

Broccoli

Schade, daß es den Broccoli bei uns so selten gibt. Denn er schmeckt delikats und läßt sich vielseitig verwenden.

Sein Steckbrief: Kommt vorwiegend aus Italien und Frankreich. Ist ein naher Verwandter des Blumenkohls, hat aber grüne Blätter. Die fleischigen Blütenköpfe sind weiß, rot, violett, grün oder gelb. Bei uns heißt er auch Spargelkohl, weil seine dicken, fleischigen Strünke saftig wie Spargelstangen sind. Dickeren Strünke schälen. Sonst Broccoli putzen und 30 Minuten in gesalzenem Wasser garen. Tiefkühlbroccoli: 15 Minuten. Für Schlankheitsfans: 100 g Broccoli haben nur 33 Kalorien.

Broccoli in holländischer Soße

750 g Broccoli,
 ½ l Wasser, Salz, Muskat.
 Für die holländische Soße:
 200 g Butter,
 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Wasser,
 Salz, Pfeffer,
 Cayennepfeffer,
 1 Teelöffel Zitronensaft.

Broccoli waschen. Putzen. In kochendes Wasser geben. Mit Salz und Muskat würzen. 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Butter zerlassen, abschäumen und handwarm abkühlen lassen. Eigelb mit Wasser verrühren. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dick und schaumig ist. Vom Herd nehmen. Flüssige Butter zuerst teelöffel-



Beim Broccoli kann man auch die fleischigen Strünke essen.

dann eßlöffelweise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Hauch Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Soße. Broccoli aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen. Anrichten. Mit der Soße übergießen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 486.

Unser Menüvorschlag:

Feine Bouillon vorweg. Als Hauptgericht Filetsteaks, Broccoli in holländischer Soße und Pommes frites. Hinterher gibt's flambierte Äpfel. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinhessen.

Broccoli in Vinaigrette

Bild Seiten 2/3

750 g Broccoli, Salz.
 Für die Sauce

Vinaigrette:

6 Eßlöffel Öl,

2 Eßlöffel Senf,

4 Eßlöffel Weinessig,

½ Teelöffel Salz,

1 Teelöffel Zucker,

weißer Pfeffer,

1 gewürfelte Zwiebel,

½ Bund Schnittlauch,

½ Bund Petersilie,

etwas gehackter Estragon,

4 gehackte Dillspitzen,

2 hartgekochte,

gehackte Eier,
 2 abgezogene, gewürfelte
 Tomaten,
 1 kleine gewürfelte
 Gewürzgurke,
 5 gehackte Radieschen.

Broccoli waschen, putzen. In kochendes Wasser geben. Salzen. 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit für die Sauce Vinaigrette Öl, Senf und Weinessig gut verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel reingeben. Schnittlauch und Petersilie waschen. Fein hacken. Dazugeben. Dann kommen Estragon, Dill, Eier, Tomaten, Gurke und Radieschen dazu. Umrühren. Über den Broccoli geben. 20 Minuten ziehen lassen.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: 274.
Beilage: Toastbrot und Butter.



Broccoli in holländischer Soße schmeckt besonders gut zu Filetsteaks und Pommes frites.

Broccoli in Weißweinsoupe

750 g Broccoli,
6 Eßlöffel Olivenöl,
1 Knoblauchzehe,
1 ½ Tassen Weißwein,
Salz, schwarzer Pfeffer.
10 g Speisestärke,
Streuwürze.

Broccoli waschen, putzen. Grob zerkleinern. Olivenöl erhitzen. Geschälte, feingehackte Knoblauchzehe kurz darin anbraten. Broccoli reingeben. 10 Minuten dünsten. Weißwein, Salz und schwarzen Pfeffer drübergeben. Topf schließen. In weiteren 20 Minuten gardünsten. Hin und wieder umrühren. Broccoli rausnehmen. Auf einer Platte anrichten. Soupe mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Mit Streuwürze abschmecken. Über den Broccoli gießen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: 256. Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Tomatensuppe. Dann Beefsteak Meier, Broccoli in Weißweinsoupe, Salzkartoffeln. Dessert: Birnen Chantilly.

TIP

Broccoli ist eines der wenigen Gemüse, die man nicht in Fett andünstet. Er wird sonst zäh. Deshalb immer in Wasser oder Dampf garen.

Broccoli italienisch

750 g Broccoli,
Salz,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
5 feingehackte Sardellenfilets,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Margarine zum Einfetten,
150 g gekochter Schinken,
½ Bund Petersilie,
knapp ¼ l Sahne,
2 Eier,
weißer Pfeffer, Muskat,
2 Eßlöffel geriebener Parmesan.

Broccoli waschen, putzen. In 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 15 Minuten kochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Sehr fein würfeln. Mit den gehackten Sardellenfilets im heißen Öl schmoren. Broccoli reingeben. Kurz mitschmoren. Feuerfeste Form einfetten. Broccoli-Mischung reingeben. Gewürfelten, gekochten Schinken drübergeben. Darauf kommt die gewaschene, gehackte Petersilie. Sahne mit Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Abschmecken und drübergießen. Mit Parmesan bestreuen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: 378. Beilage: Weißbrot. Als Getränk: Italienischer Rotwein. Als Dessert eignet sich am besten ein bunter Obstsalat.





*Wenn abends plötzlich
Gäste kommen: Broccoligemüse
in Vinaigrette ist in
solchen Fällen
genau das richtige.
Rezept Seite 1.*



Broccoli mit gerösteten Mandeln. Dazu zartes Filetsteak.

Broccoli mit gekochtem Schinken

750 g Broccoli,
Salz, Muskat,
40 g Butter,
2 Zwiebeln,
100 g gekochter Schinken.

Broccoli waschen, putzen. In kochendes Wasser geben. Mit Salz und Muskat würzen. 30 Minuten kochen. Die saftigen Stengel müssen weich sein. Butter erhitzen. Geschälte, sehr fein gehackte Zwiebeln darin leicht rösten. Gekochten Schinken würfeln. Kurz darin braten. Broccoli abtropfen lassen. In einer Schüssel anrichten. Schinkenmasse darüber verteilen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 215.

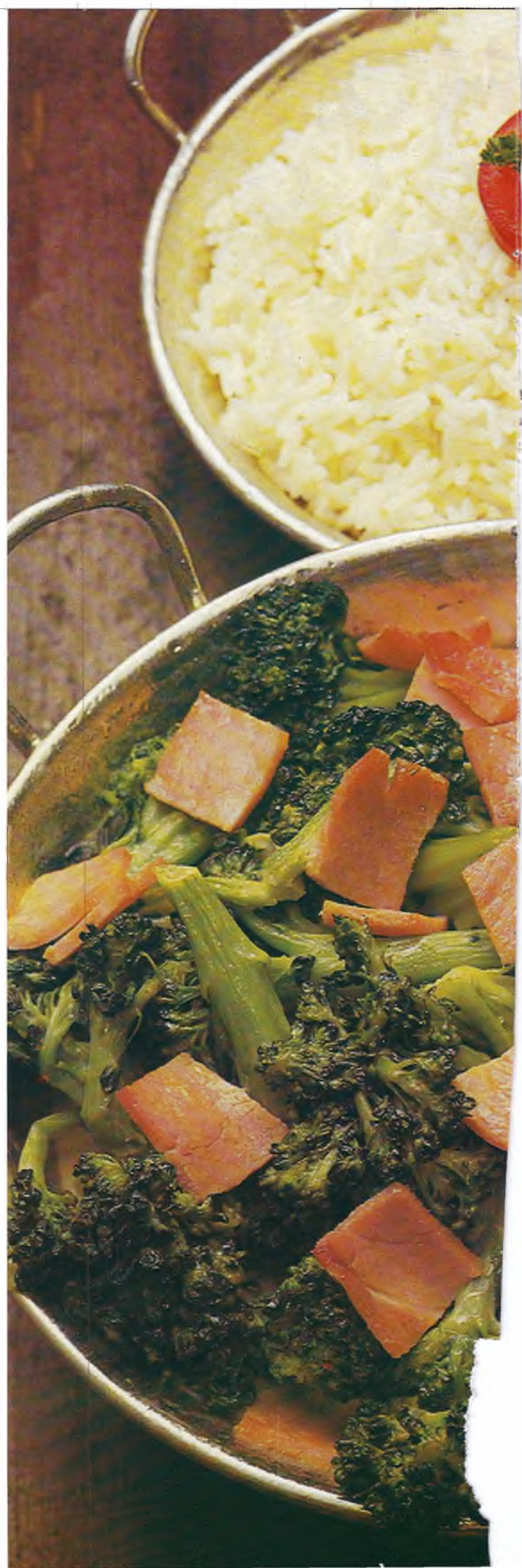
Beilage: Körnig gekochter Reis und Tomatensoße.

PS: Könnte sein, daß bei Ihnen kräftige Esser am Tisch sitzen. Dann müssen Sie 250 g Schinken rechnen.

Broccoli mit gerösteten Mandeln

750 g Broccoli,
Salz, Muskat,
50 g blättrig geschnittene Mandeln,
30 g Butter.
Für die Soße:
20 g Butter, 20 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
Salz, 1 Prise Zucker,
Saft einer halben Zitrone.

Broccoli waschen, putzen. In mit Salz und Muskat gewürztem Wasser knapp 30 Minuten kochen. Die Stengel müssen schön weich sein. In der Zwischenzeit blättrig geschnittene Mandeln in der heißen Butter goldgelb rösten. Broccoli auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit gerösteten Mandeln bestreut warm stellen. Für die Soße die Butter erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen.



◀ *Körnig gekochter Reis ist die ideale Beilage zu Broccoli mit gekochtem Schinken.*



Auch ohne Schnitzel ein Hauptgericht: Broccoli mit Käsesoße.

Sahne zugießen. Nicht mehr kochen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Getrennt servieren oder die Soße über den Broccoli gießen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 305.
Unser Menüvorschlag:
Eine Champignoncremesuppe vorweg. Als Hauptgericht dann Filetsteak vom Rind, Broccoli mit gerösteten Mandeln und Petersilienkartoffeln. Als Dessert Vanilleeis mit heißen Himbeeren. Servieren Sie dazu einen leichten Rotwein.

TIP

Tiefgefrorenen Broccoli gibt man wie jedes andere Gemüse aus der Tiefkühltruhe unaufgetaut ins sprudelnd kochende, leicht gesalzene Wasser.

Broccoli mit Käsesoße

750 g Broccoli, Salz, weißer Pfeffer, 20 g Butter, 20 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Broccolibrühre, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühre aus Würfeln, Muskat, 6 Eßlöffel geriebener Käse, 100 g Fleischwurst.

Broccoli waschen, putzen. In kochendes Wasser geben. Salzen und pfeffern. 30 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen, rausnehmen und warm stellen. Butter erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Broccolibrühre und Fleischbrühre ablöschen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. 7 Minuten kochen. Käse reingeben. Rühren, bis er sich aufgelöst hat. Gehäutete Fleischwurst würfeln. Auch reingeben. Soße über den Broccoli gießen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 283.
Beilage: Paniertes Schweineschnitzel und Reis.

Broccoli-Toast bringt eine echte Abwechslung ins Abendessen-Eimerlei.



Broccoli-Eierspeise

3 bis 4 Stauden Broccoli, Salz, 40 g Butter, Muskat, 6 Eier, 2 Eßlöffel feingewiegte Petersilie, 2 Eßlöffel geriebener Käse, schwarzer Pfeffer, 1 rote Paprikaschote aus dem Glas.

