crusta keiner. Davon hat er nämlich seinen Namen. Man trinkt ihn nach Tisch, am besten nach einem eleganten Abendessen oder vor dem Schlafengehen. Viele sagen, der Crusta ist das beste Schlafmittel.

Eis, Weinbrand, Zuckersirup, Zitronensaft, Angostura und Maraschino im

Mischbecher gut schütteln. Glasrand mit einer Orangenspalte einreiben. Sofort in Zucker tauchen. Den Crusta reinsehen. Mit einer Orangenspirale im Glas servieren.

Brandy Fix

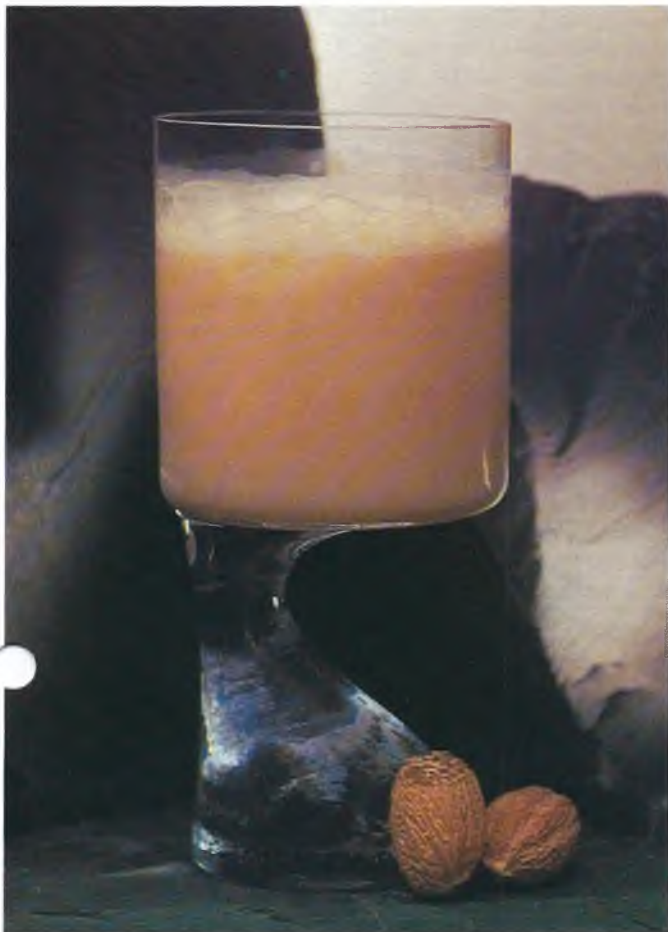
Für 1 Person

Bild Seite 319

2 bis 3 Eiswürfel,
 Saft einer halben Zitrone,
 ½ Likörglas Cherry Brandy,
 1 Likörglas Weinbrand,
 1 Zitronenscheibe.

Der Brandy Fix ist ein Cobbler. Und Cocker sind leichte, kühle Longdrinks mit kleinen Eisstückchen. Sie sind also ideal für warme Sommertage.

Eis zerstoßen. In einen Sektkech oder einen Cobblerbecher geben. Zitronensaft, Cherry Brandy und Weinbrand zugießen. Umrühren. Mit einer Zitronenscheibe garnieren. Bitte einen Trinkhalm dazu reichen.



Auf den fertigen Brandy Milchpunsch stäubt man Muskatnuß.

Brandy Flip

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Eigelb,
2 Teelöffel Zucker,
1 Cocktailglas Weinbrand,
Muskatnuß.

Flips gehören zur Sippe der international gebräuchlichen Erfrischungs- und Erholungsgetränke. Klar, daß sie Longdrinks sind. Eis, Eigelb, Zucker und Weinbrand im Shaker gut schütteln. In ein gekühltes Flipglas seihen. Mit geriebener Muskatnuß bestäuben und servieren.

Brandy Milchpunsch

Für 1 Person

1 Teelöffel Puderzucker,
1 Likörglas Weinbrand,
2 Likörglas kalte Milch,
2 bis 3 Eiswürfel,
Muskatnuß.

Der Brandy Milchpunsch ist erfrischend und sättigend zugleich. Ein guter Drink für hungrige und müde Heimkehrer. Ein Glas Brandy Milchpunsch macht sie wieder unternehmungslustig. Zucker und Weinbrand im Mischbecher verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Milch und Eis zufügen.

Was bei uns Weinbrand oder Cognac heißt, nennt man in vielen anderen Ländern Brandy. Für alle gilt: Aus Schwenkern oder möglichst großen Gläsern trinken. Vor dem Trinken schwenken und dann »Luft mit-trinken«. So entfaltet sich das volle Aroma. Vor allem: Niemals kühlen.



Zum Durstlöschen und Aufmuntern ist Brandy Rickey richtig.

Gut schütteln. In ein gekühltes Glas seihen. Etwas Muskat drüberreiben.

Brandy Pick me up

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Barlöffel Zucker,
1 Glas Weinbrand,
Sekt.

Pick me ups sind Cocktails, die durch Sodawasser oder Sekt zum durstlöschenden Longdrink werden. Eis, Zucker und Weinbrand im Shaker gut schütteln. In ein Kelchglas seihen und mit Sekt aufgießen. Durch den Strohhalm trinken.

Brandy Rickey

Für 1 Person

3 bis 4 Zitronenscheiben,
1 Glas Weinbrand,

2 bis 3 Eiswürfel,
Sodawasser.

Unter Rickey versteht man einen durstlöschenden Longdrink, der immer mit Zitronenscheiben oder -spiralen im Glas serviert wird. Zitronenscheiben in einen Tumbler geben. Mit dem Barlöffel leicht ausdrücken. Weinbrand und Eiswürfel zugeben. Mit Sodawasser auffüllen. Mit Barlöffel und Trinkhalm servieren.

Brandypunsch

Für 1 Person

2 Barlöffel Zucker,
1 Eßlöffel Ananassirup,
Saft einer halben Zitrone,
1 Likörglas Weinbrand,
Ananasstückchen und
Kirschen, Eis.

Der Punsch hat seinen Namen von »pantscha«, was im Sanskrit (altindische Sprache) fünf bedeutet. Und fünf Zutaten muß der Punsch haben. Ursprüng-

lich waren es Wasser, Tee, Arrak oder Rum, Zitronensaft und Zucker. (Das wissen wir von den Engländern, die den Punsch auf den Kontinent gebracht haben.) Später mischte man ihn aus anderen Zutaten. Es gibt heißen und kalten Punsch. Der Brandypunsch ist ein kalter.

Zucker mit Ananassirup und Zitronensaft im Tumbler (kurzes, breites Glas) verrühren. Weinbrand zugeben. Ananasstückchen und Kirschen zufügen. Geben Sie noch etwas zerstoßenes Eis rein, damit der Punsch auch wirklich schön kalt bleibt.

Branntweinkranzerln

250 g Mehl,
2 Eigelb,
Abgeriebenes einer Zitrone,
1/2 Teelöffel gemahlene Nelken,
1 1/2 Eßlöffel Arrak,

TIP

Kein Mehl in einen Mürbeteig kneten, wenn er zu weich ist. Stellen Sie den Teig vorher kalt.

250 g Zucker,
200 g geriebene Mandeln,
250 g Butter oder Margarine, 1 Eigelb,
1 Glas Branntwein,
1 Eßlöffel Branntwein,
Hagelzucker,
Margarine zum Einfetten.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, gemahlene Nelken und Arrak reingeben. Verrühren. Zucker, geriebene Mandeln und Butter oder Margarine in Flöckchen draufgeben. Von

außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf bemehltem Brett 1/2 cm dick ausrollen. Etwa 6 cm große Kränze ausstechen. (Innerer Ring etwa 4 cm.) Eigelb mit Branntwein verschlagen. Kränze damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt etwa 42 Stück. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Brasilianer

4 Eiweiß,
160 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
120 g ungeschälte, geriebene Mandeln,

120 g grob gehackte Schokolade,
80 g gehacktes Zitronat,
18 runde Oblaten,
Mehl zum Bestäuben.

Wenn Sie gerne naschen, sind Brasilianer gerade richtig: Süß und kaffeebraun. Eiweiß steif schlagen, so daß ein Messerschnitt darin zu sehen ist. Puderzucker und Salz unterheben. In einem Topf auf dem Herd so lange schlagen, bis die Masse heiß ist. Mandeln, Schokolade und Zitronat reingeben. Rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Mit dem Teelöffel kleine Häufchen auf 18 Oblaten setzen. Backblech mit Mehl bestäuben. Brasilianer draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: 137.



Plätzchen mit Schwips:
Die superzarten
Branntweinkranzerln.

Brasilianische Empanadas

Für 5 Personen



2 Pakete tiefgekühlter Blätterteig,
2 Eier,
50 g durchwachsener Speck,
1 große Zwiebel,
1 Eßlöffel Butter,
200 g Beefsteakhack,
Salz, Pfeffer,
Nelkenpfeffer, Paprika,
12 gefüllte grüne Oliven,
5 Eßlöffel Rosinen.

Die Empanadas stammen aus Brasilien. Das sind gefüllte Teigtaschen, die man am Mittag oder Abend essen kann. Aber auch mal zwischendurch.

Blätterteig auftauen lassen. Backofen auf 220 Grad vor-

heizen. Eier in 8 Minuten hartkochen. Speck würfeln. Die geschälte Zwiebel auch. In der erhitzten Butter glasig rösten. Fleisch zufügen und gut durchbraten. Gewürze zugeben und kräftig abschmecken. 4 Eßlöffel Wasser über das Fleisch geben. Dann bleibt es saftig. Eier und Oliven grob hacken. Mit den gewaschenen, abgetropften Rosinen in die Fleischmasse geben. Noch einmal abschmecken. Auf die Hälfte jedes Blätterteig-Rechtecks (Sie wissen ja, Blätterteig gibt es in ausgerollten, rechteckigen Scheiben) den Fleischteig verteilen. Rand mit Wasser bestreichen. Die andere Hälfte darüberschlagen und andrücken. Das Ganze sieht aus wie schmale Taschen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.



Rio de Janeiro mit seinem weltberühmten Wahrzeichen, dem fast vierhundert Meter hohen Zuckerhut. Mehr als vier Millionen Menschen leben in dieser drittgrößten Stadt Brasiliens.

Kalorien pro Person: 945.

Beilagen: Tomatensoße und gemischter Salat. Als Getränk empfehlen wir portugiesischen Rotwein.

Brasilianische Hühnersuppe

Camora brasileira

1 tiefgekühltes Suppenhuhn (1000 bis 1500 g),

2 l Wasser, Salz,
300 g Lauch,
1 Knoblauchzehe,
100 g Reis, $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Muskat, Pfeffer,
Paprika edelsüß, Curry,
1 Bund gehackte Petersilie.

Diese Suppe kennt alle Welt in Brasilien. Aber unser Rezept ist eines der interessantesten.

Tiefgekühltes Suppenhuhn nach Vorschrift auftauen.

Brasilianische Empanadas sind mit würzigem Hackfleisch gefüllt.





Der Brasilianische Schokoladeneisbecher wird mit Ananasscheiben und weißem Rum zubereitet.

Ins kochende, gesalzene Wasser geben. Gewaschenen, geputzten Lauch fein schneiden. Auch reingeben. Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. Dazugeben. 90 bis 100 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Reis im kochenden, leicht gesalzene Wasser in 15 Minuten beißfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In die Suppe geben. Noch etwa 10 Minuten kochen. Huhn rausnehmen. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wieder in die Suppe geben. Mit Muskat, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Die feingehackte

Petersilie drüberstreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 653.

Beilage: Stangenbrot.

Brasilianischer Schokoladeneisbecher



1 kleine Dose Ananas,
 4 Gläschen weißer Rum,
 50 g Mandelstifte,

20 g Butter,
 300 g Schokoladeneiscreme,
 ¼ l Sahne.

Ananasscheiben abtropfen lassen und würfeln. Mit Rum übergießen. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Mandelstifte in der heißen Butter goldgelb rösten. Abkühlen lassen. Schokoladeneiscreme in Würfel schneiden. Abwechselnd mit den wieder abgetropften (Flüssigkeit auffangen) Ananaswürfeln auf vier Gläser verteilen. Rum-Ananas-Saft darüber geben. Sahne steif schlagen und in dicken Tuffs rundum spritzen.

zen. Mit Mandelstiften garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 640.

Unser Menüvorschlag:

Krabbencocktail als Vorspeise. Als Hauptgericht gibt's Basler Lummelbraten, Butterböhnchen und Kartoffelkroketten und als Dessert den Brasilianischen Schokoladeneisbecher. Servieren Sie dazu bitte badischen Rotwein. Der paßt so gut zum Basler Braten. Sie erinnern sich doch: Lummel heißt in Baden das Rinderfilet.

Brasilianisches Gemüsegericht

220 g Reis, ¾ l Wasser, Salz, Paprika edelsüß, 1 Zwiebel, 2 bis 3 Peperoni aus dem Glas, 2 Zwiebeln, 3 Paprikaschoten, 4 Tomaten, 3 Eßlöffel Öl, ¼ l Wasser, 1 Eßlöffel Speisestärke, 2 Eßlöffel Wasser, schwarzer Pfeffer, Paprikarosen scharf, 1 Prise Zucker, 4 Eier.

Gewaschenen Reis ins kochende Wasser geben. Salz und Paprika reinstreuen. Geschälte Zwiebel und halbierte Peperoni zum Reis geben. Bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Zwiebel und Peperoni herausnehmen. Reis abtropfen lassen und wieder warm stellen.

Die beiden anderen Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne raus schneiden. Zwiebeln und Paprika klein würfeln. Tomaten halbieren, entkernen. Auch klein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel-, Paprika- und Tomatenwürfel darin andünsten. Wasser dazugeben. In 15 Minuten gardünsten. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Gemüse damit



Das Brasilianische Gemüsegericht ist was für Leute, die gerne Scharfes essen. Peperoni machen's möglich.

binden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Gemüse unter den Reis heben.

Während das Gemüse gart, die Eier in 10 Minuten hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Pellen. In gleichmäßige Stückeschnitten. Gemüse anrichten und mit den Eiern garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 352.

Beilage: Frikadellen und als Getränk Rotwein.

PS: Sie können das Brasilianische Gemüsegericht auch sehr gut zu Hammelbraten servieren. Hammelfleisch, Paprika und Tomaten harmonisieren gut miteinander.

Brasilianisches Hühnergericht

2 tiefgekühlte Hühner (oder Hähnchen), je 800 g,
Saft einer Zitrone,
2 Zwiebeln,
weißer Pfeffer, Salz,
1 Knoblauchzehe,
60 g Margarine,
4 Tomaten,
2 Zwiebeln,
1 Tasse Wasser,
20 g Butter,
1 Pfefferschote aus dem Glas,
30 g Maismehl (als

Ersatz Mehl),
2 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Hühner oder Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Jedes in 8 Teile zerlegen. Aus Zitronensaft, geschälten, feingehackten Zwiebeln, weißem Pfeffer und der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe eine Marinade rühren. Hühner Teile darin 2 Stunden marinieren. Zwischendurch immer mit der Marinade begießen. Abtropfen lassen. Hähnchenstücke in erhitzter Margarine 10 Minuten anbraten. Tomaten mit heißem Wasser begießen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen

und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten- und Zwiebelwürfel zum Fleisch geben. 10 Minuten schmoren. Wasser aufgießen und in 40 Minuten gardünsten. Butter und gehackte Pfefferschote (Peperoni) zufügen. Weitere 10 Minuten schmoren. Zum Binden trockenes Maismehl drüberstreuen. Oder mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. Mit Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: 628. Beilagen: Grüner Salat und körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé.