Broccoli waschen, putzen. Grob zerkleinern. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 15 Minuten kochen. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Broccoli reingeben. Salz und Muskat drüberstreuen. Eier verquirlen. Petersilie und Käse reinmischen. Mit der Pfeffermühle einmal drübermahlen. Diese Masse über den Broccoli gießen. Stücken lassen. (Die Unterseite

muß goldbraun sein.) Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Wie ein Omelett zusammenklappen. Mit gewürfelter Paprikaschote garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 275.

Beilage: Bratkartoffeln.

TIP

Mit kaltem, gedämpftem Broccoli können Sie praktisch sämtliche feinen Fleischplatten und Salate garnieren. Das ist mit Sicherheit origineller als Petersilie!

Broccoli-Toast

500 g Broccoli, $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 8 Scheiben Toast, 30 g Margarine, 30 g Mehl, 2 Tassen Milch, weißer Pfeffer, Salz, Muskat, Streuwürze, 2 hartgekochte Eier, 1 Paprikaschote aus dem Glas, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Broccoli waschen, putzen. Etwas zerkleinern. In die kochende Fleischbrühe geben. In 30 Minuten weichkochen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf die Toastscheiben verteilen. Margarine erhitzen, Mehl reinstreuen. Mit Milch ablöschen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Streuwürze ab-

schmecken. Ein Ei hacken und in die Soße geben. Soße über den Broccoli verteilen. Toasts auf einem gefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Zweites Ei in Scheiben schneiden. Toasts damit, mit Paprikastreifen und Petersilie garnieren. Heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 417.

Wann reichen? Zum Abendessen. Empfehlenswertes Getränk: Bier.

PS: Wenn Sie sich die Arbeit erleichtern wollen, dann legen Sie Alufolie aufs Backblech und darauf die Broccoli-Toasts. Dann brauchen Sie das Backblech nicht zu spülen. Allerdings kostet Alufolie etwas mehr als Spülen.

Brodetto



4 mittelgroße Tomaten,
 1/8 l Wasser,
 1 Zwiebel,
 1 Knoblauchzehe, Salz,
 1 Lorbeerblatt,
 1/4 Teelöffel Majoran,
 1 Teelöffel abgeriebene
 Zitronenschale,
 4 Pfefferkörner,
 1 Tasse Weißwein,
 4 kleine Makrelen.

Das Brodetto ist ein Zwischending zwischen Suppe und Eintopf. Dieses Rezept stammt aus Italien.

Tomaten abziehen und halbieren. Dann mit 1/8 Liter Wasser, geschälter, gewürfelter Zwiebel, geschälter, mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Majoran, Zitronenschale, Pfefferkörnern, Salz und Wein im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten. Makrelen waschen, ausnehmen. Filetieren. Nicht häuten. Filets jeweils in 3 Stücke teilen. In den Topf geben. Bei Bedarf Wasser oder Wein zugießen. Die Fischstücke sollen eben bedeckt sein. 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz kräftig abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 192.

Beilage: Französisches Weißbrot. Und als Getränk empfehlen wir italienischen Weißwein oder Bier.



Die Broccoli-Eierspeise wird wie ein Omelett zusammengeklappt. Mit Paprikaschote garnieren.



Brodetto ist eine kräftige italienische Fischsuppe mit Makrelen, Tomaten und Gewürzen.



Ein wahres Schlemmer-Dessert nach einem besonders guten Essen ist der süße Brombeerbecher Bahia.

Brombeeren Tipsy

300 g Brombeeren, Zucker,
2 Gläschen Himbeergeist,
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
2 Gläschen Eier- oder
Brombeerlikör,
20 g Krokant
(fertig gekauft).

Brombeeren waschen. Et-
was zuckern. Mit Himbeer-
geist übergießen. 20 Minu-
ten ziehen lassen. Sahne
steif schlagen. Abwechselnd
Brombeeren mit dem Saft
und Sahne in 4 hohe Gläser
schichten. Obendrauf einen
kleinen Sahneberg setzen.
Mit einigen Brombeeren
garnieren. Jeweils ein hal-
bes Gläschen Likör drüber-
gießen. Mit Krokant be-
streut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 482.

Brombeer- becher Bahia



1 Päckchen Vanille-
puddingpulver,
1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
2 Bananen,
Saft einer Zitrone,

1 Eigelb,
1 Eßlöffel Butter,
1 Prise Muskat,
1 P. Vanillinzucker,
1 Eiweiß,
250 g Brombeeren,
4 Eßl. Zucker, $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Bahia ist eine Provinz Bra-
siliens. Danach wurde die-
ser Brombeerbecher be-
nannt.

Puddingpulver mit Salz,
Zucker und etwas kalter
Milch anrühren. Restliche
Milch aufkochen. Von der
Kochstelle nehmen. Pud-
dingpulver reinrühren. Wie-
der auf die Kochstelle set-
zen und gut durchkochen.
Vom Herd nehmen. Bana-
nen schälen und mit Zitro-
nensaft fein zerdrücken.
Unter den Pudding rühren.
Auch das verquirlte Eigelb
und die Butter. Mit Muskat
und Vanillinzucker ab-
schmecken. Eiweiß steif
schlagen. Locker unter den
Pudding heben. Abkühlen
lassen. Hin und wieder um-
rühren, damit sich keine
Haut bildet. Schichtweise
mit gewaschenen, gezuck-
erten Brombeeren in 4
Gläser verteilen. Einige
Brombeeren zurücklassen.
Mit geschlagener Sahne und
Brombeeren garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 434.

Wann reichen? Als Dessert.



Die Bucht von Bahia an der brasilianischen Atlantikküste.



*In Brombeer-Birnen
steckt mehr, als man beim
ersten Anblick vermutet.
Zum Beispiel Ingwer,
Wein und Weinbrand.*



Brombeer- Birnen

250 g Brombeeren,
3 Eßlöffel
Zucker,
4 Birnen,
Saft einer
Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
1 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Teelöffel gewürfelter
kandierter
Ingwer,
1 Glas
Weinbrand.

Brombeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreuen und zugedeckt ziehen lassen.

Birnen schälen, halbieren und entkernen. Zitronensaft draufträufeln. In Wasser mit Weißwein, Zucker, Vanillinzucker, Ingwer und Weinbrand in 15 Minuten bei kleiner Hitze beifest kochen.

Birnenhälften abtropfen lassen. Kreisförmig auf Glastellern anrichten. In die Mitte kommt ein Brombeerrhügel. Auch jede einzelne Birne mit Brombeeren garnieren. Saft darüber verteilen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 232.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Backerbsen vorweg. Badische Ente und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Zum Nachtisch: Brombeer-Birnen. Als Getränk Weißwein vom Kaiserstuhl.

PS: Da Brombeeren am Markt rar sind, können Sie als Ersatz auch Himbeeren nehmen.



Blick auf die Hafeneinfahrt Malmös. Malmö ist nach Stockholm und Göteborg die drittgrößte Stadt Schwedens.

Brombeer-Creme Malmö



500 g Brombeeren,
125 g Sahnequark,
1 Becher Joghurt,
4 Eßlöffel Bienenhonig,
2 Eigelb,
1 Glas Aquavit,
Saft einer Zitrone,
2 Eiweiß,
1/8 l Sahne,
16 Suppenmakrönchen,
16 Walnußkerne.

In Schweden wurde dieses reichhaltige und schmackhafte Dessert erfunden. Brombeeren durch ein Sieb passieren. (Einige zum Garnieren übrig lassen.) Mit Quark, Joghurt, Honig, Eigelb, Aquavit und Zitronensaft sahnig rühren. Eiweiß steif schlagen. Sahne auch. Unter die Creme rühren. In vier kleine Gläser füllen. In den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Servieren mit Suppenmakronen, Brombeeren und Walnußkernen garnieren.



Brombeer-Creme Malmö mit Quark, Joghurt, und Aquavit. Ein Nachtisch aus Südschweden.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 477.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Bouillon. Als Hauptgericht: Backhuhn Fritto di pollo, Salat, Weißbrot. Dessert: Brombeer-Creme Malmö. Als Getränk: Badischer Weißwein.

TIP

Brombeeren sind delikate Früchtchen – und außerdem das schwarze Gold unserer Wälder. Brombeersaft ist wohltuend bei Fieber und Erkältungen, gegen zuviel Magensäure und Sodbrennen!

Brombeer-Crêpes Irène



250 g Brombeeren,
4 Eßlöffel Zucker.
Für die Crêpes:
100 g Mehl, 3 Eier,
1 Prise Salz,
1/4 l Milch,
2 Eßlöffel Zucker,
30 g Butter.
1 Haushaltspackung
Vanille-Eiscreme,
1/2 Tasse Honig,
3 Gläser Cognac,
8 Walnußkerne.

Die Franzosen sind ja Meister im Crêpes-Backen. Sie zaubern die dünnsten und schmackhaftesten zarten Eierkuchen, die es auf der ganzen Welt gibt. Crêpes-Rezepte gibt es ungezählte. Vor allem in der Bretagne. Dies ist eines davon.

Brombeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit Zucker bestreuen. Deckel drauflegen.

Für die Crêpes Mehl, Eier, Salz, Milch und Zucker miteinander verrühren. Wenig Butter in der Pfanne erhitzen. Jeweils 2 Eßlöffel Teig in die Pfanne geben und superdünne Eierkuchen (Crêpes) backen. Die werden zu Vierteln zusammengeklappt. Auf jede Portion kommt ein Würfel Vanille-Eiscreme. Darüber die gezuckerten Brombeeren verteilen. Honig mit Cognac mischen. Auf die Crêpes gießen. Mit grob gehackten Walnüssen bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 736.
Unser Menüvorschlag: Balnamoon Skink (Irische Hühnersuppe) als Anfang. Dann Brombeer-Crêpes Irène. Und danach vielleicht ein Gläschen Calvados und einen Kaffee.



Brombeer-Crêpes Irène. Das ist nur eines von den vielen Crêpes-Rezepten, die in Frankreich so meisterhaft zubereitet werden.



Brombeer-Sahneringe haben viel Ähnlichkeit mit Windbeuteln.

Brombeer-Sahneringe

Für die Ringe:
¼ l Wasser, 1 Prise Salz,
1 Prise Zucker, 60 g Butter,
200 g Mehl,
4 Eier.

Für die Füllung:
250 g Brombeeren,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillin-
zucker, ½ l Sahne,
Puderzucker.

Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Das ganze Mehl auf einmal reingeben. Topf wieder auf die Platte stellen. Kräftig rühren, bis sich ein Kloß gebildet hat. Am Topfboden muß eine weiße Schicht sein. Vom Herd nehmen. Ein Ei reinmischen. Nach und nach die restlichen Eier einrühren. Wenn der Teig nach dem dritten Ei glänzt und in dicken Zapfen vom Löffel fällt, braucht

er das vierte Ei nicht mehr. Teig in einen Spritzbeutel geben. 15 doppelte Ringe auf ein mit Mehl bestäubtes Blech spritzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 20–50 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In den ersten 10 Minuten bitte den Ofen nicht öffnen, sonst fallen die Ringe zusammen.

Ringe nach dem Erkalten quer durchschneiden. Mit gewaschenen, gezuckerten Brombeeren belegen. Die mit Vanillinzucker steif geschlagene Sahne in den Spritzbeutel füllen. Einen Sahnering auf die Brombeeren spritzen. Darauf kommen wieder einige Brombeeren (einige zum Garnieren zurücklassen). Oberen Ring auflegen. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Mit jeweils einer Brombeere garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: 150



Brombeer-Törtchen: Die Attraktion auf Ihrer Kaffeetafel.

Brombeer- soße pikant

250 g Brombeeren,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Teelöffel Senf,
½ Glas Rotwein,
1 Prise Zimt,
abgeriebene Schale einer
viertel Orange,
½ Glas Weinbrand,
1 Spritzer Angostura
bitter,
1 Eßlöffel ganz fein
geriebene Mandeln.

Brombeeren durch ein Sieb
streichen. Mit Zucker, Senf,
Rotwein, Zimt, Orangenschale,
Weinbrand, Angostura und fein
geriebenen Mandeln verrühren.
Ab-schmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 102.

Wozu reichen? Zu Wild,
gekochtem Rindfleisch, kaltem
Braten, Aufschnitt.

TIP

*Wilde Brombeeren
haben mehr Aroma
und enthalten
mehr Vitamine
als dornenlose
Gartenbrombeeren.*

Brombeer- Törtchen

Für die Creme:
3 Eigelb, 50 g Zucker,
1 Gläschen Rum,
2 Blatt Gelatine,
¼ l Sahne,
8 hohe Mürbeteigtorteletts
mit glattem Rand
(fertig gekauft),
250 g Brombeeren.
Für die Garnitur:
⅛ l Sahne,
20 g Zucker,
24 Walnüsse.

Mit diesen Brombeer-Törtchen
sollten Sie demnächst
mal Ihre Kaffeegäste über-
raschen. Sie sind schnell
zubereitet, wirken attrak-
tiv und schmecken sehr gut.
Eigelb mit Zucker schau-
mig rühren. Rum zugeben.
Gelatine auflösen, abküh-
len lassen, unterrühren.
Sahne steifschlagen und un-
terziehen. In jedes Torte-
lett ein paar gewaschene,
abgetropfte Brombeeren
legen. (Zum Garnieren
einige zurücklassen.) Dar-
über die Creme streichen.
Sahne mit Zucker steif-
schlagen. Auf jedes Tört-
chen eine Rosette spritzen.
Mit den restlichen Brom-
beeren und den Walnüssen
garnieren.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
609.

Brombeer- Torte

Für den Teig:
200 g Mehl, 1 Ei,
1 Eigelb, 200 g Zucker,
200 g Butter, 1 Prise Salz.
Für den Belag:
500 bis 750 g Brombeeren,
40 g Zitronat. Für den Guß:
6 Eiweiß, 180 g Zucker,
180 g geriebene Mandeln,
1 Teelöffel abgeriebene
Zitronenschale,
1 Prise Zimt,
50 g blättrige Mandeln.

Mehl auf ein Backbrett ge-
ben. In die Mitte eine
Mulde drücken. Ei, Eigelb
und Zucker reingeben. But-
ter in Flöckchen auf den
Rand verteilen. Salz drauf-
streuen und schnell einen
Mürbeteig kneten. 30 Mi-
nuten in den Kühlschrank
stellen. Eine Springform
damit auslegen. Im vorge-
heizten Ofen anbacken.

Anbackzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.

Rausnehmen und mit den
gewaschenen, sehr gut abge-
tropften Brombeeren be-
legen. Gehacktes Zitronat
drüberstreuen. Für den Guß
Eiweiß steifschlagen. Nach
und nach Zucker reinschla-
gen. Geriebene Mandeln,
Zitronenschale und Zimt
unterheben. Einen Teil die-
ser Masse auf die Torte
verteilen. Mit dem Rest
Garnierung draufspritzen.
Mandeln auf dem Rand ver-
teilen. Wieder in den etwas
abgekühlten Ofen schieben.
Backzeit: 70 Minuten.

Nach 40 Minuten mit Alu-
folie abdecken.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓
große Flamme.





*Die Früchte werden
mit Eischnee überzogen,
mit Eischnee-Tupfern und
geschnittenen Mandeln verziert.*

Rausnehmen. Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 12 Stücke teilen.
Vorbereitung: 55 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 496.

Bronx

Für 1 Person



$\frac{1}{4}$ Teil Gin,
 $\frac{1}{4}$ Teil Vermouth dry,
 $\frac{1}{4}$ Teil Vermouth süß,
 $\frac{1}{4}$ Teil Orangensaft,
1 Orangenscheibe,
1 schwarze Kirsche.

Bronx ist der nördliche Stadtteil von New York. Davon hat dieser Cocktail seinen Namen. Sie können



Diese Brücke führt in den südlichsten Stadtteil von New York, nach Brooklyn, das 1646 von Holländern gegründet wurde.

im übrigen sicher sein, daß Ihnen diese Mischung prima schmecken wird. Gin, Vermouth dry und süßen Vermouth mischen. Frisch gepreßten Orangensaft durch ein feines Sieb geben. In den Alkohol rühren. Eventuell Eis rein-

geben. In ein im Kühlschrank gekühltes Glas gießen. Orangenscheibe bis zur Mitte einschneiden. An den Glasrand stecken. Kirsche halb einschneiden und neben die Orangenscheibe setzen. Und jetzt den Bronx in aller Ruhe genießen.



Brooklyn Cocktail

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Spritzer Picon,
1 Spritzer Maraschino,
 $\frac{1}{3}$ Vermouth dry,
 $\frac{2}{3}$ Bourbon Whiskey.

Dieser Cocktail ist nach dem südlichen Stadtteil von New York benannt. Das Amerikanische daran ist der Whiskey.

Alle Zutaten mit Eiswürfeln im Mixbecher kurz, aber kräftig schütteln. In ein Cocktailglas abseihen.

Brösel Suppe

40 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Semmelbrösel,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Zwiebel,
2 Eier,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Sahne,
etwas Schnittlauch,
2 Eßlöffel Parmesankäse.

Butter im Topf erhitzen. Semmelbrösel reingeben und unter ständigem Rühren leicht bräunen. Mit Fleischbrühe auffüllen. Zwiebel schälen, fein reiben oder sehr fein hacken. In die Suppe geben. Eier mit Sahne verquirlen, mit etwas Suppe verrühren. In die Suppe rühren. Nicht mehr kochen. Mit gehacktem Schnittlauch und Parmesankäse bestreut servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 316.

Unser Menüvorschlag: Brösel Suppe, grüne Bohnen mit Matjes und Pellkartoffeln. Als Nachtisch: Ananas mit Schlagsahne. Als Getränk: Bier.

◀ *Bronx: Ein Cocktail aus Gin, Vermouth und Orangensaft. Eisgekühlt servieren.*

BROT

»Der besten Dinge Bestes ist das Brot«, sagt ein indischer Volksspruch. Bei uns behaupten dagegen manche, Brot habe keinen besonderen Nährwert und es mache nur dick. Das stimmt nicht. Nach wie vor ist Brot eine wichtige Vitamin-B1-Quelle, gar nicht zu reden von den Getreidekeimbrotten mit dem Eiweiß des aufgeschlossenen Getreidekeims und den E-Vitaminen oder dem bekömmlichen Vollkornknäcke Brot. Und für den, der um seine Linie bangt, gibt es spezielle Schlankmacher unter den Brotsorten. Leider gibt es aber auch

manches Feinbrot, das eher wie Schaumgummi schmeckt und nur Sättigungskalorien, aber keinen Pfiff hat. Wer sich darüber ärgert, sollte doch einfach die Brotsorte wechseln. Das hebt den Appetit. Und den Spaß. Schließlich haben wir in Deutschland die Wahl zwischen 200 Sorten. Das ist ein Angebot! Es reicht vom größten Vollkornbrot bis zum feinsten, knusprigen Weißbrot. Leute mit anfälligem Magen sollten sich an weiche Brotsorten halten. Und wer Vollkornbrot nicht verträgt, versucht es mal mit zartem Getreideflockenbrot. Abgelagertes Brot ist Ihrer Gesundheit übrigens am zuträglichsten. Bewahren Sie Brot aber nicht fest verpackt, sondern luftig auf.

Und nie in Plastikfolie, sonst schimmelt es. Prima hält es sich auch im Gemüseschrank. Dann aber in Alufolie packen. Denn Kälte trocknet aus. Möchten Sie denn mal selbst Brot backen? Dann probieren Sie unser MENÜ-Brot:

500 g Roggen-Vollkornmehl,
500 g Weizen-Vollkornmehl,
60 g Hefe, ½ l warmes Wasser,
2 Eßlöffel Weizenkeime,
½ Teelöffel Salz.

Mehl anwärmen. Hefe in die Mitte krümeln. Mit lauwarmem Wasser verrühren. 30 Minuten gehen lassen. Teig tüchtig kneten, zum

Laib formen und in gefetteter Kastenform noch mindestens 60 Minuten gehen lassen.

Backzeit: 100 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Fertiges Brot auf dem Kuchengrost auskühlen lassen. Sofort fest in dicke Aluminiumfolie wickeln. Es muß mindestens drei Tage liegen. Dann ist es erst ein Superbrot.

PS: Wenn Sie nur kleine Brotesser sind, schneiden Sie das frische Brot in Scheiben, packen es in Tages-Portionen in Alufolie und legen es in den Gefrierschrank. Aufgetaut ist es in 10 Minuten. Wenn Sie das immer machen, brauchen Sie nie mehr trockenes Brot zu essen.





Ein reichhaltiges Hauptgericht ist dieser Brotpudding. Dazu gibt's Vanilleschaumsoße.

Brotpudding

Für 6 Personen

250 g trockenes, geriebenes Vollkornbrot,
 1/8 l Milch,
 150 g Butter,
 100 g Zucker,
 3 Eigelb,
 1 Teelöffel Zimt,
 1 Prise gemahlene Nelken,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 1 Eßlöffel weißer Rum,
 80 g geriebene Schokolade,
 3 Eiweiß,
 Margarine zum Einfetten.

Was wir so landläufig Pudding nennen, ist, wie Sie sicher wissen, Flammeri. Also mit Puddingpulver gebundene Milch. Der echte Pudding wird in einer Form im Wasserbad gekocht. Auch dieser Brotpudding. Geriebenes Vollkornbrot in Milch einweichen. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren. Abwechselnd Zucker und Eigelb einrühren. Jetzt kommt das in Milch eingeweichte Schwarzbrot dazu. Zimt, gemahlene Nelken, abgeriebene Zitronenschale, Rum und geriebene Schokolade reingeben und gut verrühren. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Puddingform einfetten. Puddingmasse reinfüllen. Form mit dem Deckel schließen.

Im Wasserbad 40 Minuten kochen. Aus der Form auf eine runde Platte stürzen. Noch heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 745.

Unser Menüvorschlag: Da der Brotpudding sehr sättigt, empfehlen wir ihn als Hauptgericht mit Vanilleschaumsoße zu reichen. Vorweg gibt es eine Tomatensuppe. Und als Getränk danach einen Mokka.

Brotpudding amerikanisch



2 Tassen feingeschnittenes Toastbrot,
 3 Tassen Milch,
 3 Eier, 3 Teelöffel Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Prise geriebene Muskatnuß,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 2 Eßlöffel Rosinen,
 2 Eßlöffel entkernte, grob gehackte Datteln,
 3 Eßlöffel gehackte Mandeln.

Butter zum Einfetten.

Für den Guß:

100 g Puderzucker,
 1 bis 2 Eßlöffel Zitronensaft,
 50 g Kuvertüre.