Bratäpfel

Bratäpfel sind ein reiner Eßpaß an kalten Winterabenden. Wär das was für Sie? Man kann Bratäpfel ganz einfach zubereiten. So: Waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen und aufs gefettete Backblech setzen. Zucker drüberstreuen. 25 Minuten bei 220 Grad im Elektroherd (Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme) braten. Rausnehmen, mit Zucker bestreuen und genießen. Man kann aber auch mehr aus Bratäpfeln machen. Was, sagen wir Ihnen. Beste Sorten: Boskop, Jonathan, Cox Orange.

Bratapfel Frederico

2 Eier, 100 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 gestrichener Teelöffel Speisestärke,
4 Biskuittorteletts,
2 Eßlöffel Maraschino (Likör),
4 Äpfel (roter Boskop),
Margarine zum Einfetten,
20 g Butter,
2 Teelöffel Zucker.

Eier, Zucker, Wein, Zitronensaft und Speisestärke verrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Schlagen

aufkochen. Vom Feuer nehmen. So langeiterrühren, bis die Soße abgekühlt ist. Aus den Torteletts Sockel von 8 cm Durchmesser ausstechen (man kann sie auch ganz lassen). Mit Maraschino beträufeln. Äpfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit je einem Stich Butter und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und auf die Biskuitböden setzen. Mit der Soße begießen und servieren.

TIP

Suchen Sie auch immer nach neuen Eß-Ideen für Ihre Gäste? Hier ist eine: Veranstellen Sie doch mal eine Bratäpfel-Party. Und damit es stilvoll bleibt, servieren Sie nach dem Schmaus Calvados. Das ist ein würziger Apfel-Weinbrand.



Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten
 (mit der Soße).
Kalorien pro Person: 464.
Wann reichen? Als Dessert.

Bratapfel Josephine

250 g Backobst,
 ¾ l Milch,
 1½ Tassen Milchreis,
 3 Eßlöffel Zucker,
 1 Prise Salz,
 4 Äpfel,
 20 g Butter,
 4 Teelöffel Zucker,
 Margarine zum Einfetten,
 4 Eßlöffel Himbeersirup.

Bratäpfel, frisch aus dem Ofen. Da kann niemand widerstehen.

Eingeweichtes Backobst in 15 Minuten garkochen. Milch aufkochen, gewaschenen Reis reingeben und mit Zucker und der Prise Salz in 20 Minuten zu Milchreis kochen. Mit dem Backobst mischen. Abkühlen lassen. Auf vier Teller verteilen.

Äpfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. Mit Butterflöckchen belegen. Mit je ½ Teelöffel Zucker bestreuen. Auf gefettete Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Auf dem Milchreis anrichten. Mit dem restlichen Zucker bestreuen, je 1 Eßlöffel Himbeersirup draufgießen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 636.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Flädle voreweg. Schweinebraten mit Rosenkohl und Salzkartoffeln als Hauptgericht. Bratapfel Josephine als Dessert.

Bratapfel mit Preiselbeeren

4 Äpfel (roter Boskop),
 Margarine zum Einfetten,
 8 EBl. Preiselbeerkompott,
 20 g Butter, 4 EBl. Zucker.

Äpfel waschen und trocknen. Kerngehäuse ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit je 2 Eßlöffeln Preiselbeerkompott füllen. Butterflöckchen aufsetzen. Im vorgeheizten Ofen braten.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit Zucker bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 246.

Unser Menüvorschlag: Boh-

nensuppe französisch als Hauptgericht. Danach die Bratäpfel mit Preiselbeeren.



Den Bratapfel Fredericorichtet man auf einem Biskuitsockel an.



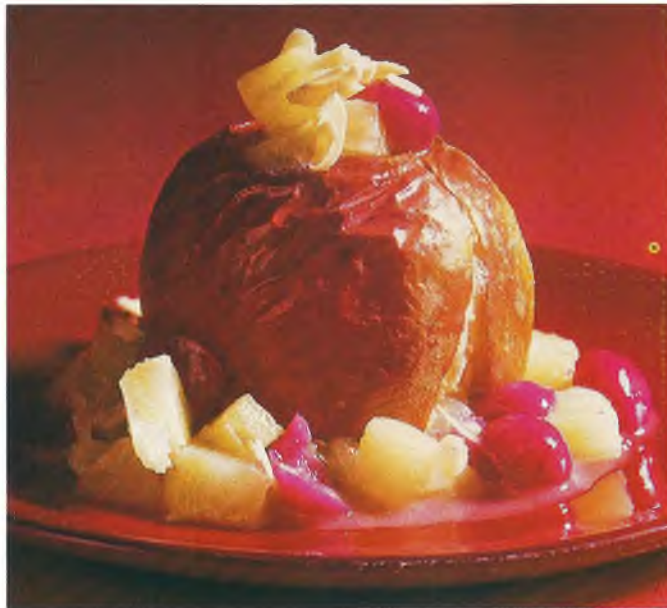
Der Bratapfel Josephine ist ein echtes Kalorien-Schergewicht.



Der Bratapfel mit Preiselbeeren ist für Ihre Linie problemlos.



Nordischer Bratapfel: Mit Kümmellikör und Schneehäubchen.



Bratapfel Pariser Art: Man würzt ihn zum Schluß mit Calvados.



Bratapfel spanisch: Aprikosen, Feigen, Mandeln müssen rein.

Bratapfel nordisch

4 Äpfel, 30 g Butter,
3 Teelöffel Zucker,
Margarine zum Einfetten,
1 Eiweiß,
8 Eßlöffel Apfelmus,
Kümmellikör,
20 g Mandelstifte.

Äpfel waschen und trocknen. Kerngehäuse ausstechen. Auf jeden Apfel einen Stich Butter geben. Mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker bestreuen. Auf gefettetem Blech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Eiweiß mit dem letzten Teelöffel Zucker zu steifem Schnee schlagen. In jeden Apfel 2 Eßlöffel Apfelmus füllen. Kümmellikör darüber verteilen. Schneehäube aufsetzen. Im Ofen goldbraun übergrillen. Mit Mandeln garniert servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 275.

Bratapfel Pariser Art



1 kleine Dose Aprikosen,
1 Teelöffel Speisestärke,
4 Äpfel (Cox Orange),
je 1 kleine Dose Ananas
und Birnen, 1 kleines Glas
Kirschen, 20 g Butter,
2 Eßlöffel Zucker,
2 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln.
Margarine zum Einfetten.
4 Teelöffel Calvados.

Aprikosen durch ein Sieb passieren. Aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Beim Abkühlen gelegentlich umrühren. Äpfel waschen und trocknen. Kerngehäuse ausstechen. Ananas und Birnen würfeln, Kirschen halbieren und

entkernen. Butter erhitzen. Obst, Zucker und Mandeln dazugeben. Mit Aprikosensoße verrühren. Äpfel damit füllen. Rest der Mischung warm stellen. Äpfel auf einem gefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Obst auf vier Teller verteilen. Äpfel draufsetzen. Je 1 Teelöffel Calvados drübergeben und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 469.

Bratapfel spanisch



4 Äpfel (Jonathan),
1 kleine Dose Aprikosen,
150 g Feigen, 40 g gehackte
Mandeln, 8 Eßl. Honig,
70 g Butter,
Margarine zum Einfetten,
20 g ganze Mandeln,
4 kandierte grüne Kirschen.

Äpfel waschen und trocknen. Kerngehäuse weit ausstechen. 4 abgetropfte Aprikosen und die Feigen fein würfeln. Aprikosen und Eßlöffel gewürfelte Feigen mit den gehackten Mandeln und 4 Eßlöffeln Honig mischen. Äpfel damit füllen. Butter draufgeben. Auf gefettetem Blech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Restliche Aprikosen, bis auf 4 Hälften, in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit den übrigen Feigenwürfeln in der restlichen, erhitzten Butter erwärmen. Auf vier Teller verteilen. Äpfel in die Mitte setzen. Mit Aprikosenhälften, Mandeln und Kirschen garnieren. Mit Honig beträufeln.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 528.



Die »Großen Vier« im Anschnitt: Schweinebraten, Roastbeef, Hammel- und Kalbsbraten (von oben links nach unten rechts).

BRATEN

Braten braten kann jeder. Wenn Sie einige Grundregeln beachten, wird Ihnen der Sonntagsbraten ohne Schwierigkeiten gelingen.

Braten immer mit kaltem Wasser abspülen und mit einem frischen Küchentuch trocken tupfen. Salz kräftig ins Fleisch reiben.

Gesalzenes Fleisch niemals stehen lassen. Es bildet sich Feuchtigkeit. Die verhindert, daß der Braten knusprig wird.

Für 4 Personen berechnet man etwa 500 bis 750 g Rohfleisch.

Kleine Fleischstücke bis zu 900 g brät man im Topf auf dem Herd. Hier ein Beispiel:

500 g Schweine-, Rinder-, Kalbs- oder Hammelbraten würzen. In 50 bis 80 g rauchheißem Fett anbraten. Danach mit $\frac{1}{8}$ l heißem Wasser begießen. Deckel auf den Topf. Während der Garzeit das Fleisch ab und zu mit Bratfond begießen. Bratzeit: Etwa 40 bis 50 Minuten bei Mittelhitze.

Nach dem Braten 10 Minuten ruhen lassen. Dann erst anschneiden. Sonst geht Saft verloren.

Große Stücke brät man im Backofen. Beispiel:

Einen 1000 g schweren Bra-

ten würzen. In 90 g rauchheißem Fett im Topf rundherum anbraten. Mit dem Fett in die Fettpfanne legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Alle 15 Minuten mit Bratensaft überschöpfen.

Bratzeit: 75 bis 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Ist Ihr Braten schwerer als 1000 g, dann müssen Sie ihn länger braten. Als Faustregel gilt: Je 500 g Fleisch mehr 10 Minuten länger braten.

Roastbeef brät man so: 1000 g gesalzenes Roast-

beef auf dem gefetteten Bratrost legen. Dann Scheiben von zwei Zwiebeln drübergeben. Außerdem 100 g Butter in Flöckchen. Fettpfanne mit Wasser ausspülen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Rost mit dem Fleisch darüber setzen. Etwa alle 10 Minuten mit Bratfett begießen. 25 bis 30 Minuten braten. Dann ist das Fleisch innen noch rosa.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder

reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nie vergessen: Braten immer quer zur Faser aufschneiden. Ein falscher Schnitt macht auch zarte Braten zäh.

Braten braisiert

Bœuf braisé



Für den Sud:

1 Bund Suppengrün,
1 1/2 l Wasser, Salz,
500 g Kalbsfuß.

Zum Spicken:

100 g geräucherter fetter
Speck,
Salz, Pfeffer,
je 1 Prise Muskat und
Piment,
2 Eßlöffel gehackte
Petersilie,
1 Eßlöffel Cognac.

Zum Braten:

1000 g Rinderschwanz-
stück, Salz, Pfeffer,
50 g Kokosfett, 50 g Butter,
1 große Zwiebel,

1 Bund Suppengrün,
1/2 l Rotwein,
2 Tomaten, 1 Zitronen-
scheibe,
1 Lorbeerblatt,
2 Eßlöffel Speisestärke.

Braisieren ist ein Begriff,
der aus der französischen
Küche kommt und nichts
anderes bedeutet als schmo-
ren. Wir präsentieren Ih-
nen geschmortes und gleich-
zeitig gespicktes Rind-
fleisch als Bœuf braisé.

Suppengrün putzen, wa-
schen und klein schneiden.
Wasser salzen. Suppengrün
und gewaschenen Kalbs-
fuß reingeben. Aufkochen
und 90 Minuten sieden las-
sen. Brühe durchsieben.
Zum Auffüllen der Braten-
soße beiseite stellen.

Zum Spicken den Speck in
1 cm dicke Streifen schnei-
den. In einer Mischung aus

Salz, Pfeffer, Muskat, Pi-
ment und Petersilie wen-
den. Mit Cognac beträufeln
und 30 Minuten im Kühl-
schrank zugedeckt ziehen
lassen.

Rinderschwanzstück mit
Salz und Pfeffer einreiben.
Mit den Speckstreifen spik-
ken. Im heißen Kokosfett
von allen Seiten anbraten.
Kokosfett abgießen. Butter
zugeben. Außerdem die ge-
schälte, in Scheiben ge-
schnittene Zwiebel und das
geputzte, gewaschene, klein-
geschnittene Suppengrün.
Anrösten. Rotwein angie-
ßen. Tomaten waschen,
Stengelansatz rausschnei-
den und halbieren. Mit Zi-
tronenscheibe und Lorbeer-
blatt zum Braten geben.
Braten so lange schmoren,
bis die Flüssigkeit fast ein-
gekocht ist. Dann mit
Kalbsfußbrühe auffüllen,
bis er bedeckt ist. Im Back-

ofen 90 Minuten schmoren
lassen.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3
große Flamme.

Topf aus dem Ofen neh-
men. Fleisch auf einer Plat-
te anrichten und warm-
stellen. Bratfond passieren.
Mit in kaltem Wasser an-
gerührter Speisestärke bin-
den und abschmecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 180 Minuten.

Kalorien pro Person: 1140.

Beilagen: Rosenkohl, Man-
delkroketten. Und als Ge-
tränk Weißwein vom Kai-
serstuhl. Der macht das
Essen vollständig.

PS: Wußten Sie, daß man
die Speckstreifen zum
Spicken deshalb in den
Kühlschrank legt, weil
die Arbeit erleichtert? Der
Speck wird superfest. Man
kann ihn leichter ins
Fleisch ziehen.

*Braisierter Braten
schmeckt noch besser,
wenn er mit Speck
gespickt wird.*





Der Braten braisiert wird gespickt. Dazu den Speck in 1cm dicke Streifen schneiden.



Salz, Pfeffer, Muskat und Piment gut mischen. Darin die Speckstreifen wenden.



Damit der Braten noch besser schmeckt, beträufelt man die Speckstreifen mit Cognac.



Mit einem Wetzstahl oder einer dicken Spicknadel Löcher durchs Fleisch stechen.



Speckstreifen im Eisfach kühlen und durch die fertigen Löcher ins Fleisch schieben.



Prima Resteverwertung: Pikante Bratenscheiben werden belegt und im Ofen goldbraun überbacken.

Bratenfleisch in Jägersoße

Für die Jägersoße:
40 g Margarine,
1 Zwiebel,
100 g frische Champignons,
60 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
¼ l Weißwein,
Salz, Pfeffer, Zitronensaft,
½ Bund Petersilie,
400 g Rinderbratenreste.

Margarine erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebel darin goldbraun rösten. Champignons putzen. Blättrig schneiden. Zu der Zwiebel geben. 10 Minuten dünsten. Mehl drüberstreuen. Bräunen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Kochen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit sich die Soße nicht ansetzt. Tomatenmark und Weißwein zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gewaschene Petersilie hacken und in die Soße geben. Rindfleisch in Würfel oder Scheiben schneiden. In der Soße er-

hitzen. Aber nicht mehr kochen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 392.
Beilagen: Spätzle und gemischter Salat.

Bratenscheiben pikant

30 g Butter, 1 Zwiebel,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
5 Sardellen in Öl,
Saft einer halben Zitrone,
4 Scheiben Kalbsbraten vom Tag vorher,
Margarine zum Einfetten,
4 Eßlöffel Bratensoße vom Tag vorher,
20 g Butter, 4 Tomaten,
Basilikum,
1 Teelöffel Kapern,
½ Dose Champignons.