Was die Amerikaner Pudding nennen, ist dem Aussehen und der Backart nach eher eine Torte. Allerdings eine, die mit Toastbrot zubereitet wird.

Toastbrot in die kochende Milch geben und darin weich werden lassen. Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Muskatnuß und Vanillinzucker reingeben. Dann Rosinen, Datteln, Mandeln und das eingeweichte Brot. Gut durchrühren. In eine gefettete Springform füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

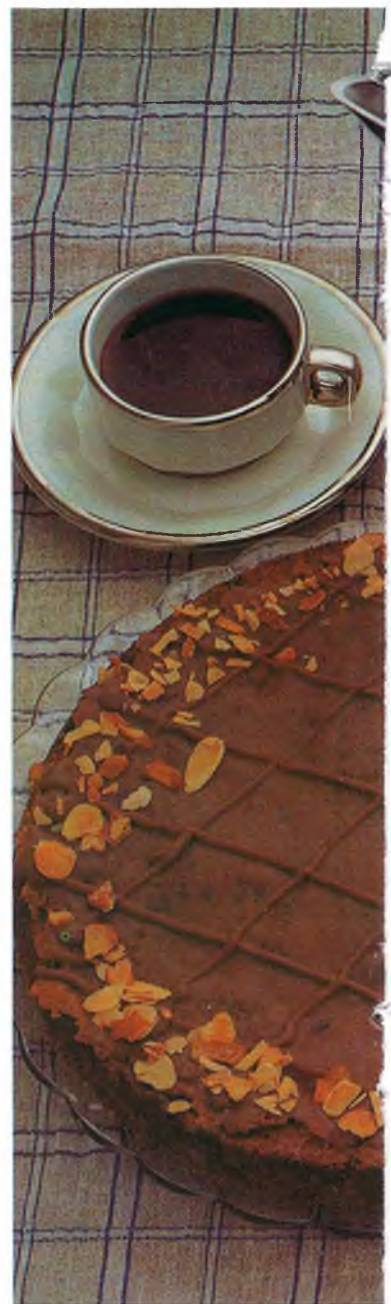
Rausnehmen. Aus der Form lösen und abkühlen lassen. Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Pudding damit überziehen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Mit einer feinen, glatten Spritztülle ein Gitter auf die weiße Glasur spritzen. Oder die Torte nur mit Kuvertüre überziehen und mit der Kuvertüre ein Gitter draufspritzen. In diesem Fall in Butter geröstete, blättrig geschnittene Mandeln auf den Rand streuen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: 242.

Wann reichen? Als Dessert oder auch zum Nachmittagskaffee.



Butter zerlassen. Mit Zucker, Salz, Muskat, Orangenschale, Zitronenschale und Vanillinzucker verrühren. Eigelb schlagen. Milch zugeben und die Buttermasse reinrühren. Über die Brotwürfel gießen. 20 Minuten weichen lassen. Dann zu einer glatten Masse rühren. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Puddingform einfetten. Puddingmasse reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 70 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: 434. Beilage: Vanillesoße.

Brotpudding nach alter Art

6 Scheiben Weißbrot, knapp $\frac{1}{4}$ l Milch, 75 g Margarine, 3 Eigelb, 1 Eßlöffel Zucker, 100 g Rosinen, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 2 bittere, gemahlene Mandeln, 14 süße, gemahlene Mandeln, 3 Eiweiß, Margarine zum Einfetten.

Vom Weißbrot die Rinde abschneiden. Brot in Milch einweichen. Margarine im Topf zerlassen und das eingeweichte Brot darin erwärmen. Topf von der Kochstelle nehmen, etwas abkühlen lassen. Eigelb nach und nach unterrühren. Zucker, Rosinen, abgeriebene Zitronenschale und abgezogene, gemahlene Mandeln zugeben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterziehen. In eine gut gefettete Auflaufform füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: 517. Unser Menüvorschlag: Blumenkohlsuppe. Brotpudding mit Weinschaumsoße.



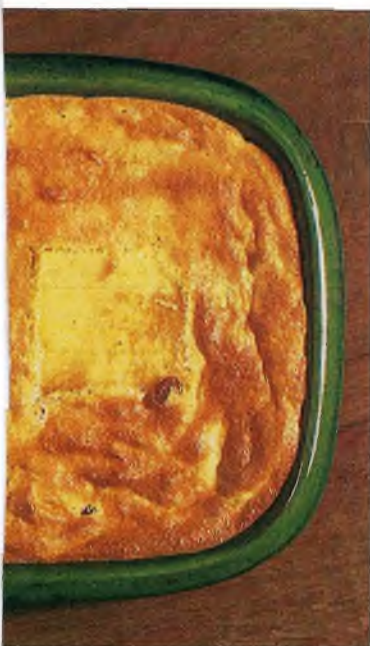
▲ *Amerikanischer Brotpudding sieht zwar wie eine Torte aus. Aber ihr Hauptbestandteil ist feingeschnittenes Toastbrot.*

Brotpudding mit Orangengeschmack

Für 6 Personen

125 g Butter, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Muskat, 1 Eßlöffel abgeriebene Orangenschale, 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale, 1 Päckchen Vanillinzucker, 4 Eigelb, 6 Eßl. Milch, 2 Tassen Weißbrotwürfel ohne Rinde (100 g), 4 Eiweiß, Margarine zum Einfetten.

◀ *Brotpudding nach alter Art mit Mandeln und Rosinen wird genauso wie ein Auflauf im Ofen überbacken.*





Von diesen Broten bleibt bestimmt nichts übrig.



**Belegte Brote mit Zungenwurst-
röllchen, Leberwurst, Rauch-
fleisch-Locken, Paprikaspeck,
Schnittlauch-Quark und
Rinderhack. Rezepte Seite 20.**

»Wenn Brot zum Essen da ist, finden sich auch Zähne zum Reinbeißen.«

Russisches Sprichwort

Brotscheiben belegt

Bild Seiten 18/19

Stangenweißbrot, Butter, Zungenwurst, Radieschen, Petersilie, Leberwurst, Zwiebeln, gefüllte Oliven, Rauchfleisch, zerstoßener Pfeffer, Paprikaspeck, grüne Paprikaschoten, Quark, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Radieschenscheiben, Rinderhack, Sardellen in Öl, Zwiebelringe, Kapern.

Zeit für belegte Brote ist eigentlich immer. Ganz extrem: Anstelle eines Sekstfrühstücks Ihre Gäste mal rustikal zu bewirten. Mit deftig belegten Broten. Manche sind davon begeistert. Besonders, wenn es dazu Bier gibt. Möglichst vom Faß.

Nicht neu: Belegte Brote für den abendlichen Familiensisch zuzubereiten.

Mal was anderes: Ihre Freunde oder gar eine größere Gesellschaft zum abendlichen Bier und zu belegten Broten einzuladen. Pro Person rechnet man vier belegte Brote.

Zubereitungszeit und Kalorien können wir Ihnen leider nicht verraten, weil wir die Zahl Ihrer Gäste nicht kennen. Für ein hübsch belegtes Brot müssen Sie etwa 5 Minuten Arbeitszeit rechnen.

So bereitet man unsere Brote zu: Scheiben buttern und belegen.

1. Mit Zungenwurstrollchen, die eine Garnierung aus Radieschen und Petersilienblättchen bekommen. 2. Mit Leberwurst bestreichen. Mit Zwiebelringen,

Petersilie und gefüllten Oliven garnieren.

3. Rauchfleisch-Locken aufs Brot legen. Zerstoßenen Pfeffer drüberstreuen.

4. Paprikaspeck in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit gewaschenen Paprikastreifen aufs geschmierte Brot legen.

5. Quark verrühren, salzen, pfeffern. Brote damit bestreichen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen, mit Radieschenscheiben reichlich belegen.

6. Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Brot streichen. Sardellen, Zwiebelringe und Kapern drauflegen.

PS: Das alles sollen nur Anregungen für Sie sein. Mit Phantasie und vielen anderen Zutaten können Sie weitere leckere Brote zubereiten.

Brotsoße englisch



1 Zwiebel, 20 g Butter, 75 g zerkrümeltes Weißbrot, 75 g zerkrümeltes Graubrot, je $\frac{1}{4}$ l Milch und Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Worcestersoße, 1 Eigelb.

Geschälte Zwiebel reiben. In Butter anschwitzen. Brot mit Milch und Fleischbrühe verrühren. Aufkochen. Würzen. Soße etwa 10 Minuten unter Rühren kochen, bis sie sämig ist. Jetzt wird die Soße mit Worcestersoße abgeschmeckt. Eigelb mit etwas heißer Soße verquirlen und die

Mischung in die Soße rühren, das heißt: Die Soße wird legiert. Heiß servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: 221. Wozu reichen? Die englische Brotsoße schmeckt ausgezeichnet zu in Weißwein gedünstetem Fisch.

Brotsuppe

Für 6 Personen

100 g getrocknete Aprikosen,
1 l Wasser,
200 g Mischbrot in Scheiben,
1 Prise Salz, $\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
3 Eßlöffel Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ Zimtstange,
40 g Sultaninen,
 $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein.

Aprikosen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Brot zerbröckeln. Ins Aprikosenwasser geben und darin 60 Minuten quellen lassen. Durch ein Sieb streichen. Im Topf mit einer Prise Salz aufkochen. Buttermilch, Zucker, Zitronenschale, Zimtstange, Sultaninen und Aprikosen reingeben. 25 Minuten ziehen lassen. Zimtstange rausnehmen. Suppe mit Wein abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 652. Wann reichen? Bei süßen Suppen sind die Meinungen geteilt. Viele reichen sie vorm Hauptgang, viele lieber als Nachtisch.

Brottorte

200 g Mischbrot,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Rotwein,
1 Eßlöffel weißer Rum,
8 Eigelb, 250 g Zucker, abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone,
40 g Zitronat,
40 g Orangeat,
90 g ungeschälte, geriebene Mandeln,
1 Prise gemahlener Zimt,
1 Prise gemahlene Nelken,
8 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten. Zum Tränken:
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
50 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt,
2 Nelken,
1 Stück Zitronenschale. Für die Glasur:
125 g Puderzucker,
3 Teelöffel Zitronensaft,
50 g Kuvertüre.

Brot klein schneiden. Im Backofen rösten. Durch die Mandelmühle drehen. Sieben. Mit Rotwein und Rum anfeuchten. 30 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben. Dann kommen feingehacktes Zitronat und Orangeat und die ungeschälten, geriebenen Mandeln rein. Gemahlene Zimt, gemahlene Nelken und die Brotmasse reinrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zum Teig geben und unterheben. Springform einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Torte aus dem Ofen nehmen. Rotwein, Wasser,



Beim Brunch ist alles erlaubt, was gut schmeckt: Säfte und Grilliertes, Suppen und Salate.

Zucker, Zimtstange, Nelken und Zitronenschale mischen und aufkochen.

Durchsieben. Torte an mehreren Stellen einstechen. Rotweinsmischung auf die Oberfläche gießen und einziehen lassen. Auskühlen lassen und stürzen.

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Torte damit überziehen. Antrocknen lassen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Sie muß dickflüssig sein. Ein Stück Pergamentpapier zum Spritzbeutel formen, Kuvertüre reinfüllen und Tupfen auf den Tortenrand spritzen. Oder ein Gitter spritzen. Torte dann in 12 gleichgroße Stücke teilen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: 528.

Brühkartoffeln

siehe Bouillonkartoffeln.

Brühreis

250 g Reis,
1 Bund Suppengrün,
1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln, 1/4 l Wasser, eventuell Salz,
1/2 Bund Petersilie.

Reis waschen. Suppengrün auch waschen. Dann kleinschneiden. Fleischbrühe und Wasser kochen. Reis und Suppengrün reingeben. In 35 Minuten garen. Bitte nicht kochen, sondern nur garziehen lassen und nicht durchrühren. Der Reis soll in der Hitze quellen. Eventuell mit Salz abschmecken. Gewaschene, gehackte Petersilie unterheben. In einer Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 277.

Wozu reichen? Zu gekochter Rinderbrust, Brathuhn mit Cremesoße, Kalbsfriskasse oder zu Kalbsbraten.

Brunch

Beim Brunch streiten sich die Engländer und Amerikaner noch darüber, wer es erfunden hat. Fest steht jedenfalls: Das Brunch ist eine Zusammenfassung von Breakfast und Lunch, also aus Frühstück und Mittagessen. Es ist die ideale Erfindung für alle Langschläfer, bei denen es für ein Frühstück schon zu spät und fürs Mittagessen noch zu früh ist. Für die meisten Brunchanhänger eine ausgesprochen sonntägliche Angelegenheit. Denn wer kann es sich – außer im Urlaub – schon leisten, an Wochentagen ein Langschläfer zu sein.

Ein Rezept für das Brunch gibt es nicht, weil dazu alles serviert werden kann, was schnell zubereitet ist. Auf jeden Fall gehören frische Obst- oder Gemüsesäfte und Rohkostsalate dazu. Der Vitamine wegen.

Bei Fleischgerichten können Sie unter allem kurzgebratenen oder grillierten Fleisch nach Wunsch wählen. Zwischen Steaks, Schnitzeln, Leber, Würstchen oder Hähnchen. Mit oder ohne Soße. Zweckmäßig: Brot dazu reichen. Das geht schnell und schmeckt ganz prima.

Natürlich können Sie auch Suppen servieren. Am besten aus Konserven. Sie können sich aber auch die Arbeit machen, samstags Ihr hausgemachtes Suppchen zu kochen.

Was noch zum Brunch gehört: Fischzubereitungen aus der Dose. Butter. Verschiedene Brot-, Käse- und auch Marmeladesorten, Aufschnitt, gekochte oder Spiegeleier. Sie können auch schicke Toasts schnell unterm Grill überbacken. Und Sie können auf jeden Fall sicher sein, daß niemand das Mittagessen vermissen wird. Denken Sie bitte auch an ein durstlöschendes Dessert. An Obst, Eis, Joghurt, Quark, Kompott oder Pudding ohne Kochen. Die Auswahl ist groß. Wählen Sie bitte nach Ihrem Geschmack. Wir haben Ihnen auf unserem Bild ein Brunch zusammengestellt, das ein Beispiel sein soll. Wollen Sie es mal probieren?

Vorweg gibt's Orangensaft oder Tomatensaft, der kräftig mit Pfeffer und Salz bestreut wird. Als heißes Getränk bereiten Sie zur Auswahl Kaffee, Kakao oder auch klare Rindfleischbrühe zu. Wer mag, löffelt eine Grapefruit mit Honig und Kirsche. Für Fischfans haben wir einen Bismarck-Hering auf Apfelscheiben, garniert mit Sahne, bereitgestellt. Cornflakes mit Nüssen und Milch

ist was für alle, die gern gesund leben.

Die Filetsteaks werden in heißem Öl auf jeder Seite 4 Minuten scharf gebraten und mit Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt. Auf einer Platte anrichten. Abgetropfte Pfirsichhälften aus der Dose im Bratfett – dem Sie einen Stich Butter beigefügt haben – heiß werden lassen. Mit den Steaks servieren. Dazu gibt es eine große Schüssel gemischten Salat aus Kopfsalat, Tomaten und Salatgurke, in einer Zitronenmarinade angemacht.

Zubereitung: Etwa 35 Minuten.

PS: Kalorien haben wir nicht berechnet. Weil beim Brunch jeder wählt, was er essen möchte.

Brüsseler Champignon-Suppe



500 g frische Champignons, 40 g Butter, 1 Zwiebel, 1 gehäufte Eßlöffel Mehl, $\frac{3}{4}$ l Rindfleischbrühe (selbstgekocht oder aus Würfeln), Salz, Pfeffer, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Bund Petersilie, 2 hartgekochte Eier.

Champignons waschen. Putzen. Im Mixer oder im Fleischwolf pürieren. Butter erhitzen. Geschälte, geriebene Zwiebel reingeben. Das Champignonpüree auch. Beides gut 5 Minuten andünsten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren mit



Eines der schönsten Stadtzentren Europas: Grand Place in Brüssel mit seinen alten Zunfthäusern und den prunkvollen Barock- und Renaissancefassaden.

Fleischbrühe aufgießen. 10 Minuten kochen. Würzen. Sahne einrühren. Bitte nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sahne. Gewaschene Petersilie fein, die hartgekochten Eier grob hacken. Vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 560.

Unser Menüvorschlag:

Brüsseler Champignon-suppe vorweg. Als Hauptgericht Ballotines de volailles (gefüllte Geflügelkeulen) mit Weinkraut und Kartoffelklößen. Zum Dessert gibt's Bananen Créole. Getränk: Pfälzer Wein.

Brüsseler Hirn-Salat

1 Kalbshirn, Salz.

Für die Marinade: Saft einer großen Zitrone, 4 Eßlöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer.

1 Stange Chicorée,

1 Sträußchen Dill,

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,

knapp $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,

1 hartgekochtes Ei,

2 kleine Tomaten.

Das typisch Belgische am Brüsseler Hirn-Salat ist der Chicorée, der auch Brüsseler Endivie heißt. Er wird

hauptsächlich in Belgien angebaut.

Vom Kalbshirn unter fließendem Wasser die Haut abziehen. Mit etwas Salz in kochendes Wasser geben. 10 bis 15 Minuten leise kochen lassen. Abkühlen lassen. Hirn in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer rühren. Kräftig abschmecken und übers Kalbshirn gießen. 60 Minuten ziehen lassen.

Chicorée waschen, putzen, feinschneiden. Zum marinierten Hirn geben. Dill und Schnittlauch waschen. Fein hacken. Unter den Salat mischen. Mit saurer Sahne begießen. Untereinander heben. In einer Schüssel anrichten. Ei und abgezogene Tomaten in Scheiben schneiden oder achteln. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten ohne Marinierzeit.

Kalorien pro Person: 406.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Abendimbiss mit Toast.

Brüsseler Medaillon

60 g Butter,

4 fingerdicke gekochte, gesalzene Selleriescheiben,

1 Ei, 40 g Mehl,

4 Scheiben Leber von je

125 g, Salz, Pfeffer,

Saft einer halben Zitrone,

Petersilie zum Garnieren.



Auf Sellerie angerichtete Leberstücke: Brüsseler Medaillon.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Selleriescheiben darin goldgelb braten. Rausnehmen und warm stellen. Dann die in verquirltem Ei und in Mehl gewendeten Leberscheiben im selben Fett auf jeder Seite 4 Minu-



Brüsseler Poularde wird mit einer würzigen Mischung aus gekochten Maronen, Gehacktem und gehackter Geflügelleber gefüllt.

ten braten. Die Leberscheiben sollen innen zart bleiben. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Leber auf den Selleriescheiben anrichten. Mit Petersilie garniert servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 372. Unser Menüvorschlag: Allgäuer Käsesuppe vorweg. Brüsseler Medaillon und Chicoréesalat und Weißbrot als Hauptgang. Als Dessert empfehlen wir Obst.

Brüsseler Poularde

Für 6 Personen

1 bratfertige Poularde (2000 g), Salz, Saft einer Zitrone.
Für die Füllung:
5 Maronen (Eßkastanien),
2 Eßlöffel heiße Milch,
80 g Gehacktes vom Rind,
70 g Geflügelleber,
2 Eier,
4 Eßlöffel Butter,
abgeriebene Schale und

Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 Prise getrocknete
Zitronenmelisse.
Zum Braten:
60 g Butter,
2 Glas Rotwein.
Für die Soße: 1 Eßlöffel
Mehl, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne.

Poularde waschen. Trocknen. Innen und außen mit Salz und mit Zitronensaft einreiben.
Für die Füllung: Maronen

kreuzweise einschneiden. Dann 10 Minuten im heißen Backofen rösten. Dabei platzt die Schale auf, so daß man die Maronen problemlos ablösen kann. Nun 20 Minuten in Wasser kochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Sehr fein zerdrücken. Mit der heißen Milch musig rühren. Gehacktes zugeben. Auch die sehr fein gehackte Geflügelleber, Eier und Butter. Dann kommen abgeriebene Schale und Saft der halben Zitrone rein. Petersilie wa-

schen, trocknen, hacken und auch reinmischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenmelisse würzen. Poularde damit füllen. Zunähen. Backofen vorheizen. Poularde in die Fettpfanne legen. Erst mit der heißen, leicht gebräunten Butter, dann mit einem Glas Rotwein übergießen. In den Ofen schieben.

Bratzeit: 80-90 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

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

Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond und dem restlichen Rotwein begießen. Nach Ende der Garzeit die Poularde aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte angerichtet warm stellen.

Bratfond mit $\frac{1}{4}$ l Wasser loskochen. In einen kleinen Topf geben. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren. Kochende Soße damit binden. Das Mehl ist in 7 Minuten gar. Vom Herd nehmen und saure Sahne reinrühren. Nochmal abschmecken. Gleichzeitig mit der Poularde servieren. Poularde kurz vorm Servieren mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 968.

Beilage: Chicoréesalat und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

TIP

Auch die »bratfertige« Poularde hat noch Trandrüsen am Schwanz. Einfach abschneiden.



Brüsseler Rosenkohl-Suppe



500 g Rosenkohl,
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer, Muskat,
2 Eigelb,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Scheiben Weißbrot,
20 g Butter.

Rosenkohl waschen. Putzen. Ins kochende Wasser geben. In 20 Minuten garkochen. Dann die Röschen abtropfen lassen und pürieren. Fleischbrühe und einen halben Liter Rosenkohlwasser zugießen. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Weißbrot würfeln. In der heißen Butter goldgelb rösten. Auf die Suppe streuen. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 208. Wann reichen? Als Vorsuppe.

Brüsseler Salat

100 g kalter Kalbsbraten,
50 g geräucherter Seelachs,
2 Stangen Chicorée,
5 grob gehackte Walnüsse,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
2 hartgekochte Eier,
3 gefüllte Oliven.

Kalbsbraten, Seelachs und gewaschenen, geputzten Chicorée in feine Streifen schneiden. Mit den grobgehackten Walnüssen mischen. Sahne steif schlagen.



Belgischer Beitrag zu einem gelungenen Abendessen: Brüsseler Salat aus kaltem Kalbsbraten.



Brüsseler Zander. Er wird mit Eiern, Gurkenscheiben und Zitronen garniert. Rezept S. 26.

Saft und die abgeriebene Zitronenschale unterheben. Leicht salzen und pfeffern. Über den Salat gießen. Mischen. Eier und Oliven in Scheiben schneiden. Salat damit garnieren oder unter den Salat heben.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 257.

Beilage: Toast und Butter.

Als Getränk empfehlen wir Bier oder Weißwein.