Hier haben Sie ein feines Beispiel dafür, wie gut man Reste verwerten kann. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln und reingeben. Semmelbrösel und eine zerdrückte Sardelle auch. Zitronensaft drüberträufeln.

Hellbraun braten. Diese Masse dick auf die Bratenscheiben verteilen. Feuerfeste Form gut einfetten. Bratenscheiben reinlegen. Bratensoße darüber verteilen. Dann die in Flöckchen geschnittene Butter. Tomaten abziehen. In Scheiben schneiden. (Grünen Stengelansatz vorher raus-

TIP

Bratenreste, kalt aufgeschnitten, schmecken vorzüglich. Vor allem, wenn Sie dazu eine pikante Soße reichen. Solche zum Beispiel: Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Curry würzen. Fleisch mit Soße essen. Dazu Weißbrot und Butter. Und als Getränk: Rotwein.

schneiden.) Bratenscheiben mit Tomatenscheiben, dem zerriebenen Basilikum, Kapern und den restlichen Sardellen garnieren. Champignons abtropfen lassen. Um die Bratenscheiben verteilen. Deckel auf die Form legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach 15 Minuten Backzeit Deckel runternehmen und fertig überbacken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 355.

Beilagen: Endiviensalat und Petersilienkartoffeln.

Als Dessert: Brasilianischer Schokoladeneisbecher. Als Getränk: Ein Weißwein.

Bratfisch garniert

Psari Plaki



1 ganzer Kabeljau oder Schellfisch von 1500 g,
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel Salz,
1 Teelöffel Oregano,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Olivenöl,
4 Schalotten,
2 Knoblauchzehen,
5 Eßlöffel Semmelbrösel,
Salz, 60 g Butter,
1 Bund Petersilie,
350 g Tomaten, 1 Zitrone,
1 Zwiebel, 10 g Butter.



Psari Plaki: Garnierter Bratfisch aus der griechischen Küche.

Für das griechische Essen Fisch schuppen, ausnehmen und waschen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Gut durchziehen lassen. Von der Rückengräte aus auf beiden

Seiten drei 1 cm tiefe Einschnitte machen. Salz, Oregano und schwarzen Pfeffer mischen. In die Einschnitte füllen. Feuerfeste Öl einfetten. Fisch reinlegen. Mit 1 Eßlöffel Öl beträufeln. Schalotten und Knoblauchzehen schälen sehr fein würfeln. Mit Sem-



melbröseln, etwas Salz und zerlassener Butter mischen. Über den Fisch verteilen. Petersilie waschen und hacken. Drüberstreuen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden. In die feuerfeste Form legen. Zitronenräder bis zur Hälfte einschneiden. Zu Schleifen drehen und auf den Fisch setzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In der Butter goldgelb rösten und auch zum Fisch geben. Deckel auf die Form legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

ereitigung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 582.



An Festtagen tragen Frauen und Mädchen auf der griechischen Insel Skiathos ihre farbenprächtigen Trachten.

Beilagen: Gemischter Salat und Petersilienkartoffeln.

PS: In Griechenland ißt man alle Gerichte, die Plaki heißen, gerne kalt. Dazu gibt's Weißbrot und Wein.

Brathähnchen auf Gemüse

1 tiefgekühltes Hähnchen von 1200 g, Salz, Pfeffer, 75 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben, 20 g Margarine. Für das Gemüse: 40 g Butter, 1 kleine Dose Erbsen, 1 kleine Dose Karotten, 1 kleine Dose Champignons, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Prise Pfeffer.

Zweimal Brathähnchen: Auf Gemüse aus der deutschen Küche, mit Walnußsoße aus der russischen (Seite 334).

Hähnchen nach Vorschrift auftauen. Beutel mit Innereien rausnehmen. Waschen und trocknen. Hähnchen innen und außen mit Salz einreiben. Einmal mit der Pfeffermühle drübergehen. Hähnchen, besonders Brust und Keulen, mit Speck belegen. Mit einem Faden festbinden. Etwas Speck zurücklassen. Margarine in der Fettpfanne auslassen. Mit den restlichen Speckscheiben auslegen. Hähnchen mit dem Rücken reinlegen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Garzeit etwa alle 10 Minuten mit dem Bratfond übergießen.





Der Brathering in Essigmarinade ist zwar ein vorzügliches Katerfrühstück, schmeckt aber auch gut mit Kartoffelpüree (S. 3).

Zwischendurch für das Gemüse Butter im Topf erhitzen. Abgetropfte Erbsen, Karotten, und Champignons reingeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze heiß werden lassen. Vom Hähnchen die Fäden abnehmen. Auf dem Gemüse anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: 609.

Beilage: Kartoffelkroketten. Die gibt's tiefgekühlt zu kaufen, oder Sie bereiten sie aus dem Paket zu. Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie Kroketten, Hähnchen und Gemüse zusammen anrichten.

Brathähnchen mit Walnußsoße

Kotmis Saziwi

Bild Seite 332/333



1 tiefgekühltes Hähnchen von 1000 g, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Öl.
Für die Walnußsoße:
1 große Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
30 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl,
½ l Hühnerbrühe aus Würfeln,

2 Eßlöffel Weinessig,
4 zerstoßene Nelken,
1 Messerspitze Zimt,
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1 Messerspitze Safran,
½ Bund Petersilie,
Salz,
Saft einer halben Orange,
100 g geriebene Walnüsse.
Zum Garnieren:
10 Walnußkerne,
2 Orangenscheiben,
2 Stiele Petersilie.

Dies ist ein Originalrezept aus dem Kaukasus, wo man viele Gerichte mit Walnüssen zubereitet. Ihre Familie wird sich freuen, zum Hähn-

TIP

Die Walnußsoße für die Brathähnchen ist von Natur aus stark gebunden. Das muß so sein. Aber wenn Sie sie lieber etwas dünner hätten, geben Sie bitte noch Hühnerbrühe nach Ihrem Geschmack hinzu.



Aus England kommen viele Rezepte für Bratheringe. Das macht die Nähe der Fanggründe. Dieses ist der Brathering Windsor (S. 336).



Windsor Castle, der Sommersitz der britischen Königsfamilie, ist eines der größten und schönsten spätgotischen Schlösser Europas.

chen mal eine besonders attraktive Soße essen zu können. Schmeckt ganz vorzüglich.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen. Waschen. Mit Haushaltkrepp abtrocknen. Innen und außen salzen. Mit der Pfeffermühle drübergehen. Öl im Bräter oder in der Fettpfanne erhitzen. Hähnchen auf dem Herd rundherum darin anbraten. In den vorgeheizten Backofen schieben.

Anbratzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In weiteren 40 Minuten bei 200 Grad im Elektroherd (Gasherd Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme)

fertigbraten. Während der Bratzeit immer wieder mit dem Fond begießen.

Walnußsoße zubereiten, während das Hähnchen brät. Dazu Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. In die erhitzte Butter geben. Glasig werden lassen. Mehl reinrühren. Mit Hühnerbrühe aufgießen. 7 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Dann ist das Mehl gar. Alle Gewürze reinmischen. Petersilie fein hacken. Auch dazugeben. Mit Salz und Orangensaft abschmecken. Gemahlene Walnüsse zum Schluß dazugeben. Hähnchen und Soße extra servieren. Oder die Soße in eine Schüssel geben und

das Hähnchen darin anrichten. Mit Walnußkernen, halben Apfelsinenscheiben und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: 633.

Beilagen: Pfifferlinggemüse, Petersilienkartoffeln.

Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus dem Rheingau.

PS: Könnte ja sein, daß Sie ganz schnell ein Essen auf den Tisch bringen müssen. Für den Fall besorgen Sie sich ein gebratenes Hähnchen. Bereiten Sie zuerst die Walnußsoße zu und geben das Hähnchen noch einmal in den vorgeheizten Ofen, kurz bevor die Soße fertig ist.

Brathering englisch



4 grüne Heringe, Saft einer Zitrone, Salz, Mehl, 1 Eßlöffel Milch, 1 Ei, 40 g Butter.

Für die Käuterbutter: 50 g Butter, 1 Teelöffel Schnittlauch, Dill und Estragon. $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Heringe schuppen, ausnehmen und waschen. An der Rückenseite aufschneiden.

Gräten rauslösen. Auch die Eingeweide. Flachdrücken. Mit Zitronensaft und Salz würzen. In wenig Mehl, in mit Milch verquirltem Ei und wieder in Mehl wenden. Die Panade gut andrücken. Sie darf nicht zu dick sein. Butter erhitzen. Heringe auf beiden Seiten 7 Minuten darin braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter und Kräuter kneten. In Scheiben auf die Fische legen. Mit feingehackter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 399.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine klare Ochsenchwanzsuppe. Als Hauptgericht die englischen Bratheringe. Dazu gibt's Butterkartoffeln und Kopfsalat. Als Nach-Tisch-Drink empfehlen wir unseren Angel's Kiss.

Brathering in Essigmarinade

Bild Seite 334.

8 grüne Heringe,
Saft einer Zitrone, Salz,
1 Eßlöffel Mehl,
85 g Margarine.

Für die Marinade:

$\frac{3}{8}$ l Wasser,

$\frac{3}{8}$ l Essig,

2 Zwiebeln,

2 Lorbeerblätter,

1 Teelöffel Senfkörner,

1 Prise Zucker,

2 getrocknete Peperoni.

Heringe schuppen, ausnehmen. Köpfe und Flossen abschneiden. Waschen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten einziehen lassen. Dann salzen und in Mehl wenden. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen.

Heringe auf beiden Seiten 7 Minuten darin braten. Leicht abkühlen lassen.

Für die Marinade Wasser und Essig mischen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In die Flüssigkeit geben. Mit den übrigen Zutaten kurz aufkochen. Marinade abkühlen lassen.

Die noch warmen Heringe in eine Schüssel legen. Marinade drübergießen. Die Fische müssen ganz bedeckt sein. Nach 24 Stunden können die Bratheringe gegessen werden.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 585.

Beilage: Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.

PS: Bratheringe in Essigmarinade können Sie etwa vier Tage aufbewahren. Am besten zugedeckt im Kühlschrank. Jeder Tag, den der Hering länger mariniert wird, macht ihn aromatischer.

Brathering Windsor

Bild Seite 335 und unten.



8 grüne Heringe,
Saft einer Zitrone, Salz,
4 Eßlöffel Senf,
200 g durchwachsener Speck,

knapp $\frac{1}{8}$ l Olivenöl.

Zum Garnieren:

Einige Salatblätter,

$\frac{1}{2}$ Zitrone,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Dies Rezept haben wir rekt aus England importiert. Bitte versuchen. Heringe schuppen. Ausnehmen. Waschen. Köpfe, Schwänze und Flossen abschneiden. Entgräten. Mit



Hier sehen Sie genau, wie der Brathering Windsor zubereitet wird. Zuerst die zusammenhängenden Filets mit Senf bestreichen. Wieder zusammenlegen und gleichmäßig mit Speck umwickeln.

TIP

Zum Entgräten den Hering auseinanderklappen. Mit dem Daumen die Rückengräte entlang streichen. Die Gräten vorsichtig aus dem Fleisch ziehen.

Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Heringe auseinanderklappen. Die Innenseiten mit Senf bestreichen. Wieder zusammenlegen. Speck in dünne Scheiben schneiden und Heringe damit umwickeln. Im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Jede Seite braucht etwa 10 Minuten. Gewaschene Salatblätter auf eine Platte legen. Heringe darauf anrichten. Mit Zitronenecken und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 985.

Beilage: Kartoffelsalat mit

Dillmayonnaise. Als Des-

sert: Fürst-Pückler-Eis.

Brathuhn mit Cremesoße

1 Brathuhn von etwa 1200 g,
½ Tasse Sahne, 100 g Mehl,
2½ Teelöffel Salz,
½ Teelöffel Pfeffer,
80 g Pflanzenfett,
½ l Wasser.
Für die Cremesoße:
50 g Butter,
1 Tasse Hühnerbouillon aus Würfeln,
1½ Tassen Dosenmilch,
Salz, Pfeffer,
etwas Zitronensaft.

Gewaschenes Huhn in acht Teile zerlegen. Mit der Sahne übergießen. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Fleischteile darin wenden. Pflanzenfett erhitzen. Fleisch in 60 Minuten darin goldbraun braten. In dieser Zeit immer wieder mit etwas heißem Wasser übergießen.

In der Zwischenzeit Butter für die Cremesoße erhitzen. Die übriggebliebene Mehl-Salz-Pfeffer-Mischung reinstreuen. Mit Hühnerbouillon und Dosenmilch aufgießen. 7 Minuten kochen. Die Sauce soll mitteldick und cremig sein. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch in der Soße servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Bereitigung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: 911.
Beilagen: Chicorée-Mandarinen-Salat. Körnig gekochter Reis und gegrillte Tomaten.

Brathuhn mit Oliven

1 Brathuhn von 1000 g (frisch oder tiefgekühlt), Salz,
2 Ecken Frischrahmkäse, etwas Thymian, Pfeffer,
30 g Butter,
2 Eßlöffel Olivenöl,
2 Gläser Cognac,
100 g kleine Zwiebeln,
250 g Karotten (runde Möhren),
50 g Margarine,
1 Eßlöffel Olivenöl,



Das Brathuhn mit Oliven wird flambiert und mit Würstchen und Karotten serviert. Eine Delikatesse.

175 g gefüllte Oliven,
100 g Cocktailwürstchen,
2 Spierchen Dill.

Huhn waschen. Trocknen. (Tiefgekühltes Huhn auftauen lassen.) Außen salzen. Frischrahmkäse mit Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Huhn damit füllen. Zunähen. Butter zerlassen und über das Huhn

gießen. Olivenöl im Bräter erhitzen. Huhn rundherum darin anbraten. Dann in den heißen Ofen schieben. Bratzzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begießen. Aus dem Ofen nehmen. Mit Cognac begießen, anzünden und flambieren.

Während das Huhn brät, die Zwiebeln und Karotten schälen. Margarine und Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin 20 Minuten dünsten. Nach 5 Minuten Oliven und Würstchen dazugeben. Fertiges Gemüse abschmecken. Brathuhn mit dem Gemüse und den darin erhitzten Würstchen zusammen anrichten. Mit Dillspierchen



Das Brathuhn mit Paprika ist etwas für Leute, die auch mit den Augen essen. Rezept S. 338.



Ein reichhaltiges Abendessen, das Ihr Budget nicht sehr belastet: Bratkartoffeln mit Spiegeleiern.

garnieren. Der Bratensaft wird extra gereicht.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: 698.
Beilage: Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Rotwein, vielleicht einen Beaujolais?

Brathuhn mit Paprikafrüchten

Bild Seite 337

1 Brathuhn von etwa 1000 g,
 50 g Butter oder Margarine,
 6 Eßlöffel Öl, Salz,
 4 große rote und grüne Paprikaschoten (je 150 g),
 2 große Knoblauchzehen,
 1 Lorbeerblatt, Thymian,
 Pfeffer, 20 g Paprikapulver edelsüß, 1/2 Dose Milch.

Huhn waschen. Trocknen. In einem Bräter Butter oder Margarine und Öl erhitzen. Huhn mit Salz einreiben und im Fett in 60 Minuten garbraten. Zwischendurch immer wieder mit dem

Bratfond begießen. Paprikaschoten putzen und waschen. In gleichmäßige Streifen schneiden. 5 Minuten in siedendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Mit den geschälten, feingehackten Knoblauchzehen, dem Lorbeerblatt, Thymian und Pfeffer in Öl 20 Minuten dünsten. Brathuhn aus dem Topf nehmen. Vom Bratfond das Fett abschöpfen. Das mit etwas Wasser verrührte Paprikapulver und die Dosenmilch zufügen. Abschmecken. Das Huhn zerlegen und mit dem Paprikagemüse garniert servieren. Soße bitte extra reichen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.
Beilage: Petersilienreis.

Brathuhn mit Rahm und Pfifferlingen

1 Brathuhn von 1000 g, frisch oder tiefgekühlt, Salz, Pfeffer,

40 g Butter,
 1/2 Tasse heißes Wasser,
 knapp 1/4 l Sahne,
 2 Eigelb.
Für die Pfifferlinge:
 50 g Butter,
 1 Dose Pfifferlinge,
 Salz, schwarzen Pfeffer,
 1 Bund Petersilie.

Huhn waschen. Trocknen. (Tiefgekühltes vorher auftauen.) Innen und außen salzen und pfeffern. Mit Butter bestreichen. Auf die Fettpfanne legen. In den heißen Ofen schieben. Mit heißem Wasser begießen. Bratzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begießen. Aus dem Ofen nehmen. Warm stellen. Fond in einen Topf sieben. Sahne und Eigelb reinrühren. Im Wasserbad unter Schlagen dickkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Pfifferlinge Butter zerlassen. Abgetropfte Pfifferlinge darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie drüberstreuen. Huhn und Pfif-

ferlinge auf einer Platte anrichten. Rahmsoße getrennt reichen. Sie können auch die Pfifferlinge extra reichen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: 682.
Beilage: Kartoffelkroketten. Als Getränk Weißwein.

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

1000 g Kartoffeln,
 1/8 l Öl,
 2 große Zwiebeln,
 Salz, Pfeffer.

Dieses rheinische Kartoffelrezept kennen Sie vielleicht unter seinem Originalnamen: »Schieve en de Pann« (Scheiben in der Pfanne). Für Nichtrheinländer haben wir die Übersetzung gewählt.

Die Kartoffeln schälen, waschen, trocknen. In feine Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Kartoffeln darin scharf anbraten. Dabei einige Male umdrehen. Zwiebeln schälen. Fein hacken. Auf die Kartoffeln geben. Salzen und pfeffern. In 25 Minuten garbraten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 466.
Unser Menüvorschlag:

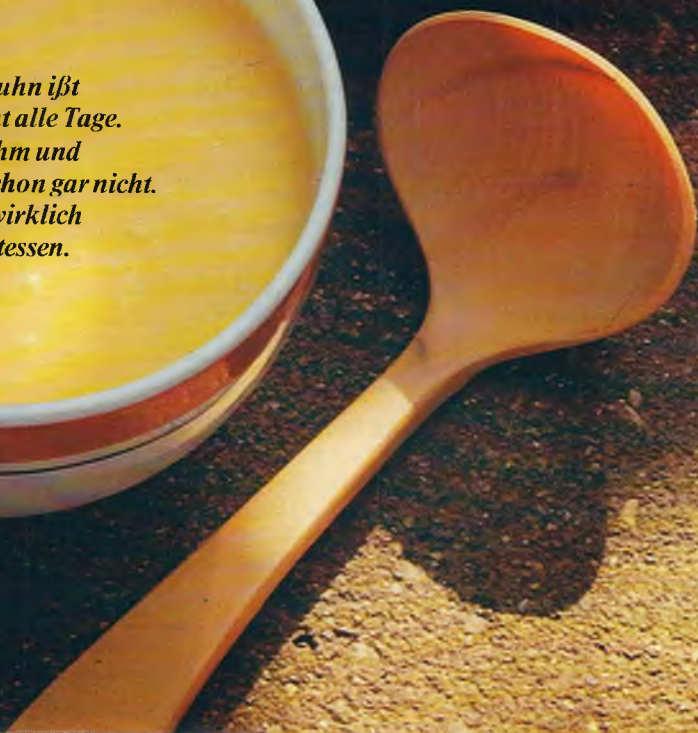
Klare Gemüsesuppe als Vorspeise. Als Hauptgericht Schweinskopfsülze mit Remoulade, gemischter Salat und Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln. Zum Dessert Apfelkompott englische Art. Als Getränk: Bier.

Bratkartoffeln mit Spiegeleiern

1000 g Bratkartoffeln,
 80 g durchwachsender Speck, 20 g Margarine,
 4 kleine Zwiebeln, Salz,
 40 g Margarine, 8 Eier,
 weißer Pfeffer, 4 Tomaten,
 1/2 Bund Petersilie.



*Brathuhn ißt
man nicht alle Tage.
Mit Rahm und
Pfeifferlingen schon gar nicht.
Das ist wirklich
ein Festessen.*



Gewaschene Kartoffeln in der Schale 30 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Pellen und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Speck auch in Scheiben schneiden oder würfeln. In einer großen Pfanne auslassen. Kartoffelscheiben rundherum darin anbraten. Margarine dazugeben. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden. Darauf verteilen. Salzen. In 20 Minuten goldbraun braten. 40 g Margarine in der Spiegeleierpfanne oder in einer einfachen Pfanne erhitzen. Eier reinschlagen. Nur das Eiweiß salzen und pfeffern. In 5 Minuten garbraten. Tomaten abziehen und vierteln. Damit und mit Petersilie die angerichteten Bratkartoffeln garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 601.
Beilage: Eine große Schüssel Kopfsalat und als Getränk Bier.

Bratklopse

2 Brötchen, $\frac{1}{8}$ l Milch, 250 g Gehacktes vom Rind, 250 g Gehacktes vom Schwein, 1 Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 50 g Kokosfett.
Für die Soße:
1 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Auf ihre Bratklopse sind die Ostpreußen ganz besonders stolz. Und das mit Recht. Denn bei ihnen werden sie immer herrlich saftig und locker. Probieren Sie doch mal dieses ostpreußische Rezept.

Brötchen in der Milch einweichen. Ausdrücken und zum Hackfleisch geben. Geschälte, feingehackte Zwiebel und Ei reinmischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Runde Klopse formen. Mit dem Handballen etwas flach drücken. In Semmelbrösel wenden und in dem sehr heißen Kokosfett 10 Minuten auf jeder Seite braten. Klopse rausnehmen. Warm stellen. Für die Soße Mehl in den Bratfond streuen. Bräunen. Mit Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Abschmecken. Klopse extra oder in der Soße servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 607.
Beilagen: Apfelrotkohl und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Bratklopse mit Speck

Köttbullen med stekt Fläsk



100 g Gehacktes vom Rind, 100 g Gehacktes vom Schwein, 100 g Gehacktes vom Kalb, $\frac{1}{8}$ l Milch, 4 dicke Scheiben Weißbrot, 1 Zwiebel, 10 g Margarine, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Sahne, 40 g Margarine, 1 l Kalbfleischbrühe (dazu 250 g Kalbfleisch auf $1\frac{1}{4}$ l Wasser mit Suppengemüse und Salz 60 Minuten kochen), 200 g geräucherter durchwachsender Schweinebauch, 10 g Margarine.



Bratwurst. Dazu schmecken Kohlrabi in weißer Soße am besten.

Vielleicht erscheint Ihnen diese schwedische Art, Klopse zuzubereiten, als sehr aufwendig. Aber probieren Sie doch mal die Köttbuller. Sie werden finden: Es lohnt sich.

Rind-, Schweine- und Kalbfleisch gut mischen. In Milch eingeweichtes Weißbrot ausdrücken. Dazugeben. Zwiebel schälen. Würfeln. In der heißen Margarine leicht rösten. Auch reingeben. Ein Eigelb zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen. Den Fleischteig dann durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Das zweite Eigelb mit Sahne verquirlen. In den Fleischteig rühren. Mit dem Eßlöffel Klößchen abstechen. In der heißen Margarine rundherum anbraten. Dann in die kochende Kalbfleischbrühe geben. Nochmal aufkochen lassen. Klöße rausnehmen. Schweinebauch in Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten in der heißen Margarine sieben Minuten scharf braten. Klöße und gebratenen

Schweinebauch zusammen anrichten. Sofort sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 656.

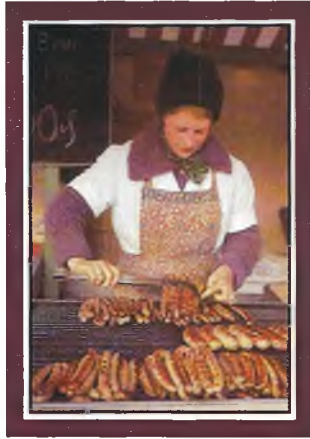
Beilage: In Schweden ißt man braune, süßsauer abgeschmeckte Bohnen dazu. Außerdem Kartoffeln. Als Getränk spendieren Sie diesmal vielleicht einen spritzigen Mosel.

PS: Die Kalbfleischbrühe können Sie prima am Abend oder am nächsten Mittag servieren.

Brätspatz'n-Suppe

1 l Fleischbrühe aus Würfeln, 100 g Wurstbrät, 1 Ei, abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Wurstbrät ist die Masse, aus der Bratwürste herge-



Bratwürschtl vom Rost sind eine beliebte Spezialität auf dem traditionellen Christkindlesmarkt in Nürnberg.

Bratwurst

1000 g grobe Bratwurst am Stück,
1/8 l Milch,
40 g Margarine.

Bratwurst zu einem Kranz oder einer großen Brezel rollen. Die Enden mit Garn festzusammenbinden. Milch heiß werden lassen. Über die Wurst gießen. Dann platzt sie beim Braten nicht. Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Wurst von beiden Seiten darin braten. In 15 Minuten ist sie fertig.

TIP

Manchmal bleiben vom Festessen Bratwürste übrig. Aufgewärmt schmecken sie langweilig. Gut schmecken sie so: In Tiefkühlblättereig rollen, auf einem mit kaltem Wasser abgespültem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben, 15 Minuten backen, mit Sauerkraut als Hauptmahlzeit servieren.

stellt werden. In Bayern wird Brät gerne als Suppeneinlage verwendet. Man macht daraus kleine Brätknödel oder Brätspatz'n. Wenn Sie beim Fleischer kein frisches Brät bekommen, können Sie auch eine feine oder grobe Bratwurst drücken und dann diese Wurstmasse verwenden. Übrigens: In Hessen heißt Brät Füllsel.

Fleischbrühe auf kleiner Flamme sieden lassen. Brät mit Ei und abgeriebener Zitronenschale vermischen. Die Masse durch den Spatzenhobel in die Brühe drücken. Oder mit dem Teelöffel abstechen. In 5 Minuten garziehen lassen. Die Spatz'n sind fertig, wenn sie obenauf schwimmen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 162.
Unser Menüvorschlag:

Nach der Brätspatz'n-Suppe gibt es Blattspinat überbacken, mit Rührei und Graubrot. Als Getränk ist ein Rheingauer Weißer gerade richtig.

Vorbereitung: 8 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 1030.
Beilagen: Kohlrabi in weißer Soße und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Bratwurst in Bier

4 große, grobe Bratwürste,
1/8 l Milch oder Wasser,
40 g Margarine,
1 Zwiebel,
1 kleine Flasche Export-Bier (0,33 l),
1/2 Lorbeerblatt,
schwarzer Pfeffer,
1 gestrichener Eßlöffel Mehl oder Kartoffelmehl.

Bratwürste mit heißer Milch oder heißem Wasser begießen, damit sie beim Braten nicht platzen. Margarine in der Pfanne erhitzen. Bratwürste darin schön braun braten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel zugeben und glasig werden lassen. Eine Tasse Bier zugießen. Bis zur Hälfte einkochen lassen. Lorbeerblatt zugeben. Mit der Pfeffermühle schwarzen Pfeffer grob drüermahlen. Restliches Bier zugießen und die Würste 15 Minuten bei geringer Hitze darin schmurgeln.

Würste aus der Pfanne nehmen. Warm stellen. Soße mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl oder Kartoffelmehl binden. 7 Minuten kochen, damit das Mehl gar wird. Lorbeerblatt herausfischen. Biersoße über die Bratwürste gießen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 715.
Beilagen: Rotkohl und Kartoffelbrei. Als Getränk Bier.

Bratwurst in Nuß-Rosinen-Soße

1/2 l Milch,
200 g Haselnüsse,
100 g Rosinen,
1 Prise Salz,
4 grobe, gehäutete Bratwürste,
1 Eßlöffel Speisestärke,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Madeira.

Milch mit gehackten Haselnüssen, Rosinen und Salz heiß werden lassen. Bratwürste reingeben. 15 Minuten leicht kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. In die Soße geben. 7 Minuten kochen. Mit Zitronensaft und Madeira würzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 946.
Beilagen: Endiviensalat und Salzkartoffeln.

Bratwurst in Weißwein

4 Bratwürste,
1 Glas Weißwein,
20 g Butter,
1 1/2 Glas Cognac.

Hier ist ein Vorschlag für Ihre nächste Party. Denn diese Würstchen, voll des Weines, sind nur was für Erwachsene.

Bratwürstchen mit Weißwein in eine große Pfanne geben. Würstchen reingeben und etwa 20 Minuten leise kochen lassen. In einer anderen Pfanne die Butter erhitzen. Würstchen reingeben und darin knusprig braun braten.



◀ *Bratwurst mit Paprikagemüse. Wenn Sie den Teller so liebevoll garnieren, wird aus Bratwurst ein Sonntagsessen.*

Rausnehmen. Der Länge nach aufschneiden. Schnittflächen mit Cognac beträufeln. Zusammenlegen.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 529.
Beilage: Stangenbrot. Klar, daß Sie als Getränk Weißwein servieren.

Bratwurst mit Limburger

4 Kalbsbratwürste,
40 g Margarine,
4 Teelöffel Senf,
150 g Limburger Käse.

Überraschen Sie Ihren Mann oder Ihren Sohn und seine Freunde am nächsten Skatabend doch mal mit dieser Bratwurst.

Bratwürste mit heißem Wasser übergießen, damit die Haut nicht platzt. In erhitzter Margarine 15 Minuten braten. Jede Wurst der Länge nach einschneiden. Aufklappen. Schnittflächen mit Senf bestreichen. Limburger in Scheiben schneiden. Schuppenartig auf die Senseschicht legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 384.
Beilage: Schwarzbrot und als Getränk Bier.

Bratwurst mit Paprikagemüse

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote,
100 g Tomaten,

50 g durchwachsener Speck,
2 große Zwiebeln,
3 Eßlöffel Wasser,
2 Stengel Petersilie,
600 g grobe Bratwurst,
1/2 Tasse heiße Milch,
30 g Margarine.

Paprikaschoten halbieren. Entkernen. Waschen. In kleine Vierecke schneiden. Tomaten vierteln. Speck würfeln. Anbraten. Paprika, Tomaten, die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und Wasser dazugeben. In 25 Minuten gardünsten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bratwurst mit der heißen Milch übergießen. Abgetropft in der heißen Margarine 15 Minuten braten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 753.
Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk: Bier.

Bratwurst mit Schmandsoße

4 Kalbsbratwürste (je 125 g),
2 Eßlöffel Mehl,
20 g Margarine,
1 gehäufter Eßlöffel Mehl,
1/8 l Sahne,
Salz, Zucker, Pfeffer.

Kennen Sie Schmand? Ganz einfach übersetzt ist das Sahne. In manchen deutschen Landstrichen nennt man sie Schmand. Kalbsbratwürste mit kochendem Wasser übergießen. Mit Haushaltskrepp abtrocknen. In Mehl wenden. In der heißen Margarine 20 Minuten braten. Sie sollen schön knusprig braun sein. Rausnehmen. Warm stellen. Mehl ins Bratfett

TIP

Bratwurst nicht im Vorübergehen kaufen, sondern im guten Fachgeschäft. Denn Bratwurstkauf ist Vertrauenssache. Es gibt himmelhohe Unterschiede in der Qualität. Billige Würste, die zum größten Teil aus Wasser und Fett bestehen, sind zu teuer bezahlt.

streuen. Gut verrühren und aufkochen. Sahne zugießen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Wenn die Soße zu dick wird, kommt noch etwas heißes Wasser rein.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 318.
Beilagen: Petersilienkartoffeln und Rosenkohl. Zu trinken gibt's Bier.