Brüsseler Soße

30 g Butter, 30 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{8}$ l Rotwein, etwas Zitronensaft, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker, 50 g magerer roher Schinken, $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne.

Butter erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gleichmäßig braun werden lassen. Mit Fleischbrühe und Rotwein aufgießen. Zitronensaft und -schale auch reingeben. 7 Minuten kochen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Schinken sehr fein würfeln. Mit der steif geschlagenen Sahne in die Soße rühren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 294.

Wozu reichen? Zu pocherten Eiern, gegrillten Schnitzeln und gegrillten Leber, oder auch zu gegrillten Steaks. In Brüsseler Soße können Sie aber auch gekochten Broccoli oder Chicorée anrichten.



1
Buchteln entstehen so: Vorteig in der Mehlmittle anrühren. Margarineflöckchen, Ei auf den Mehtrand geben.



2
Die übrigen Zutaten zum Vorteig geben. Mit dem Mixer oder mit der Hand wie anderen Hefeteig kneten.



3
Hefeteig zum Quadrat ausrollen, Stücke ausschneiden und füllen.



4
Rechteckig-rundlich sollen Buchteln sein. Nochmal gehen lassen.



5
So sehen Buchteln aus, wenn sie frisch aus dem Ofen kommen.

Brüsseler Zander

Bild Seite 25

1 Zander (1000 g),
1 l Weißwein.
Für die Füllung:
100 g geriebener holländischer Gouda oder Schweizer Käse,
50 g Butter,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
15 kleingeschnittene gefüllte Oliven,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
Salz, Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
100 g durchwachsener Speck,
Margarine zum Einfetten.
Zum Garnieren:
½ Salatgurke, 1 Zitrone,
1 Petersilienstengel.

Zander schuppen. Ausnehmen. Waschen. 60 Minuten im Weißwein ziehen lassen. Dabei zuweilen umdrehen. Aus dem Wein nehmen. Für die Füllung Käse, Butter, Semmelbrösel, Oliven,

Tomatenmark, Salz und Pfeffer mischen. Petersilie waschen. Fein hacken. Auch reinmischen. Zander damit füllen. Speck in dünne, lange Scheiben schneiden. Fisch damit und mit einem Faden umwickeln. In die gefettete Pfanne des Backofens legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60-70 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Zwischendurch hin und wieder mit dem Wein, der als Marinade gebraucht wurde, begießen. Zander auf einer Platte anrichten. Mit Gurkenscheiben, Zitronenecken und Petersilie garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: 762. Beilage: Gemischter Salat und Weißbrot. Man kann auch Salzkartoffeln servieren.

Büchelsteiner Fleisch
siehe Pichelsteiner Fleisch.



Fingerdick mit Sahne überzogen: Buchenauer Kirschentorte.

6



Auf zum Buchtelschmaus. Warm und zuckerbestäubt kommen Buchteln auf den Tisch.

Buchenauer Kirschentorte

Für den Teig:
7 Eigelb, 250 g Zucker,
250 g gemahlene, geröstete
Haselnüsse,
1 Eßlöffel Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
7 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.
Zu Füllung und Garnitur:
4 Gläschen (je 2 cl) Kirsch-
wasser,
1 Glas entsteinte Sauer-
kirschen (750 g Einwaage),
30 g Speisestärke,
½ l Schlagsahne,
50 g gehackte Haselnüsse.

Eigelb mit Zucker schaumig
rühren (oder in der Küchen-
maschine schlagen). Hasel-
nüsse mit Mehl und Back-
pulver mischen. In die Eier-
masse rühren. Eiweiß steif
schlagen. Unter den Teig
heben. Teig in eine ein-
gefettete Springform füllen.
In den vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓
große Flamme.
Torte kalt werden lassen.
Einmal durchschneiden.
Beide Hälften innen mit
Kirschwasser tränken. Für
die Füllung die Kirschen
mit dem Saft aufkochen.
Einige schöne Früchte zum
Garnieren zurücklassen.
Speisestärke mit kaltem
Wasser anrühren. In die
kochende Kirschmasse ge-
ben. Einmal aufkochen und
abkühlen lassen. Auf einen
Boden verteilen. Kaltstel-
len. Wenn die Masse fest
ist, wird die zweite Torten-
platte aufgelegt. Sahne
steif schlagen. Mit zwei
Dritteln die Torte über-
ziehen. Tortenrand mit ge-
hackten Haselnüssen gar-
nieren. Restliche Sahne
dick auf die Tortenober-
fläche streichen und mit
Kirschen garnieren. In 12
Stücke teilen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien insgesamt: 728.

Buchteln

500 g Mehl,
25 g Hefe, 50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
¼ l lauwarme Milch,
1 Ei, 1 Prise Salz,
70 g Margarine,
etwas Mehl.
Zum Füllen:
125 g Pflaumenmus.
100 g Butter zum Bestrei-
chen,
etwas Margarine zum Ein-
fetten, Puderzucker zum
Bestäuben.

Wenn Sie Buchteln backen
wollen, die in Süddeutsch-
land und Österreich ein
Leibgericht sind, brauchen
Sie schon etwas mehr Zeit.
Aber es lohnt sich.
Mehl in eine vorgewärmte
Schüssel geben. In die
Mitte eine Mulde drücken.
Hefe reinbröckeln. 1 Tee-
löffel Zucker und abgerie-
bene Zitronenschale dazu-
geben. Mit etwas Mehl und
Milch zum Vorteig ver-

rühren. 20 Minuten an
einem warmen Ort gehen
lassen. Restliche Milch da-
zugeben, auch das Ei, Salz
und die Margarine (in Flöck-
chen auf dem übrigen Mehl
verteilen). Mit dem Hand-
rührgerät oder dem Holz-
löffel alle Zutaten gut kne-
ten. Dann den Teig schla-
gen, bis er Bläschen wirft
und trocken ist. Nochmal
20 bis 30 Minuten gehen
lassen. Der Teig muß sich
dabei ungefähr verdoppeln.
Dann wird er etwa dau-
mendick auf bemehltem
Brett ausgerollt. In etwa
9 cm große Quadrate
schneiden. Auf jedes Qua-
drat 1 Teelöffel Pflaumen-
mus geben. Teigquadrate
in Buchtelform (siehe Bild)
zusammenklappen. Rund-
herum mit zerlassener, ab-
gekühlter Butter bestrei-
chen. Dicht nebeneinander
in eine gut gefettete Fett-
pfanne setzen. (Man kann
auch eine andere feuerfeste
Form nehmen.) Noch 20
Minuten gehen lassen. In
den vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 30–35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp
½ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen.
Mit Puderzucker bestäuben
und heiß servieren. Ent-
weder Sie stellen die ganze
Form auf den Tisch und
jeder nimmt sich seine Por-
tion, oder Sie richten die
Buchteln voneinander ge-
trennt auf einer Platte an.
Vorbereitung: 110 Minuten.
Kalorien insgesamt: 3169.
Unser Menüvorschlag: Vor-
weg eine Gemüsesuppe rei-
chen. Als Hauptgericht
Buchteln mit Vanillesoße
und als Getränk Kaffee.

Buchteln, Wiener
siehe Wiener Buchteln.

Buchweizen- grütze mit Champignons

Drogamirowski-Kascha



1 Zwiebel, 20 g Butter,
200 g Buchweizengrütze,
1 l Fleischbrühe (Würfel),
250 g frische Champignons,
Salz, Pfeffer,
1/8 l saure Sahne.
Margarine zum Einfetten.
1/8 l saure Sahne.

Hier haben Sie wieder mal ein russisches Gericht aus Buchweizengrütze. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter im Topf goldgelb braten. Die Buchweizengrütze waschen, abtropfen lassen und in den Topf füllen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Einmal durchkochen lassen. Hitze reduzieren. Gewaschene, geputzte Champignons halbieren. In die Buchweizengrütze mischen und wieder aufkochen. Bei kleiner Hitze in 15 Minuten garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1/8 l saure Sahne zugeben. In eine gefettete feuerfeste Form füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Servieren. Übrige saure Sahne getrennt reichen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: 419. Wozu reichen? Als Beilage zu Fleischgerichten oder als Füllung für Geflügel.



Einfach, aber sehr gut: Bückling auf Graubrot mit Petersilie.

Buchweizen- küchlein

Buckwheat Cakes



250 g Buchweizenmehl,
150 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
2 Eßlöffel Puderzucker,
1 Prise Salz, 2 Eier,
1 Teelöffel Butter,
1/4 l Milch,
Margarine zum Backen.

Die Buchweizenküchlein sind eine nordamerikanische Spezialität. Sie haben eine gewisse Ähnlichkeit mit den russischen Blinis. Wir empfehlen sie als Dessert nach einem Eintopf. Buchweizenmehl, Mehl und Backpulver mischen. Puderzucker, Salz, Eier und die Butter zugeben. Mit Milch zu einem glatten, dünnen Teig rühren. Margarine in der Pfanne heiß werden lassen. Mit einem Eßlöffel kleine Plätzchen darauf setzen. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Sofort servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 467. Beilage: Beliebiger Frucht-sirup oder Fruchtsaft.



Blick in eine Fischfabrik: Die geräucherten Heringe werden in Kisten verpackt.

Bückling auf Graubrot

1 kleiner Kopf Salat,
4 Bücklinge,
4 große Scheiben Grau- oder Mischbrot,
20 g Butter,
1 Zitrone, Petersilie.

Hier haben Sie ein würziges Abendessen, das Sie demnächst mal wieder Ihrer Familie vorsetzen könnten. Auch der Vitamine wegen. Bücklinge haben sie. Aber Bücklinge sind auch reichlich fett. Darum reicht einer pro Person. Am besten schmeckt dazu als Getränk Tee. Aber vielleicht mögen Sie auf Ihr abendliches Bier nicht verzichten? Salat putzen, waschen. Blätter trocken abtropfen lassen. Bücklinge an der Rückengräte einschneiden.

Haut abziehen. Filets mit einem Messer von den Gräten heben. Brot-scheiben buttern und halbieren. Je zwei Hälften auf vier Teller anrichten. Mit Salatblättern und dann mit den Bücklingsfilets belegen. Zitrone schälen (die weiße Haut muß ab, sie ist bitter) und in 8 Scheiben schneiden. Filets damit und mit der gewaschenen Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 299.

Bückling in Rührei

2 Bücklinge,
4 Eier, 4 Eßlöffel Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Bund Schnittlauch,
40 g Margarine.

Falls Sie Bückling mit Rührei noch nicht kennen, sollten Sie's mal versuchen. Schmeckt vorzüglich. Bücklinge an der Rückengräte einschneiden. Haut abziehen. Filets sauber von den Gräten heben. In mundgerechte Stücke teilen. Eier mit Sahne verquirlen. Mit Salz und weißem Pfeffer nur leicht würzen, weil der Bückling schon würzig ist. Schnittlauch hacken und dazugeben. Margarine in der Pfanne erhitzen. Bücklingsstücke darin leicht anbraten. Eiermasse drübergießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 361.

Beilage: Schwarz-, Vollkorn- oder Mischbrot mit oder ohne Butter. Und als Getränk: Tee oder Bier.



Bücklingscreme in Tomaten kann eine pikante, vitaminreiche Vorspeise oder ein hübscher Farbleck auf dem Kalten Büfett sein.