Bratwurst vom Grill

Laden Sie doch mal Freunde zum Würstchen-Grillen ein. Was Sie dazu brauchen?

Eine ganze Menge Rostbratwürstchen (2 bis 3 pro Person), Senf, pikante Fertigsossen und Brötchen oder Stangenbrot. Vielleicht spendieren Sie auch ein Fäßchen Bier?

Sie bestreichen den Grillrost mit Öl. Die Würstchen legen Ihre Gäste selbst

drauf und grillen sie auf jeder Seite 10 Minuten. Kalorien haben wir dafür nicht ausgerechnet, weil wir nicht wissen, wieviel Würstchen und Brot Ihre Gäste und Sie essen.

Bratwurst vom Rost

4 feine Bratwürste,
3 Eßlöffel Olivenöl,
1 Paket Pommes frites
aus der Tiefkühltruhe,
Öl oder Kokosfett zum
Fritieren,
Tomaten- oder Curry-
ketchup,
½ Bund Petersilie.

Ein einfaches Gericht, aber nicht zu verachten. Wer kochen muß, weiß es besonders zu schätzen, weil es so schön schnell geht. Bratwürste mit kochendem Wasser überbrühen. Trocknen. Mit Öl bestreichen. Den Bratrost überziehen Sie bitte ganz mit Alufolie. Die wird auch mit Öl be-

strichen. Dann die Bratwürste drauflegen und in den heißen Ofen schieben. Bitte vorsichtshalber die Fettpfanne drunterschieben.

Backzeit: 25–30 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder
reichlich ½ große Flamme.
In der Zwischenzeit Pommes frites nach Vorschrift im heißen Fett fritieren. Bratwurst mit Pommes frites anrichten. Wurst mit Ketchup überziehen, mit Petersilie garnieren. Mancher mag sich lieber selbst Ketchup drübergeben. Für den wird es extra gereicht.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 732.

Brat-Zander

1 Zander (etwa 1000 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, 30 g Mehl,
40 g Butter, 1 Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Großartig, wenn Sie bei Ihrem Fischhändler mal einen Zander erwischen. Er hat zartes, saftiges Fleisch und schmeckt ganz vorzüglich.

Fisch schuppen. Ausnehmen. Waschen und trocknen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Salzen. In Mehl wenden. Butter erhitzen. Zander reingeben. Auf jeder Seite 15 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfett drübergießen. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Die Kartoffeln können Sie mit auf der Fischplatte anrichten, wenn Sie wollen. Als Getränk empfehlen wir einen eleganten Weißwein vom Rhein oder von der Nahe. Haben Sie ein Festessen vorbereitet, reichen Sie vielleicht eine Spätlese.



Die alten Speicher am Fleet: Malerische Zeugen verbrieftener Kaufmannstradition der Freien Hansestadt Hamburg.



Ein Mittagessen für alle, die es einmal eilig haben: Bratwurst vom Rost mit Pommes frites.





Mit
Sirup gebacken:
Braune Kuchen.

Braune Kuchen, Hamburger

250 g brauner Sirup,
100 g Margarine,
80 g Schweineschmalz,
125 g sehr fein zerstoßener
brauner Kandiszucker,
125 g Zucker,
500 g Mehl,
je 1 Teelöffel Zimt,
gemahlene Nelken, Kar-
damom und abgeriebene
Zitronenschale,
6 g Hirschhornsalz,

etwas Wasser,
6 g Pottasche,
Margarine zum Einfetten.

Sirup, Margarine, Schmalz, Kandiszucker und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Vom Feuer nehmen. Mehl in eine Schüssel geben. Gewürze und Hirschhornsalz reinmischen. Dann die in etwas Wasser aufgelöste Pottasche und die warme Sirupmasse zufügen. Teig gut kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen oder 3 bis 4 Tage bei Zimmertemperatur. Backbrett mit Mehl bestäuben. Teig portionsweise dünn darauf ausrollen. Mit dem Teigrädchen 3 × 7 cm große Rechtecke austrägen. Auf gefettetes Backblech setzen. In den heißen Ofen schieben. Ergibt etwa 85 Stück.
Backzeit: 6 Minuten pro Blech.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 55 Minuten,
zum Ausrollen: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: 54.
PS: Braune Kuchen gibt's in Hamburg und Schleswig-Holstein zu Weihnachten. Wir meinen, man kann sie immer essen. Zum Rumgrog oder zu Tee mit Rum schmecken sie sehr gut.

Braune Lebkuchen

Bild Seite 346

Für den Teig:
500 g Bienenhonig,
250 g Zucker, 750 g Mehl,
125 g geriebene
Schokolade,
125 g gewürfeltes Zitronat,
125 g sehr fein gehackte
Mandeln,
je 1 Teelöffel Zimt und
Kakao,
¼ Teelöffel gemahlene
Nelken, 1 Prise Salz,
3 gestrichene Teelöffel
Hirschhornsalz,
1 Eßlöffel Wasser,

Braune Lebkuchen

Margarine zum Einfetten,
4 Eßlöffel Rosenwasser.
Für den Guß:
200 g Kuvertüre,
30 g geschälte Pistazien.

Braune Lebkuchen sind etwas für große und kleine Naschkatzen. Und die mögen braune Lebkuchen am liebsten Weihnachten. Probieren Sie doch mal unser Rezept. Man kann sie auch zu anderen Jahreszeiten backen.

Honig und Zucker im Topf erhitzen und flüssig werden lassen. Leicht abkühlen. Mehl, geriebene Schokolade, Zitronat, Mandeln, Zimt, Kakao, Nelken und Salz mischen. In die Honigmasse geben.

Hirschhornsalz mit Wasser verrühren. Auch zugeben. Gut miteinander verkneten. Backblech einfetten. Teig darauf ausrollen. 4 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Vor dem Backen dünn mit Rosenwasser bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben.



Zart und saftig muß der Brat-Zander sein. Dazu sollten Sie einen Weißwein reichen. Der rundet den Geschmack vorzüglich ab.

Backzeit: 30-35 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Kuchen vom Blech lösen.
 Noch warm mit Rosenwasser bestreichen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Sofort drüberstreichen. In 6x6 cm große Quadrate schneiden. Das ergibt 35 Stücke. Pistazien hacken und die Braunen Lebkuchen damit garnieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: 264.

Braune Ragout-Soße

40 g Margarine,
 40 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Zwiebel,
 1 Tomate,
 Salz,
 Pfeffer,
 1 Lorbeerblatt,

TIP

Ragoutsoßen müssen würzig sein. Ist keine saure Sahne im Haus, kochen Sie eine Scheibe Schnittkäse mit. Verblüffend pikant: Einen Teelöffel Meerrettich reingeben. Soße nicht mehr kochen, sonst wird sie bitter. Bis zum Servieren zugedeckt lassen.

1 Prise Muskat,
 1 Essigurke,
 1 hartgekochtes Ei,
 2 Eßlöffel blättrig geschnittene Champignons,
 $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein,
 3 Eßlöffel saure Sahne.

Die Braune Ragout-Soße ist richtig praktisch. Man kocht Schweine-, Rind- oder Kalbfleisch gar, würfelt es und gibt es (noch heiß) in die heiße Soße. Margarine erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gleichmäßig bräunen. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Zwiebel schälen. Grob würfeln. Tomate auch. Beides reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Muskat würzen. 15 Minuten kochen. Soße durchsieben. Wieder erhitzen. Essigurke und gekochtes Ei würfeln. Mit den Champignons in der Soße heiß werden lassen. Rotwein zugießen. Zum Schluß saure Sahne einrühren. Nicht mehr kochen. Abschmecken.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 406.
Beilagen: Gemischter Salat und Salzkartoffeln.

Brauner Weichselkuchen

4 Eigelb,
 200 g Zucker,
 200 g geriebene, ungeschälte Mandeln,
 4 Eßlöffel Semmelbrösel,
 1 Messerspitze Zimt,
 1 Messerspitze gemahlene Nelken,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 4 Eiweiß,
 Margarine zum Einfetten.
 1000 g entsteinte Weichseln (Sauerkirschen),
 Puderzucker zum Bestäuben.

Weichseln sind nichts anderes als Kirschen, meist



Sauerkirschen. Im früheren Österreich-Ungarn, besonders in Böhmen, nannte man die Kirschen so. Wollen Sie mal diesen Kuchen probieren? Er ist besonders würzig. Das machen die Mandeln und Sauerkirschen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Mandeln, Semmelbrösel, Zimt, Nelken und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unterheben. Springform einfetten. Hälfte des Teiges reinfüllen. Mit der Hälfte der Kirschen belegen. Restlichen Teig drüberstreichen. Darauf kommen die restlichen Weichseln. Kuchen in den vorgeheizten Ofen schieben.



Nicht nur zu Weihnachten: Braune Lebkuchen. Rezept S. 345.



rauner Weichselkuchen schmeckt besonders würzig und aromatisch, weil er mit Sauerkirschen und Mandelteig gebacken wird.

Backzeit: 60 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestäuben. In 12 gleichmäßige Stücke teilen.
 Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: 70 Minuten.
 Kalorien pro Stück: 278.

Braunes Zwiebelfleisch

500 g Rindfleisch,
 1 l Wasser,
 Salz, 1 Lorbeerblatt,
 1 Zwiebel,

1 Bund Suppengrün.
 Für die Soße:
 4 große Zwiebeln,
 50 g Butter,
 25 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 Salz, Pfeffer,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Schuß Essig.

Gewaschenes Rindfleisch in kochendes Wasser geben. Salzen. Lorbeerblatt, geschälte Zwiebel und gewaschenes, geputztes Suppengrün 90 Minuten kochen. Fleisch rausnehmen. In Scheiben schneiden. Warmstellen. Für die Soße die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden. Im hei-

Ben Fett leicht rösten. Mehl drüberstreuen. Hellbraun werden lassen. Mit Fleischbrühe und Weißwein aufgießen. Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt reingeben. 10 Minuten kochen. Lorbeerblatt wieder rausnehmen. Soße mit Essig abschmecken. Fleisch in der Soße aufkochen lassen und darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 110 Minuten.
 Kalorien pro Person: 512.
 Beilage: Kopf- oder Gurkensalat und Kartoffelpüree.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie in die Soße 2 Eßlöffel Tomatenmark geben. Das gibt ihr einen Hauch italienische Küche.

Braunkohl mit Pinkel

Bild S. 348/349

1000 g Grünkohl,
 50 g Schweineschmalz,
 3 große Zwiebeln,
 Salz, Zucker, Pfeffer,
 Nelkenpfeffer,
 250 g durchwachsener Speck,
 250 g gepökeltes Schweinefleisch
 (eventuell Kasseler),
 2 Eßlöffel Hafergrütze oder Haferflocken,
 4 Pinkelwürste (als Ersatz Mettwurstchen).

Fortsetzung Seite 350

Braunkohl mit Pinkel

Traditionelles Winteressen der Bremer und Mittelpunkt der berühmten Schaffer-Mahlzeit, zu der Kaufleute und Kapitäne alljährlich prominente Gäste einladen. Pinkel ist eine Art Grützwurst. Nur rund um die Hansestadt zu haben.
Rezept Seite 347.







◀ Die Bremer Bürger sind stolz auf ihre Große Weserbrücke. Sie stellt die Verbindung zwischen der Neustadt und dem alten Stadtkern her.

Im 9. Jahrhundert entstand in Braunschweig die Burg Dankwarderode. Sie wurde unter Heinrich dem Löwen im romanisch-gotischen Stil errichtet. ▶



Fortsetzung von Seite 347
 Pinkel klingt für die Ohren aller anderen nicht so fein. Für die Bremer und Oldenburger aber ist Pinkel nichts anderes als eine fette schmackhafte Wurst aus gewürfeltem Schweinefleisch, Hafergrütze, Zwiebeln, Salz und Pfeffer. Braunkohl ist Grünkohl. Grünkohl von den Strünken streifen. Grob zerkleinern. 10 Minuten abkochen. Abgießen. Mit wenig Wasser, Schmalz, geschälten, gehackten Zwiebeln, Salz, Zucker, Pfeffer und Nelkenpfeffer aufsetzen. Den durchwachsenen Speck und

das Schweinefleisch im Stück drauflegen. 120 Minuten dünsten. Dann ist das Fleisch gar und die Flüssigkeit fast verkocht. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Hafergrütze oder Haferflocken drüberstreuen. Das bindet ganz wenig. Zur gleichen Zeit die Pinkelwürste auf den Kohl legen und erhitzen. Kohl in einer Schüssel anrichten. Fleisch und Würste darauf garnieren oder getrennt reichen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: 1005.
Beilage: Röstkartoffeln.
 Als Getränk: Bier. Und zur

besseren Verträglichkeit ein Schnäpschen oder zwei.

Braun-Marzipan

3 Eiweiß,
 300 g ungeschälte Mandeln,
 100 g zartbittere Schokolade,
 200 g Zucker,
 2 Eßlöffel Maraschino (Likör),
 2 Eßlöffel Zucker,
 eventuell kandierte Früchte,
 Zucker zum Bestreuen.

Das wäre mal wieder ein Rezept für den bunten Weihnachtsteller. Wollen Sie den Braun-Marzipan auch ausprobieren? Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Mit geriebenen Mandeln, geriebener Schokolade, Zucker und Maraschino mischen. Zucker die Arbeitsfläche streuen. Teig portionsweise 1 cm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen. Mit kandierten Früchten garnieren, wenn Sie wollen. Auf ein mit Zucker bestreutes Backblech legen. Dann in den vorgewärmten Ofen schieben. Ergibt etwa 35



Braunschweiger Hefekuchen.

weiche Marzipanstücke.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 98.

Braunschweiger Hefekuchen

Für den Teig:

75 g Hefe,
2 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
250 g Margarine,
50 g Zucker, 2 Eier,
1 Eigelb, 750 g Mehl,
1 Prise Salz,
10 g geriebene, bittere Mandeln,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
125 g Sultaninen,
125 g Korinthen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

75 g Butter, 75 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt.

Die Braunschweiger bereiten ihren Hefekuchen etwas umständlich zu. Dafür ist er aber sehr locker und sehr inhaltsreich.

Hefe in eine Schüssel bröckeln, 2 Eßlöffel Mehl und

1 Teelöffel Zucker drüberstreuen. Etwas lauwarme Milch drübergießen. Zum Vorteig verrühren. An einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen Margarine, Zucker, Eier und Eigelb sahnig rühren. Restliche Milch und etwas Mehl drunterarbeiten. Dann den Hefevorteig reinmischen. Teig blasig schlagen. Salz, geriebene bittere Mandeln und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Sultaninen und Korinthen waschen, trocknen, in Mehl wälzen und in den Teig geben. Restliches Mehl reinkneten. Backblech oder Fettpfanne einfetten. Teig darauf verteilen. Als Belag die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Zucker und Zimt mischen und drüberstreuen.

20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen und in 30 Stücke schneiden.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: 237.
PS: Hefekuchen, auch der Braunschweiger, schmeckt am besten frisch.

Braunschweiger Prilleken

625 g Mehl, 35 g Hefe,
175 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
175 g Butter oder Margarine, 150 g Rosinen,
Öl oder Kokosfett zum Fritieren.
Zucker zum Bestreuen.

Prilleken sind kleine, in Fett fritierte Hefebällchen, die im Braunschweigischen in jeder Küche bekannt sind. Man reicht Prilleken, nahe Verwandte der Berliner Pfannkuchen, zum Nachmittagskaffee.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl den Vorteig rühren. Mehl vom Rand drüberstäuben. 20 Minuten gehen lassen. Salz, abgeriebene Zitronenschale und Butter oder Margarine in Flöckchen zugeben. Gut durchkneten. Zum Schluß die Rosinen unterkneten.

Mit einem Löffel kleine Bällchen abstechen. Auf bemehltem Backbrett 20 Minuten gehen lassen. Fett zum Fritieren erhitzen, 48 Bällchen bei 175 Grad goldbraun backen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In Zucker wälzen.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: 86.

PS: Viele ziehen die Teigbällchen auch zum Ring auseinander und backen sie so.

Braunzucker-Sandplätzchen

250 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlene Muskatnuß,
1 Tasse Farinzucker,
150 g Butter,
1 Ei, 1 Eßlöffel Milch,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Kristallzucker,
1 Teelöffel Zimt,
Margarine zum Einfetten.

Mehl mit Muskat und Farinzucker mischen. Butter in Flöckchen zugeben. Verkneten. Ei gut verquirlen. Milch einrühren. Auch in den Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Portionsweise hauchdünn ausrollen. Mit gezackten Förmchen runde Plätzchen ausstechen. Kristallzucker und Zimt mi-

*Eine süße Leckerei zum Fünf-Uhr-Tee:
Braunzucker-Sandplätzchen.*



sehen. Plätzchen damit bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 8 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Ergibt etwa 45 Stück.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

PS: Farinzucker gibt's in Delikatengeschäften.

Bread-and-butter-Pudding



4 Weißbrotsscheiben (2 $\frac{1}{2}$ cm dick),
40 g Butter,
Margarine zum Einfetten,
2 Gläschen Cognac,
3 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch,
60 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt,
100 g gehackte Haselnüsse.

Eine gute Art, Brot zu verwenden, haben sich die Engländer ausgedacht. Sie nennen die überbackenen Weißbrotschnitten Bread-and-butter-Pudding. Man kann ruhig 2 Tage altes Brot nehmen.

Weißbrot in der erhitzten Butter goldgelb rösten. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Mit Cognac beträufeln. Eier und Milch verquirlen. Drübergießen und etwa 15 Minuten einziehen lassen. Zucker, Zimt und gehackte Haselnüsse mischen und drüberstreuen. Alufolie drauflegen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 582.
Wann reichen? Mit Vanille- oder Weinschaumsoße als Dessert nach Eintopf.

Bremer bunte Finken

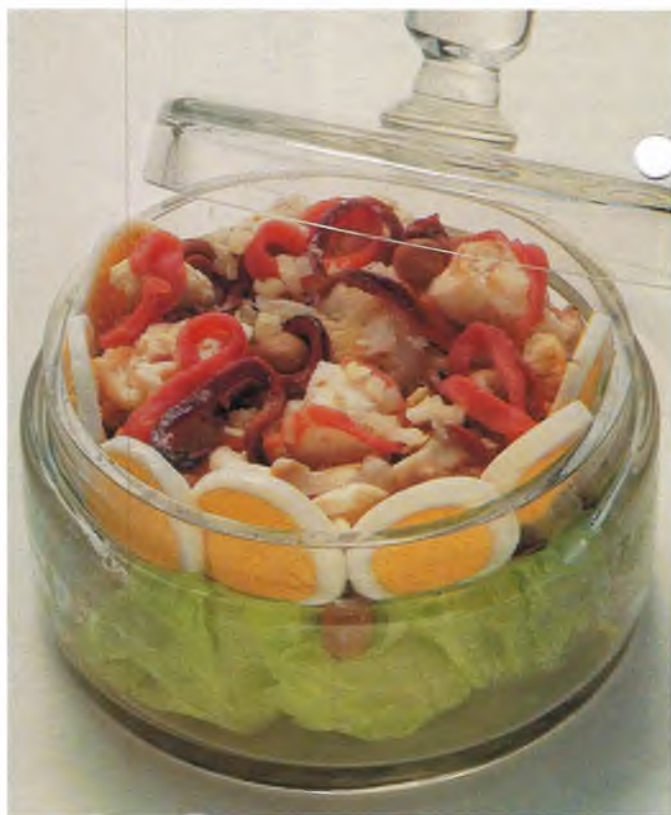
250 g weiße Bohnen,
400 g Schweinebauch, Salz,
200 g Möhren, 200 g Lauch,
2 Zwiebeln,
200 g grüne Bohnen,
500 g Kartoffeln,
Pfeffer, Streuwürze,
1 großes Bund Petersilie.

Weißer Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Schweinebauch reingeben. Salzen. 60 Minuten kochen. Möhren, Lauch und Zwiebeln putzen. Waschen. In kleine Würfel (Lauch in Streifen) schneiden. Auch reingeben. Noch 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen waschen, fädeln und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides 25 Minuten mitkochen lassen. Fleisch rausnehmen. In Streifen schneiden. Wieder reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Streuwürze abschmecken. Gewaschene Petersilie hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: 615.
PS: Manche Bremer würzen bunte Finken mit Essig.

Bremer Fischesalat

500 g Schellfischfilet,
Salz, Saft einer Zitrone,
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
1 kleine Zwiebel,
6 Sardellenfilets in Öl,
1 kleine Dose
Räucherlachsstreifen,
1 kleine Dose Champignons,
1 kleiner gekochter
Blumenkohl,
1 Zwiebel,
2 Eßlöffel Essig,
3 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 kleiner Kopf Salat,
2 hartgekochte Eier.



Gäste am Abend? Kein Problem mit Bremer Fischesalat.

Bremer Klaben

Schellfischfilet in wenig Wasser mit etwas Salz, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und der geschälten Zwiebel in 20 Minuten garziehen lassen. Abkühlen lassen und in gleichmäßige Stücke zerpflücken. Sardellenfilets in Streifen schneiden. Mit dem Schellfisch, dem Räucherlachs, den abgetropften Champignons und dem in Röschen geteilten Blumenkohl gut mischen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig und Öl miteinander verrühren. Zwiebelwürfel reingeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Öl von den Sardellen dazugeben. Eventuell mit etwas Essig nachsäuern. Marinade über die Salatmischung geben. Vorsichtig mischen.

Eine Schüssel mit Salatblättern auslegen. Fischsalat reinfüllen und mit gekochten Fischeiben garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 8 Minuten.

Kalorien pro Person: 266.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk: Ein Aquavit oder ein Korn vorweg. Außerdem Bier. Oder nur einen sehr würzigen Weißwein.

Bremer Klaben

500 g Mehl, 40 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, knapp $\frac{1}{4}$ l Milch, 100 g Zucker, 200 g Butter, 1 große Prise Salz, 200 g Sultaninen, 125 g Korinthen, 25 g Mandelstifte, 20 g Zitronat, 20 g Orangeat, 1 Teelöffel Rosenwasser, einige Tropfen Bittermandelöl, Butter zum Einfetten, 1 Eigelb, Saft einer halben Zitrone, Zucker zum Bestreuen.

Die Bremer essen ihren Klaben zwar das ganze



*Was für den Deutschen
»Arme Ritter« sind, ist
für den Engländer
der Bread-and-butter-
Pudding.*



Bremer Klaben sehen aus wie Weihnachtsstollen und werden zum Kaffee oder Tee gegessen.

Jahr über, aber er ist ein typisches Weihnachtsgebäck. Sieht aus wie Weihnachtsstollen, schmeckt auch so ähnlich, ist aber bei weitem nicht so fettreich. Darum bestreichen Einheimische ihn auch oft Scheibe für Scheibe mit Butter. Sie finden, das schmeckt besser. Man trinkt Kaffee oder Tee dazu.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker und etwas lauwarmer Milch zum Vorteig rühren. Mit Mehl leicht bestäuben. Dann 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Zucker und restliche Milch reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Prise Salz drüberstreuen. Gut verkneten. Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Sultaninen und Korinthen waschen. Trocknen. In etwas Mehl wenden. Mit Mandelstiften, gehacktem Zitronat und Orangeat in den Teig geben. Rosenwasser und Bittermandelöl kommen jetzt auch rein. Alles gut verkneten. Etwa 3 cm dick rechteckig ausrollen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Wie beim Stollen eine Seite über die andere schlagen. Klagen auf ein gefet-



Wenn Sie die Hansestadt Bremen besuchen, dürfen Sie auf keinen Fall einen Bummel durch die weltberühmte Böttchergasse versäumen.



◀ *Kaffee, Rotwein, Wodka und Rum sind die Ingredienzien fürs Brennende Kosakenblut, das heiß serviert werden muß.*

tetes Backblech legen. Dabei zum Halbmond formen. Teig ein paarmal auf der Oberfläche einschneiden. Nochmal 30 Minuten gehen lassen. Eigelb mit Zitronensaft verquirlen. Stollen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Herd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Stollen rausnehmen. Noch heiß mit Zucker bestreuen. Vorbereitung: 60 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien insgesamt: 5518.

Bremer Kükenragout

3 kochfertige Küken (kleine 500-g-Hähnchen),
2 l Wasser,
Salz, 1 Zwiebel,
1 Bund Suppengrün,
1 Kalbszunge, 1 Kalbsbries.
Für die Soße:
60 g Butter oder Margarine,
60 g Mehl,
 $\frac{3}{4}$ l Kükenbrühe, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker, 2 Eigelb,
 $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein,
1 kl. Glas Champignons,
1 kleines Glas Spargelspitzen,
100 g kleine Zwiebeln,
20 g Butter oder Margarine.

Küken ins kochende Wasser geben. Bitte großen Topf nehmen. Salz, geschälte Zwiebel, geputztes, zerkleinertes Suppengrün und die Kalbszunge auch reingeben. Nach etwa 30 bis 40 Minuten sind die Küken gar. Enthäuten. Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Zunge noch ungefähr 45 Minuten kochen. Sie ist

gar, wenn die Spitze weich ist. Rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Haut abziehen. Fleisch in Scheiben schneiden. Kalbsbries kurz in kochendes Wasser legen. Rausnehmen. Äderchen entfernen. Dann noch etwa 20 Minuten kochen. Auch in Scheiben schneiden und warm stellen. Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reingeben. Verrühren. Mit der Kükenbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Mit Salz, Zitronensaft und Zucker würzen. Eigelb mit Weißwein verquirlen. In die Soße rühren. Jetzt nicht mehr kochen. Fleisch, abgetropfte Champignons und Spargelspitzen in der Soße heiß werden lassen. Geschälte, 10 Minuten in Butter gedünstete Zwiebeln zugeben.

Vorbereitung: 130 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 983.
Unser Menüvorschlag:
Vorweg eine Schildkrötensuppe. Als Hauptgericht: Bremer Kükenragout,

TIP

Küken sind in Bremen und Hamburg das, was man allenthalben Hähnchen nennt. Können Sie fürs Kükenragout weder Kalbszunge noch -bries auftreiben, dann garen Sie in der Soße winzige Klöße aus Beefsteakhack mit.

Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Zum Dessert gibt's unseren Amerikanischen Obstsalat. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinwein.

PS: Man kann auch noch Kalbfleischklößchen in Ragout mitgaren.

Brennender Pfirsich

8 Pfirsichhälften aus der Dose,
4 Eßlöffel Puderzucker,
4 Gläschen Weinbrand.

Pfirsiche abtropfen lassen und mit Haushaltspapier vorsichtig trockentupfen. Jeweils zwei Pfirsichhälften auf einen feuerfesten Teller legen. Puderzucker drüberstreuen. Weinbrand erhitzen. Pfirsiche damit begießen. Sofort anzünden und brennend servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 190.
Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise geräucherte Forellenfilets mit Meerrettichsahne. Als Hauptgericht Filetsteaks natur, gemischte Salatplatte und Kartoffelkroketten. Als Dessert gibt's den brennenden Pfirsich. Und als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

Brennendes Kosakenblut

1 l starker Kaffee,
1 l Rotwein,
 $\frac{1}{2}$ l Wodka,
1 Zuckerhut,
2 Glas Rum.

Wenn's draußen naß und kalt wird, ist Brennendes Kosakenblut ein Getränk, das so richtig von innen heraus wärmt. Genau wie die Feuerzangenbowle, die ja ähnlich zubereitet wird. Kaffee, Rotwein und Wodka in einem Topf zum Kochen bringen. In ein feuerfestes Bowlengefäß umgießen. Feuerzange drauflegen. Darauf kommt der Zuckerhut. Mit Rum begießen und anzünden. Dabei tropft der schmelzende Zucker in die Flüssigkeit. Brennendes Kosakenblut bitte sehr heiß servieren. Es ist übrigens für Autofahrer tabu. Wegen seines hohen Alkoholgehalts. Es sei denn, man trinkt nur einen Fingerhut davon.

Brennsuppe

40 g Butter,
50 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 geriebene Zwiebel,
Salz, Zucker, Streuwürze,
3 Eßlöffel Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein.

Brennsuppe schmeckt gut, obwohl ihr Name nicht so appetitanregend ist.

Die Butter erhitzen, dann Mehl reinstreuen und darin gleichmäßig bräunen. Mit der Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Nebenbei immer wieder umrühren, damit die Suppe nicht anbrennen kann. Geriebene Zwiebel reingeben. Mit Salz, Zucker und Streuwürze abschmecken. Sahne und Rotwein erst kurz vorm Servieren zugießen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 390.

Süße Briefumschläge
aus dem Backofen.
Mit einer Kirsche
als »Siegel«.



Bretonischer Kuchen

Quatre Quart



250 g Butter,
250 g Eier (im ganzen
gewogen),
250 g Zucker, 1 Prise Salz,
Abgeriebenes einer
Zitronenschale,
250 g Mehl,
100 g kandierte rote und
grüne Kirschen, etwas
Mehl, Margarine zum
Einfetten,
Semmelbrösel.

In Frankreich, in der Bretagne, backt man einen Kuchen namens Quatre Quart, also: Vier Viertel. Von vier Hauptzutaten jeweils die gleiche Menge. Butter schaumig schlagen. Eier trennen. Nach und nach Eigelb und Zucker reinrühren. Dann kommen Salz und abgeriebene Zitronenschale rein. Mehl löffelweise dazugeben. Eiweiß sehr steif schlagen. Mit den halbierten, in Mehl gewendeten kandierten Kirschen unterheben. Kastenform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig reingeben. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Ergibt etwa 20 Stücke.

Backzeit: Etwa 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: 197.

Brezeln

250 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel lauwarme Milch,
175 g Butter,
75 g Zucker, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
1 Eiweiß,
grober Zucker oder
Hagelzucker,
Margarine zum Einfetten.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln, Zucker drüberstreuen. Mit der Milch einen Vorteig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben. 15 Minuten gehen lassen. Butter in Flöckchen, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale auf den Mehtrand verteilen. Zu einem glatten, mürben Teig verkneten. Bleistiftlänge und -dicke Rollen formen. Zu Brezeln legen. Eiweiß leicht verrühren. Brezeln damit bestreichen. Mit grobem oder Hagelzucker bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben.



Backzeit: 10–15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach dem Backen sofort vom Blech nehmen. Ergibt 25 Stück.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: 107.
PS: Hefe-Brezeln schmecken frisch am besten.

Briefumschläge

200 g Butter oder Margarine,
3 Eßlöffel Puderzucker,
2 Eigelb,

5 geriebene bittere Mandeln,
250 g Mehl,
125 g Aprikosenmus.
Für die Glasur:
50 g Puderzucker,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Rum,
kandierte Kirschen.