Bücklings- creme in Tomaten

Für 8 Personen

3 Bücklinge,
4 Eßlöffel Mayonnaise,
Saft einer halben Zitrone,
eventuell Salz,
¼ Bund Petersilie,
¼ Bund Schnittlauch,
2 hartgekochte Eier.
Für die Sülzbrühe:
¼ l Wasser,
Salz, 1 Prise Zucker, Essig,
3 Blatt Gelatine,
8 Tomaten.

4 Scheiben Pumpernickel,
Butter zum Bestreichen.
Salat, etwas Petersilie.

Bücklinge enthäuten, entgräten. Fein hacken. Mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren. Wenn nötig salzen. Gewaschene, gehackte Kräuter hinzugeben. Hartgekochte Eier gleichmäßig klein würfeln. Auch unterheben.

Für die Sülzbrühe Wasser mit Salz, Zucker und Essig pikant abschmecken. In kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken. Im Topf auflösen. In die Brühe

rühren. Kurz bevor sie dick zu werden beginnt, wird sie mit der Bücklingsmayonnaise gut verrührt. Tomaten waschen. Deckel abschneiden und aushöhlen. Bücklingscreme hoch einfüllen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Kurz vorm Servieren aus je einer Pumpernickelscheibe zwei Stücke ausstechen. (Geht mit kräftigen Gläsern oder mit Ausstechformen für Pasteten.) Sie sollen etwas größer sein als der Durchmesser der Tomatenböden. Scheiben mit Butter bestreichen. Je zwei auf vier Teller verteilen oder alle Tomaten auf Salatblättern mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 346.

Wann reichen? Zum Abendbrot oder als Farblecks auf einem Kalten Büfett. Außerdem als Vorspeise. Dann lassen Sie die Pumpernickelscheiben weg.

Bücklings- Eier-Platte

Für den Krabbensalat:
140 g Nordseekrabben,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Öl,
½ Zwiebel,

¼ Bund Schnittlauch,
eventuell Salz,
6 hartgekochte Eier,
3 Bücklinge,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, Essig,
einige Tropfen Worcestersoße,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
12 Kapern, ½ Kopf Salat,
1 dicker Apfel,
Saft von 1½ Zitronen,
½ Orange.

Krabben abtropfen lassen. 2 Teelöffel Krabbenbrühe mit etwas weißem Pfeffer, Essig, Öl, geschälter, fein gewürfelter Zwiebel und fein zerkleinertem Schnittlauch mischen. Über die Krabben geben und gut durchziehen lassen. Nach Geschmack noch salzen.

Hartgekochte Eier längs halbieren. Eigelb mit einem Teelöffel herausnehmen. Durch ein Sieb streichen. Bücklinge häuten, entgräten. Fleisch fein hacken. Zum passierten Eigelb geben. Öl, Salz, Essig und Worcestersoße draufgeben und gut verrühren. Nochmal abschmecken. Die Masse mit einem Spritzbeutel (große Tülle) in die Eihälften spritzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Je eine Kaper draufsetzen.

Eine runde Platte mit getupzten, gewaschenen Sa-



Bücklings-Eier-Platte mit Apfelscheiben und Krabbensalat.

latblättern auslegen. Eier rundum auf den Salatblättern anrichten. Gewaschenen, abgetrockneten, ungeschälten Apfel vierteln, entkernen und in feine Schnitze schneiden. Auf beiden Seiten mit Zitronensaft bestreichen, damit die Schnitze nicht braun werden. Sonnenradförmig in der Mitte der Platte anrichten. Darauf kommt die ausgehöhlte Apfelsinenhälfte (Fruchtfleisch aufessen), die mit dem Krabbensalat gefüllt wird.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 467.

Wann reichen? Die Bücklings-Eier-Platte macht ganz schön Arbeit. Vielleicht entschließen Sie sich deshalb, sie nur zu festlichen Gelegenheiten zu reichen? Sie kann Abendessen oder Bereicherung eines Kalten Büfetts sein. Bitte Toastbrot und Butter und als Getränk Weißwein dazu reichen. – Übrigens ist die Bücklings-Eier-Platte ein feines Osteressen. An diesen Tagen gibt es ja genug hartgekochte Eier.

Bücklings-Kartoffeln

2 Bücklinge,
750 g gekochte Pellkartoffeln,
Salz, 60 g Margarine.

Bratkartoffeln schmecken nicht nur mit Schinken. Sie schmecken auch mit Bücklingen. Wollen Sie's mal versuchen?

Bücklinge häuten und entgräten. In mundgerechte Stücke teilen. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Salzen. Margarine in der Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin 10 Minuten braten. Dabei hin und wieder wenden. Bücklingsstücke zu den Bratkartoffeln geben. Noch 5 bis 10 Minuten mitbraten. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 356.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk: Bier.

PS: Man kann den Fisch auch lagenweise mit den gebratenen Kartoffeln und verqirlten Eiern im Ofen überbacken.

Bücklingsrogen

4 Bücklingsrogen,
Saft einer halben Zitrone,
eventuell Salz,
weißer Pfeffer.

Mit Bücklingsrogen ist es wie mit Kaviar: Manche Leute schwören darauf und manche finden beides undelikat. Es gibt aber auch viele, die immer auf der Suche nach neuen Gerichten sind. Gehören Sie dazu? Dann schmecken Ihnen die Bücklingsrogen sicher.

Von den Bücklingsrogen

TIP

Der Bückling, den man auch Bücking oder Pöckling nennt, schmeckt von Ende Juni bis Oktober am besten.

die feine Haut abziehen. Mit der Gabel leicht zerdrücken. Mit Zitronensaft mischen. Wenn nötig salzen. Einmal mit der Pfeffermühle drübermahlen. Abschmecken. Kalt servieren.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 50.

Wozu reichen? Als Belag auf allen Brotsorten. Angerichtete Bücklingsrogen schmecken besonders gut auf leicht gebuttertem Toast oder Schwarzbrot. Sie sind eine appetitanregende Vorspeise oder eine Zwischenmahlzeit.

Bücklings-Salat

3 Bücklinge,
200 g gekochte Kartoffeln,
200 g rote Äpfel (Reinetten).

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Olivenöl,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:
2 Tomaten,
2 hartgekochte Eier,
1 Sträußchen Dill.



Dieser reichhaltige Bücklings-Salat wird mit gekochten Kartoffeln und Äpfeln zubereitet. Ein Abendbrot, das richtig satt macht.

Budapester Salat

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen. Stengelansatz, Kerne und Trennwände rauschneiden. Paprikaschoten und abgezogene Tomaten würfeln. Alles in die Suppe geben. Noch 25 Minuten kochen. Zum Schluß Rotwein zugießen. Nochmal abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: 676.

Beilage: Knusprig gebackenes Weißbrot. Zum Appetitanregen empfehlen wir Ihnen als Getränk vorweg ein Glas Tokayer. Tokaji wird er – echt ungarisch – geschrieben.

PS: Übrigens ist dieses Gericht ein prima Mitternachtssüppchen, das wieder munter macht.

Budapester Salat

250 g gekochtes, mageres Rindfleisch,

2 rote Paprikaschoten aus dem Glas,

2 Tomaten, 1 Zwiebel.

Bücklinge an der Rücken- gräte einschneiden. Haut abziehen. Filets sauber von den Gräten lösen. In gleich- mäßige Stücke teilen. Kar- toffeln fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, entker- nen und in kleine gleich- mäßige Stücke schneiden. Diese Zutaten in einer Schüssel mischen.

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade rühren. Über den Salat gießen. Mischen und 15 Minuten ziehen lassen. In einer anderen flachen Schüssel anrichten. Tomaten waschen, grünen Stengelansatz rauschne- den. In 12 Schnitze, Eier in Scheiben schneiden. Im

Wechsel um den Salat legen. Mit Dillspitzen garnieren. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 385. Beilage: Misch- oder Weiß- brot. Als Getränk empfeh- len wir Bier oder Weißwein.

Budapester Gulyásuppe

Bild Seiten 32/33

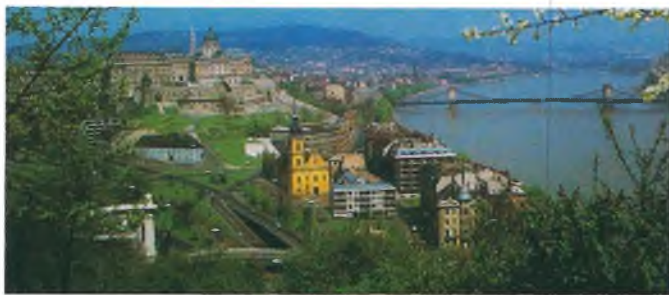


500 g Rindfleisch,
60 g Schweineschmalz,

250 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
1 Eßlöffel Mehl,
1 1/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer, Majoran,
Kümmel, 1 Prise Zucker,
Paprika rosenscharf,
Paprika edelsüß,
250 g Kartoffeln,
2 grüne Paprikaschoten,
5 Tomaten,
1 Glas Rotwein.

Original heißt Gulasch in Ungarn Guláys. Und diese Suppe ist eine original un- garische Gulyásuppe aus dem Herzen des Landes, aus Budapest.

Rindfleisch waschen. Trock- nen. In Würfel schneiden. Im heißen Schweine- schmalz anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Zwiebeln und Knoblauch- zehen schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein wür- feln. Mit dem Fleisch braun braten. Mehl drüberstäu- ben, verrühren. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Zucker und den beiden Paprikasorten wür- zen. 40 Minuten kochen.



Ungarns Hauptstadt Budapest entstand 1873 durch die Zu- sammenlegung der beiden Orte Buda und Pest und gilt heute als das wichtigste Handels- und Industriezentrum des Landes.



Budapester Salat ist genau richtig für Kalorienzähler. Er wird aus magerem Rindfleisch, Paprikaschoten und Tomaten zubereitet.

Budapester Gulyássuppe

Ungarische Gulaschsuppe
schmeckt allen.

Budapester Gulyássuppe
schmeckt allen besser.

Rezept Seite 31.





Für die Marinade:
1 Knoblauchzehe, Salz,
3 Eßlöffel Öl,
2 Eßlöffel Essig, Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
3 Salatblätter.

Rindfleisch, abgetropfte Paprikaschoten und gewaschene Tomaten (bis auf eine Tomatenhälfte, die Sie zackenförmig ausschneiden) grob würfeln. Zwiebel schälen. In feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und miteinander mischen.

Für die Marinade die Knoblauchzehe schälen und mit Salz in einer Schüssel zerdrücken. Öl, Essig, Pfeffer und Salz zugeben. Gut verrühren und abschmecken. Über den Salat gießen. 30 Minutendurchziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. An die Seite einer Platte die Salatblätter, darauf die gezackte Tomatenhälfte legen, Petersiliensträußchen anlegen. Dann den Salat darauf anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 271.
Beilage: Weiß- oder Mischbrot mit Butter. Als Getränk: Bier.

TIP

Schnitzel, die man als Sonderangebot kauft, sind oft zu wenig abgehangen. Sie werden beim Braten zäh. Frieren Sie das Fleisch deshalb 24 Stunden ein. Dadurch wird es zarter.

Budapester Schweine-schnitzel



4 Schweineschnitzel (je 160 g), Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, 4 Eßlöffel Schweineschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Eßlöffel Tomatenmark, ⅓ l Sahne.