Butter oder Margarine mit Puderzucker und Eigelb schaumig rühren. Etwa $\frac{1}{2}$ Eigelb zurücklassen. Geriebene bittere Mandeln und Mehl zufügen, gut kneten. Teig 120 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Er ist sehr zart und weich. Etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. In 12 mal 12 cm große Quadrate schneiden. Ergibt 10 Stück. Jeweils in die



Quatre Quart – vier Viertel – heißt der Bretonische Kuchen.

So sollen Brezeln sein: Goldbraun und voller Hagelzucker.



Mitte Aprikosenmus geben. Restliches Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Teigkanten damit bestreichen. Die Kanten dann über dem Mus wie Briefumschläge zusammenfalten. Mit dem restlichen Ei bestreichen. In den heißen Ofen schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Für die Glasur den Puderzucker mit Rum verrühren. Briefumschläge damit überziehen. Kandierte Kirsche als Siegel draufsetzen. Vorbereitung: 150 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 365.
Beilagen: Kaffee und Sahne.

Briesauflauf

1 Kalbsbries, 60 g Butter, 4 Eigelb, Salz, 4 Eiweiß, Margarine zum Einfetten.

Kalbsbries ist die Thymusdrüse des Kalbes. Sie ist reich an Eiweiß, hat fast kein Fett und überhaupt keine Kohlehydrate. Also etwas für Leute, die ihre schlanke Linie pflegen. Kalbsbries in lauwarmes Wasser legen. So lange Wasser zulaufen lassen, bis kein Blut mehr austritt. 5 Minuten in kochendes Wasser legen. Rausnehmen. Häuten. Äderchen entfernen. Bries in frischem kochen-



Versuchen Sie mal Brieschen gespickt. In Weißwein mit Champignons schmecken sie bestimmt.

dem Wasser 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren. Eigelb und Salz zugeben. Brieschen durch ein Sieb streichen. Zur Buttereiermasse geben. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. In eine gefettete feuerfeste Form geben. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 310. Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Tomatensuppe. Dann gibt's Briesauflauf, Spinat und Salzkartoffeln. Zum Dessert: Äpfel überbacken. Als Getränk empfehlen wir Weißwein.

Bries-Brötchen

4 Scheiben Weißbrot, Butter zum Bestreichen, 4 Scheiben gekochte Kalbsbrieschen, $\frac{1}{2}$ Dose Champignons, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, 4 Scheiben gekochter Schinken,

Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, Paprika edelsüß, 1 Eigelb, 40 g geriebener Parmesankäse.

Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen. Gekochte Kalbsbriesscheiben darauflegen. Champignonsabtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Milch und Champignonwasser auffüllen. 7 Minuten kochen. Champignonscheiben und gekochten gewürfelten Schinken in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika pikant abschmecken. Eigelb verquirlen und reinrühren. Bitte nicht mehr kochen. Soße auf die Briesbrötchen verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 357. Beilage: Gemischter Salat. PS: Manche Leute schätzen das feine Briesfleisch so sehr, daß sie meilenweit dafür gehen würden. Die sollten Sie zu Bries-Brötchen einladen.

Brieschen gebacken

2 Kalbsbrieschen, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 50 g Semmelbrösel, 60 g Butter.

Brieschen wässern. 5 Minuten in kochendes Wasser legen. Häuten. Äderchen und die innere Röhre entfernen. Brieschen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Brieschenscheiben darin und dann in Semmelbröseln wenden. In der heißen Butter auf beiden Seiten 10 Minuten braten.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 394. Beilage: Feine Erbsen (petit pois) und Petersilienkartoffeln.

Brieschen gespickt

2 Kalbsbrieschen, 20 g fetter Speck, 40 g Butter, 1 Zwiebel, Schale einer Zitrone, 1 Möhre, 2 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe aus Würfeln,



Für die Brillenschnecken brauchen Sie diese Zutaten.



Mehl, Hefe, Milch und Zucker zum Vorteig verarbeiten.



Der fertige Hefeteig wird rechteckig flach ausgerollt.



Teig mit Füllung von bei Seiten zur Mitte hin rollen.



Mit einem scharfen Messer die »Brillen« abschneiden.



So müssen Brillenschnecken roh und gebacken aussehen.

½ Glas Weißwein,
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 kleine Dose
Champignons,
3 Eßlöffel Madeira,
½ Bund Petersilie.

Brieschen gut wässern und rausnehmen. 5 Min. mit fast kochendem Wasser blanchieren. Das heißt: Kurzfristig überbrühen. Dann die Haut abziehen. Auch eventuell noch vorhandene Äderchen sowie innere Röhre. Brieschen sehr gut abtropfen lassen. Am besten zwischen zwei angefeuchtete Brettchen legen und leicht pressen. Brieschen dann mit sehr dünnen Speckstreifen spicken. Butter erhitzen.

Bries oder Briesle ist eine Bezeichnung aus Österreich. Bei uns heißt's auch Kalbsmilch, Bröschen, Milchling, Midder oder Schweser. Gemeint ist immer besonders zartes, mageres Kalbfleisch von der Brustdrüse der Kälber. Das begehrte Edelfleisch ist oft nur auf Bestellung zu haben.

Brieschen darin anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebel, gewaschene Zitronenschale und die geputzte, geviertelte Möhre auch darin anbraten. Noch 10 bis 15 Minuten braten. Dann das Mehl drüberstreuen. Mit Fleischbrühe und Weißwein auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen. 7 Minuten kochen. Zitronenschale und Möhrenviertel wieder rausnehmen. Champignons abtropfen lassen. In der Soße erhitzen. Zum Schluß kommt der Madeira rein. Petersilie hacken und drüberstreuen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 406.

Brillenschnecken

Beilagen: Tomatensalat und mit Petersilie gemischter Reis. Zu diesem besonders feinen Essen könnten Sie vielleicht mal einen eleganten Weißwein servieren.

Brillenschnecken

500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
¼ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz,
75 g Zucker,
75 g Margarine,
100 g Sultaninen,
50 g gehackte Mandeln,
30 g Zitronat,
1 Messerspitze Zimt.



*Bries-Brötchen.
Abendlicher Imbiß für alle,
die auf ihre Linie achten.*

Margarine zum Einfetten,
30 g Butter.
Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
1 bis 2 Eßlöffel
Zitronensaft.

Mehl in eine Schüssel geben.
In die Mitte eine Mulde drücken.
Hefe reinbröckeln.
Zucker zugeben. Mit etwas
Mehl und Milch einen Vor-
teig rühren. 10 bis 15 Minu-
ten gehen lassen. Salz und
Zucker reinstreuen. Marga-
rine in Flöckchen auf den
Mehlrand verteilen. Rest-
liche Milch zugießen. Alles
zu einem glatten Teig ver-
kneten. Schlagen, bis er
trocken ist und Blasen wirft.
Dünn zu einem Rechteck

ausrollen. Sultaninen, Man-
deln, Zitronat und Zimt
mischen. Auf den Teig ver-
teilen. Die beiden Schmal-
seiten jeweils bis zur Mitte
hin aufrollen. Von der Dop-
pelrolle mit einem scharfen
Messer Scheiben abschnei-
den. Auf ein gefettetes
Backblech legen. Noch mal
gehen lassen. Butter zer-
lassen. Brillenschnecken da-
mit bestreichen. In den
vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 20–25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
In der Zwischenzeit für die
Glasur Puderzucker mit
Zitronensaft verrühren. Die
noch warmen Brillenschnek-
ken damit bestreichen.

TIP

*Brillenschnecken
müssen nicht
unbedingt mit
Sultaninen,
Mandeln
und Zitronat
gefüllt werden.
Marmelade
tut's auch,
am besten
Aprikosen- oder
Kirschmarmelade.
Bestreichen Sie
damit ganz
dünn den
ausgerollten Teig.*

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien insgesamt: 4270.
PS: Die Brillenschnecken
schmecken wie jedes Hefe-
gebäck am besten ganz
frisch. Sollten Sie aber mal
zu viele gebacken haben,
macht das gar nichts. Frie-
ren Sie das frische Gebäck
ein. Nach dem Auftauen
bitte noch einmal kurz im
Ofen aufbacken.
Übrigens: Das wichtigste
beim Hefeteig ist die Tem-
peratur. Sorgen Sie dafür,
daß es in der Küche hübsch
warm ist. Je wärmer es
im Raum ist, um so besser
geht der Hefeteig, um so
lockerer wird er. Der auf-
gegangene Teig muß stark
porig sein.



Brioche



550 g Mehl, 35 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
120 g Butter,
60 g Zucker, 2 Eier,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
Butter zum Einfetten,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Brioche sind ja wohl das Beste, was Sie Ihrer Familie anstelle von Brötchen zum Frühstück servieren

können. In Frankreich und in der Schweiz, wo die Brioche zu Hause sind, dürfen sie zum Morgenkaffee nicht fehlen. Man isst sie aber auch zum zweiten Frühstück. Am liebsten in einem Boulevard-Café.

Noch ein Vorschlag: Brioche aufschneiden und mit Gänseleberpastete belegen. Dafür den Teig nicht salzen. Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Lauwarme Milch reingießen und verrühren. Diesen Hefeansatz mit Mehl bestäuben. 10 bis 15 Minuten gehen lassen, bis sich Risse zeigen.

Butter auflösen. Zucker, Eier, Salz und Zitronen-

schale reinrühren. Abgekühlt zum Hefeansatz geben. Mit dem Kochlöffel einen glatten Hefeteig schlagen. Mit einem mit Mehl leicht bestäubten Tuch zudecken. 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Backbrett geben. Zu einer langen Rolle formen. Diese in 20 gleichmäßige Stückchen teilen. Von jedem Stück $\frac{1}{4}$ abschneiden. Daraus in der hohlen, bemehlten Hand kleine Kugeln und aus den übrigen Teigstücken große Kugeln formen. Große Kugeln in gerippte oder ungerippte, gebutterte Tortelettformen setzen. In die Mitte eine Vertiefung drücken.

Brisoletten

Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die kleinen Kugeln draufsetzen. Auch mit Eigelb bestreichen. 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben und goldbraun backen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 182.

Brisoletten

250 g Gehacktes vom Schwein,

250 g Gehacktes vom Kalb,

$\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Brötchen,

30 g durchwachsener

Speck,

1 Zwiebel,

Salz, Pfeffer,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

50 g Semmelbrösel,

40 g Margarine.

Brisoletten sind sehr feine Frikadellen oder Fleischklopse. Nur, daß sie meistens aus Kalbfleisch oder eben aus halb Kalb-, halb Schweinefleisch mit Speckwürfeln zubereitet werden. Der Name ist küchenfranzösisch. Steht für Hacksteak aus Kalbfleisch. Unsere Brisoletten werden oval geformt.

Gehacktes von Schwein und Kalb mischen. Das in Milch eingeweichte Brötchen ausdrücken. Zum Fleisch geben. Speck fein würfeln. Auslassen. Geschälte, fein gehackte Zwiebel darin anschwitzen. Beides zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Gehackte Petersilie untermischen. Ovale, fingerdicke Brisoletten formen. In Semmelbröseln wenden. In der heißen Margarine in 10 Minuten garbraten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 483.

Beilage: Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree oder Butterspargel und in Mandeln gewendete Kroketten.

*Weltberühmt, zart und duftig:
Die Brioche aus Frankreich. Sie
zergehen auf der Zunge.*

MENU INHALT BAND 1

Jeder MENÜ-Sammelband enthält 13 Hefte, mit fortlaufenden Seitenzahlen. In dieser Inhaltsübersicht von Band 1 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Aachener Printen« bis »Brisoletten«.

Mit dem zehnten und letzten Sammelband erscheint ein ausführliches Gesamt-Register, in dem die Rezepte unter verschiedenen Stichworten schnell zu finden sind.

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.

Die Arbeitszeiten sind Mittelwerte und setzen sich aus Vorbereitungszeit und Zubereitungszeit zusammen. Zur Vorbereitung zählen alle Arbeiten, die verrichtet werden müssen, bevor Speisen in Topf, Pfanne oder Backofen kommen. Bei Gerichten, die weder gekocht noch gebacken werden, gilt alles bis aufs Anrichten und Garnieren als Vorbereitung.

Appetithappen

Appetithappen	63
Backpflaumen in Speck	110
Barbrötchen	138
Barhäppchen	139
Beat-Brot	162

Aufläufe

Albanischer Hammelauf	12
Auberginenauf	91
arabisch	91
Auflauf mit Kirschen	94
- Rothschild	94
Avignoner Hammelauf	101
Bäckerofen (Beekenohe)	107
Baltimore-Krabben	123
Bananen-Rhabarberauf	132
Bauern-Auflauf	148
Biskuitauflauf	217
mit Trauben	217
Blumenkohl-Auflauf	259
mit Tomaten	259

Backwerk

Aachener Printen	1
Albertkeks	13
Alcazar-Torte	14
Amerikaner	22
Amerikanische Apfeltorte	22
- Aprikosentorte	22
- Biskuits	23
Ananas-Schokolade-Schnitten	32
Anis-Laibchen	40
Äpfel im Schlafrock	43
Äpfel-Gitterkuchen	48
Äpfel-Käse-Kuchen	48
Äpfelkrapfen	50
Äpfelkuchen, Elsässer Art	50
- mit Streuseln	50
- Schwedischer (Aepfelkaka)	52
- vom Blech	52
Äpfelstrudel	57
Apfeltorte mit Weincreme	60
Appenzeller Fladen	62
Appenzeller Totebeili	62
Aprikosenaugen	67
Aprikosen-Blättergebäck	68
- Blätterteig	69
- busserl	70
- herzen	71
- Schichttorte	73
- Stollen	74
Arrak-Brezeln	78
Ausgezogene	96
Baba au Rhum	105
Badener Chräbeli	111
Badische Apfelrolle	111
- Pflaumentorte	113
Baisers	114
- mit Schokoladen-Soße	114
Baisernester mit Mandarinen	115
Baisertorte mit Kirschen	115
Baltischer Nußkuchen	124
Bamberger Lebkuchen	126
Bananenkuchen	131
Bärentatzen	139
Basler Brauns	142
- Leckerli	142
Bassumer Kugeln	145
Baumkuchen-Schichttorte	152
Baumstamm	153
Belgischer Honigkuchen	174
Belgrader Brot	175
Berliner Brot	176
- Napfkuchen	180
- Pfannkuchen	181
- Schusterjungen	183
- Stolle	183
Berner Leckerli	184
- Nußtorte	185
Biberle	191
Bienenstich	192
Bier-Canapés	194
Bierteig	197

Birnen-Cremetorte	209
- Schnittchen	214
- Torte	216
Bischofsbrot	217
Bischofsmützchen	217
Biskotten	217
Biskuitbögen	218
- igel	219
- kuchen mit Kaffee-creme	219
- Mandel-Torte	220
- nadeln	221
- Omeletts	221
- ringe	222
Biskuitrolle	223
- mit Erdbeersahne	224
Biskuit-Roulade	224
Biskuittorte, getränkt	225
Blätterteig von Quark	230
- Buchteln	231
- ecken, dänisch	231
- gebäck	231
- gebäck, salzig	232
- locken	232
- mohnkissen	237
- Pizza	238
- Schnitten	239
- mit Pilzfüllung	239
- stäbchen	240
- Torte mit Kirschen	241
- Weihnachtsgebäck	241
Blitzkuchen	251
- mit Äpfeln	251
Böhmische Dalken	270
- Kolatschen	271
- Liwanzen	272
Böhmischer Kirschen-Strudel	273
- Strizel	274
Bolo dei Rei	298
Bozener Zwetschenkuchen	314
Brandenburgische Brötchen	314
Brandteig	315
- für Nockerln	317
- Mandelkranz	317
- Pudding	318
- Ringe mit Früchten in Schlagsahne	318
- Schwäne	319
Brantweinkränzerln	322
Brasilianer	322
Brasilianische Empanadas	323
Braune Kuchen, Hamburger	345
- Lebkuchen	345
Brauner Weichselkuchen	346
Braun-Marzipan	350
Braunschweiger Hefekuchen	351
- Prilleken	351
Braunzucker-Sandplätzchen	351
Bremer Klaben	353
Bretonischer Kuchen	356
Brezeln	356
Briefumschläge	357
Brillenschnecken	359
Brioche	361

Desserts

Adamsapfel	11
Ambrosia	20
Amerikanischer Obstsalat	23
Ananas auf Prinzeßart	26
- gebacken	26
- gegrillt	26
- in der Folie	26
- mit Kirschen, flambiert	27
- mit Schlagsahne	28
- mit Vanilleeis, flambiert	28
- Charlotte	28
- Erdbeer-Schale	29
- Pumpernickel-Dessert	30
Äpfel »Bolette«	42
- bosnisch	42
- bulgarisch	43
- flambiert	43
- überbacken	43
Äpfel-Bachis	44
- beignets	46
- Kompott, englische Art	50
- Mandarinen-Speise	53
Aprikosen Bourdaloue	63
- Monte Carlo	67
- becher, serbisch	68
- creme	70
- Palatschinken	72
Backobstkompott	110
Bananen Copacabana	127
- Créole	128
- gefüllt	128
- mit Schokoladenglasur	129
- paniert	129
- becher	130
Bayrische Creme	155
Berliner Luft	180
Bettina-Törtchen	190
Birnen à la Parisienne	200
- Bar-le-Duc	201
- Bozener	202
- Chantilly	202
- Hélène	203
- Impérial	203
- in Brioches	204
- in Orangensoße	204
- mit Ingwersoße	206
- mit Weintrauben	206
- Straßburger Art	206
- und Äpfel, überbacken	208
Birnen-Bavesen	208
Birnenessert	210
Baronesse	210
- französisch	210
Birnenkompott in Rotwein	210
Birnenpeise Philadelphia	215
Biskuit-Charlotte	218
Blämenschrir	229
Blanc-manger, alt	229
- modern	230
Blaubeeren mit Sahnemilch	243
Brasilianischer Schokoladeneisbecher	324

Bratäpfel	326
- Frederico	326
- Josephine	327
- mit Preiselbeeren	327
- nordisch	328
- Pariser Art	328
- spanisch	328
Bread-and-butter-Pudding	352
Brennender Pfirsich	355

Eierspeisen

Anchoviseier	36
Andalusische Eier	40
Bacon and Eggs	110
Bismarck-Eier	226
Eiergnager Eier	311

Eingemachtes

Ananaskonfitüre	29
Apfelgelee	48
Aprikosen in Essigsirup	66

Einlagen

Backerbsen in klarer Brühe	107
----------------------------	-----

Eintopfgerichte

Bami Goreng	127
Beinflleischsuppe mit Reis	171
Berliner Eintopf	176
Bettelmannsuppe	189
Bigos	198
Birnen, Bohnen und Speck	201
Blumenkohl auf chinesische Art	253
Bohnengemüse	
Makkaroni	284
Banan-Hammel-Eintopf	285
Bohnenpfopf, bunt	295
Bremer bunte Finken	352

Fisch, Schalentiere

Aal aus der Provence	1
- blau	1
- gebraten	2
- geräuchert	2
- grün auf flämische Art	4
- in Aspik	5
- in Bohnenkraut	5
- in Dillsaße	6
- nach römischer Art	6
- Rollen	6
- Schnitten, altholländisch	7
- Spieße, pikant	9
Andalusischer Steinbutt	40
Austern	96
- auf Florentiner Art	97
- auf Weinkraut	98
- frische	99

- mit Geflügelsalat in Artischocken	99
Barsch, gebraten	139
- Joinville	140
- mit Eierbutter	140
- vom Rost	141
Bauernhecht	149
Belgische Krabbenkroketten	172
- Seelachs-Rouladen	172
Bismarck-Hering	226
- Heringe in Dillsaße	226
Blätterteig-Taschen mit Seelachs	240
Blaufelchen	243
- gebraten	244
- nach Doria	245
Böhmischer Karpfen in polnischer Soße	272
Bratfisch, garniert	322
Brathering, englisch	235
- in Essigmarinade	336
- Windsor	336
Brat-Zander	344

Fleisch

Altdeutscher Topf Amerikanische Steakplatte	20
Steakplatte	24
Ananas-Partyspieße	30
- Schnitzel	32
Apfel-Fleisch, Aebleskaesk	47
Argentinien	
Nationalspeise	78
Arroz à la Cubanaise	79
Artischockenböden auf Kalbsschnitzel	84
Balinesische Spießchen	118
Balkanklößchen	118
Bamberger Krautbraten	124
Bananen-Kalbsleber	131
Bárány paprikás	134
Barbecue	138
Basler Lummelbraten	144
Bayrische Leberknödel	158
Bebotee	162
Becher-Pastetchen	164
Beduinenspieße	164
Beefsteak	165
- auf Börsenart	165
- auf Helgoländer Art	168
- Jean Paul	168
- Kempinski	168
- Meier	168
- Tatar	169
- Pie	169
- Rouladen	170
Benediktiner-Topf	175
Berliner Rinderbrust, garniert	182
Berner Pastete	188
- Platte	188
Bienenkorb	191
Bierfleisch	194
- schinken	196
Biff Lindström	198
Birnen mit Fleisch und Klößen	205
Birnen-Rehrücken	211

Bitki	226
- Carnot	227
- mit Steinpilzköpfen	227
- Nowgorodski	228
- po russki	228
Blitzgulasch	251
Blutwurst mit Äpfeln und Zwiebeln	262
- mit Bananen	264
- mit Linsen	264
Bockwurst, gegrillt	264
- in Blätterteig	265
- Schaschlik	265
- spießchen	265
Bœuf à la Mode	266
- Bourguignon	267
- Stroganoff	268
Böfflamott	268
Bohnen mit Lamm-Croutons	279
Bolliti misti con salsa verde (Gemischte Fleischplatte)	297
Bologneser Wurstrollen	300
Borjupörkölt	302
Börsen-Lendenstück	305
Braten	329
Braten braisiert	330
Bratenfleisch in Jägersaße	331
Bratenscheiben pikant	331
Bratklopse	340
- mit Speck	340
Bratwurst	341
- in Bier	341
- in Nuß-Rosinensaße	341
- in Weißwein	341
- mit Limburger	343
- mit Paprikagemüse	343
- mit Schmandsaße	343
- vom Grill	343
- vom Rost	344
Braunes Zwiebelfleisch	347
Briesauflauf	357
Briesbrötchen	358
Brieschen, gebacken	358
- gespickt	358
Brisoletten	361

Frühstück

Bircher-Benner-Müsli	200
----------------------	-----

Geflügel

Ardenner Fasan	75
Backhuhn, Fritto di pollo	108
Badische Ente	112
Ballotines de volailles	119
Baskisches Huhn	141
Batak Pista (Indische Ente)	146
Bekassinen (Schnepfen)	171
Berliner Gänse-Weißsauer mit Kräutersaße	177
- Hühnerfrikassee	180
Brasilianisches Hühnergericht	325

Brathähnchen auf Gemüse	333
- mit Walnußsaße	334
Brathuhn mit Cremesaße	337
- mit Oliven	337
- mit Paprikafrüchten	338
- mit Rahm und Pfifferlingen	338
Bremer Kükenragout	355

Gemüse

Ananaskraut	29
Andalusisches Bohnengemüse	37
Apfel-Rotkohl	55
Artischocken alla Romana	82
- Bordelaises	83
- gefüllt	83
Artischockenböden Colbert	84
- Costa Brava	85
- Tatar	86
Auberginen, delikant	90
- fritiert	90
- gefüllt	90
- Marseiller Art	91
Avokados, gefüllt	102
Bajaldö	116
Baltische Specklinsen	124
Banater Paprikaschoten	133
Bayrisch Kraut	154
Bayrische Bohnenknödel	154
Blattspinat, überbacken	243
Bleichsellerie	246
- italienisch	246
- mit Käsecreme	246
Bleichselleriegemüse	247
Blumenkohl auf Mailänder Art	253
- gebacken	253
- gefüllt	253
- Genfer Art	254
- im Sommerkleid	254
- in Mornay-Saße	255
- mit Bröseln	255
- mit Thunfisch	255
- polnisch	256
- Rastätter Art	258
- ungarisch	259
- Curry	260
- Röschen in Bierteig	260
Bohnen auf Haushofmeisterart	276
- gebacken	277
- gedünstet	278
- grün in Sofrito-Saße	278
- grün mit Käseballchen	278
- in Eiersaße	279
- in Rahmsaße	279
- mit Matjesfilets	281
- mit Schinken	281
- nach Burgunder Art	284
Bohnengemüse	284
Bohnen-Omelett	286
- Plaki	289
Bologneser Paprikaschoten	299
Brasilianisches Gemüsegericht	324
Braunkohl mit Pinkel	347

MENU INHALT BAND 1

Fortsetzung

Getränke

Abendsonne-Cocktail	11
Alexander-Cocktail	15
Alexandra-Cocktail	15
Altenglischer Punsch	20
Americano-Cocktail	22
Ananasbowle	28
- Flip	29
- Smash	34
Angel's Kiss	40
Apéritif Anisette	41
Armagnac-Pflaumen	78
Bacardi-Cocktail	105
Bachelor-Cocktail	106
Baltimore Egg-Nogg	123
Bananen-Buttermilch- mix	130
- drink	131
Bauern-Flip	148
- Kaffee	150
Beerenmilch	171
Berliner Bowle	176
- Fruchtgetränk	177
- Pflanze	182
- Schloßpunsch	183
- Weiße mit Schuß	183
Between the Sheets	190
Bier	193
- Punsch	196
- Zitronen-Punsch	197
Black Russian	229
Blackberry Collins	229
Blauer Montag Night Cup	243
Blondy Milk	251
Bloody Mary	252
Blue Blazes	252
- Day	252
Bluthund	262
Bonanza-Kaffee	301
Bonifaz der Gute	302
Boston Ward 8	308
Bourbon	312
- Daisy	312
- Manhattan	312
- Old-Fashioned	312
Bowle mit Rosé-Wein	312
Brandy Cobbler	320
- Cocktail	320
- Crusta	320
- Fix	320
- Flip	321
- Milchpunsch	321
- Pick me up	321
- Rickey	321
- Punsch	321

Kartoffelgerichte

Anna-Kartoffeln	41
Backblechkartoffeln	106
Bauernfrühstück	149
Bauernknödel	150
Bauern-Omelett mit Blutwurst	151
Bayrische Reibeknödel	158
- Zwetschenknödel	159
Béchamelkartoffeln	163
- überbacken	163

Berner Rösti	189
Bircher-Benner- Kartoffeln	200
Blechkartoffeln	246
Bouillon-Kartoffeln	311
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln	338
- mit Spiegeleiern	338

Konfekt

Aprikosen, gefüllt	66
Arancini	74
Arraknößchen	79

Mehlspeisen

Allgäuer Käsespatzen	16
- Suppenknödel	17
Apfel-Eierkuchen	46
- Schalet	57
Aprikosenknödel	72
Auberginen- Pfannkuchen	92
Backpulvermehlkloße	110
Bandnudeln mit Spinat	134
- nach apulischer Art	134
Bayrische Semmelknödel	159
Belgischer Pilz-Eierkuchen	174
Birnenkloß, holsteinisch	210
Blinis	248
Böhmische Knödel	271
Bologneser Nudeln	298

Reisgerichte

Apfelreis, indonesische Art	55
--------------------------------	----

Salate

Alice-Salat	15
Amerikanische Gurke	23
Ananas-Salat auf Äpfeln	30
Ananas-Salat Colmar	32
Anchovis-Thunfisch- salat	37
Apfel-Erdbeer-Salat	47
- Möhren-Sellerie-Salat	54
Apfelsalat, pikant	56
- süß	56
Apfel-Wurst-Salat	60
Artischockensalat	87
Auberginensalat	93
- Madrid	93
Avokado-Fruchtsalat	103
Badischer Fleischsalat	113
Bahia-Salat	114
Bambus-Sprossensalat	126

Bananen-Reissalat	132
- Salat Costa Rica	133
Bayrischer Wurstsalat	160
Beerenobstsalat aus der Tiefkühltruhe	171
Bergbauern-Salat	175
Binnenländer	200
Birnensalat, pikant	214
Blériot-Salat	247
Blumenkohl- Broccoli-Salat	260
- Salat, bunt	261
- Salat mit Kresse	261
- Selleriesalat	262
Bohnen-Gurken- Tomaten-Salat	284
Bohnenkern-Salat	285
Bohnen-Paprika-Salat	286
Bohnensalat	289
- dänisch	289
- ungarisch	290
- weiß	290
Bologneser Nudelsalat	299
Bremer Fischsalat	352

Soßen

Adlon-Soße	12
Ailloli	12
Anchovismousse	36
Apfel-Nuß-Mayonnaise	54
Balkansoße	118
Beamtenstippe	161
Béarner Soße	161
Béchamel-Soße	164
Bischofs-Soße	217
Blaukäse-Zwiebel-Dip	246
Bordelaiser Soße	302
Boston-Marinade	307
Braune Ragout-Soße	346

Suppen

Aalsuppe, Altenwerder	10
- Holland	10
- kurländisch	11
Abalonensuppe, vietnamesisch	11
Allgäuer Käsesuppe	16
Apfelsuppe, kroatisch	60
- mit Sahne	60
- ungarisch	60
Aprikosensuppe	74
Ardenner Fasanensuppe	77
Avokado-Suppe	105
Balnamoon Skink (Irische Hühnersuppe)	122
Barcelonesa, Barcelonaer Hammelsuppe	138
Barzcz zimny czyli zupa (Polnische Rote-Rüben-Suppe)	141

Basler Mehlsuppe	145
Batwinia oder Botwinja (Kalte russische Suppe)	147
Bäuerinsuppe	148
Bauern-Zwiebelsuppe	151
Baumwollsuppe	154
Béchamel-Würfelsuppe	164
Beeftea	170
Berliner Nudelsuppe	181
Berner Chrutsuppe	184
Betenbartsch	189
Biersuppe	196
- dänisch	197
Biskuit-Pflanzel in Brühe	222
Blättchensuppe	230
Blumenkohl-Suppe	262
Böhmische Fleckerlsuppe	270
Bohnensuppe	290
- französische Art	291
- Lothringer Art	291
- Middelburg	291
- rheinisch	294
- serbisch	294
- spanisch	295
Bohnen-Tomaten- Suppe	295
Borschtsch	305
Bouillabaisse	308
Bouillon, einfach	309
- mit Einlagen	309
- mit Rotwein	311
Brasilianische Hühnersuppe	323
Brätspatz'suppe	340
Brennsuppe	355

Toaste

Ananastoast mit geschnetzelter Leber	34
Anchovis-Brot, überbacken	35

Vorspeisen

Antipasti	41
Artischockenböden Toselli	86
Austern-Cocktail	100
Avokados mit Meeresfrüchten	103
Bananen-Cocktail	131
Blätterteigpasteten mit Geflügelragout	237
- mit Langustenragout	237

Zwischen- mahlzeiten

Bananen Bermuda	127
- gebraten mit Schinken	128
- mexikanisch	129
Bayrische Brotzeit	154
Bierhappen	194
Birnen mit Gorgonzolafüllung	205