Wer echt ungarisch kochen will, braucht Schweineschmalz. Mögen Sie das? Schnitzel mit dem Handballen flachdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Gewürze leicht einreiben. Schmalz in der Pfanne rauchheiß erhitzen. Schnitzel reingeben. Zuerst auf beiden Seiten scharf anbraten. Noch 5 Minuten pro Seite braten. Dann sind die Schnitzel gar. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln im heißen Bratfett anbräunen. Tomatenmark und Sahne reingeben. Unter Rühren gut durchkochen lassen. Die Soße soll leicht dickflüssig werden. Schnitzel einzeln auf Teller anrichten. Mit der Soße überziehen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 538.

Unser Menüvorschlag:
Apfelsalat pikant vorweg. Als Hauptgericht Budapester Schweineschnitzel, Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Dessert: Bananen Copacabana. Als Getränk empfehlen wir ungarischen Rotwein.



Echte Bulgarische Paprikaschoten werden mit Mais gefüllt und zu Hammelbraten serviert.



Bukarester Lauchgemüse



4 Stangen Lauch,
40 g Margarine oder
Butterschmalz,
1 Zwiebel,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Salz,
Muskat,
3 Eßlöffel Tomatenmark,
2 Gewürzgurken.

So bereiten die Rumänen in Bukarest Lauchgemüse zu. Möchten Sie das auch mal probieren? Wir garantieren Ihnen, daß es ausgezeichnet schmeckt.

Lauch von oben bis zum weißen Ansatz einschneiden. Waschen. Putzen. In etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Margarine in einem Topf heiß werden lassen. Lauchstücke reingeben. Die geschälte, gewürfelte Zwiebel auch. Un-

ter Rühren goldbraun werden lassen. Wasser zugießen. Mit Salz und Muskat würzen. Tomatenmark und in feine Streifen geschnittene Gewürzgurken dazugeben. Umrühren. Deckel auf den Topf legen. 20 Minuten dünsten, dann ist das Lauchgemüse gar. Noch abschmecken und servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: 119. Unser Menüvorschlag:

Ochsenschwanzsuppe. Grobe Bratwurst, Bukarester Lauchgemüse und Salzkartoffeln als Hauptgang. Als Dessert empfehlen wir unsere Brombeercreme Malmö. Und als Getränk: Bier.

Buletten

1 altbackenes Brötchen,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
2 Zwiebeln,
20 g Margarine,
je 250 g Schweine- und
Rindergehacktes,
1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat.
Für die Panade:
1 Ei, 50 g Semmelbrösel,
60 g Margarine zum Braten.

Kennen Sie den Unterschied zwischen Buletten und Frikadellen? Die Buletten werden paniert. Die Frikadellen nicht. Im übrigen sind Buletten echte Berliner. Man kann sie dort

als kalte Happen zwischen Schnaps und Bierchen in jeder Eckkneipe kaufen. Brötchen in mit Milch gemischtem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, würfeln und in heißer Margarine goldgelb braten. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen ausdrücken. Zerpfückt aus Fleisch geben. Dann kommen Zwiebelwürfel, Fett, Ei und Gewürze dazu. Mit einer Gabel gut mischen. Am allerbesten mischt man Fleischteig (der auch Farce genannt wird) mit der sauberen Hand. Würzig abschmecken. Teig in 8 Portionen teilen. Dar- aus Kugeln formen, die



Kontrastbild aus der rumänischen Hauptstadt Bukarest: Die alte Kretulescu-Kirche vor dem moderneren Verwaltungsgebäude der Zentrale der Kommunistischen Partei Rumäniens.



Im Bezirk Sliven tragen traditionsbewußte Bulgarinnen noch ihre alten Trachten.



Passend zum Sektfrühstück: Bündner Fleisch, garniert mit Melone, Artischockenböden und Kaktusfeigen. Rezept Seite 38.

flachgedrückt werden. Zuerst in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Buletten darin erst auf beiden Seiten anbraten. Dann pro Seite in 7 Minuten garbraten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 633.

Beilage: Kartoffelsalat oder Kohlrabigemüse mit Petersilienkartoffeln.

Bulgarische Paprikaschoten



4 rote Paprikaschoten,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Dose Maiskörner,
40 g Butter,
½ Bund Petersilie,
Zucker, Weinessig,
Margarine zum Einfetten,
30 g Butter.

So bereitet man in Bulgarien die Paprikaschoten zu: Mit Maiskörnern gefüllt. Paprikaschoten waschen. Aushöhlen. Es dürfen keine Kerne drinbleiben. Nochmal ausspülen. Gut abtropfen lassen. Innen kräftig mit Salz und mit Paprika einreiben. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser setzen. 10 Minuten vor-kochen.

In der Zwischenzeit Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. In der heißen Butter anbraten. Gewaschene, gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz, Zucker und Weinessig abschmecken. Die Paprikaschoten aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen. Mais reinfüllen. In eine gefettete, feuerfeste Form setzen. Butter zugeben. In 15 Minuten garschmoren. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 745.

Wozu reichen: Zu Hammelbraten und Reis.

Bulgarische Soße

Sauce bulgare

100 g Mayonnaise,
7 Eßlöffel Dosenmilch,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
Paprika rosenscharf, Salz,
50 g gekochter Sellerie
aus der Dose.

Mayonnaise mit Dosenmilch und Tomatenmark verrühren. Mit Paprika und Salz abschmecken. Sellerie abtropfen lassen und sehr fein würfeln. In die Mayonnaise rühren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 183.

Wozu reichen? Bulgarische Soße paßt zu allen kalten Fleischgerichten.

Bullshot

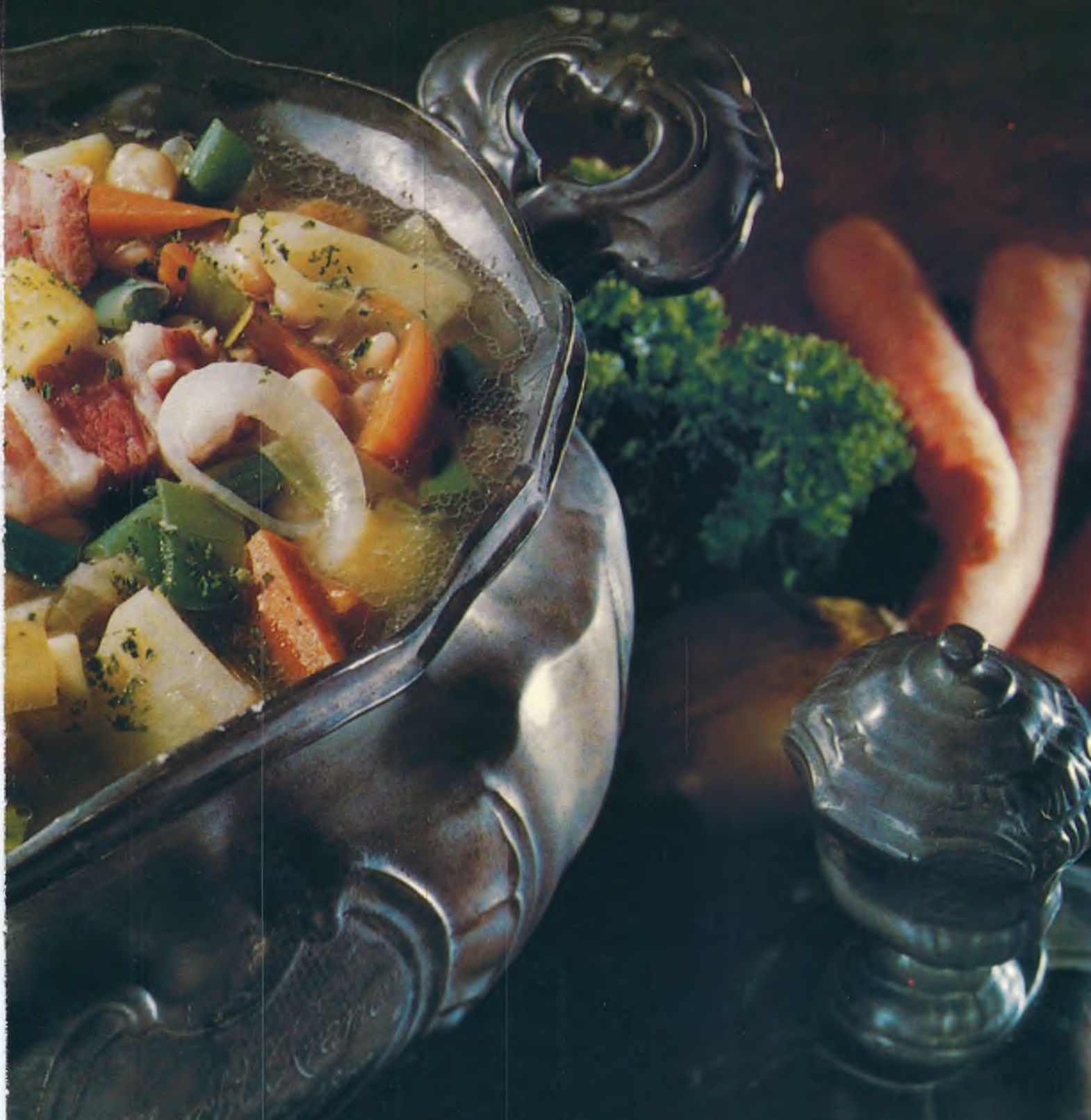
Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Schnapsgläser Wodka,
Fortsetzung Seite 38



Das gehört zu einem echten Bullshot: Wodka, Rinderbouillon, Salz und Pfeffer.





Bunte Finken

Das ist ein rustikales Gericht aus weißen Bohnen, geschnibbelten Salzbohnen, Schweinebauch, Kartoffeln und verschiedenem Gemüse. Rezept Seite 38.

»Beim Essen soll man ein Drittel des
Magens mit Speisen füllen, ein Drittel
mit Getränken und den Rest leer lassen.«

Altes Sprichwort

Fortsetzung von Seite 35

3 Schnapsgläser kalte
starke Rinderbouillon,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer.

Das ist ein Drink für ge-
standene Männer und für
Damen, die Schnäpsechen
einem Likör vorziehen.
Eiswürfel mit Wodka und
Rinderbouillon in einen
Mixbecher geben. Salzen.
Mit der Pfeffermühle drü-
bermahlen, umrühren. In
einem gekühlten Cocktail-
glas servieren.

Bündner Fleisch

Bei uns ist es nicht überall
zu bekommen. Und nicht
gerade billig. Das kann es
auch nicht sein.

Denn zur Herstellung von
Bündner Fleisch verwendet
man nur die besten Stücke
kapitaler Ochsen. Wenn ein
solcher Mordskerl 300 kg
auf die Waage bringt, lie-
fert er nur 30 bis 40 kg
Fleisch, aus dem man 15
bis 20 kg Bündner Fleisch
herstellen kann.

Im Ursprung hieß es übri-
gens Bindenfleisch. Nicht
nur, weil früher die schmal-
en, langen Fleischstücke
mit Bindfäden umschnürt
wurden. Auch, weil in den
feinen Muskelfasern das
Wasser chemisch gebunden
bleibt.

So machen die Bergbauern
im Bündner Oberland in
der Schweiz das begehrte
schinkenähnliche Fleisch:
Es wird trocken eingesalzen,
nach 8 bis 10 Tagen gepreßt
und vier Monate lang der
würzigen Bergluft zum
Trocknen ausgesetzt. Da

entwickelt es sich zur feinen
Delikatesse, die man in fast
durchsichtigen Scheiben ge-
nießt. Am besten mit
Schwarzbrot und Wein.

Bündner Fleisch garniert

Bild Seiten 34/35

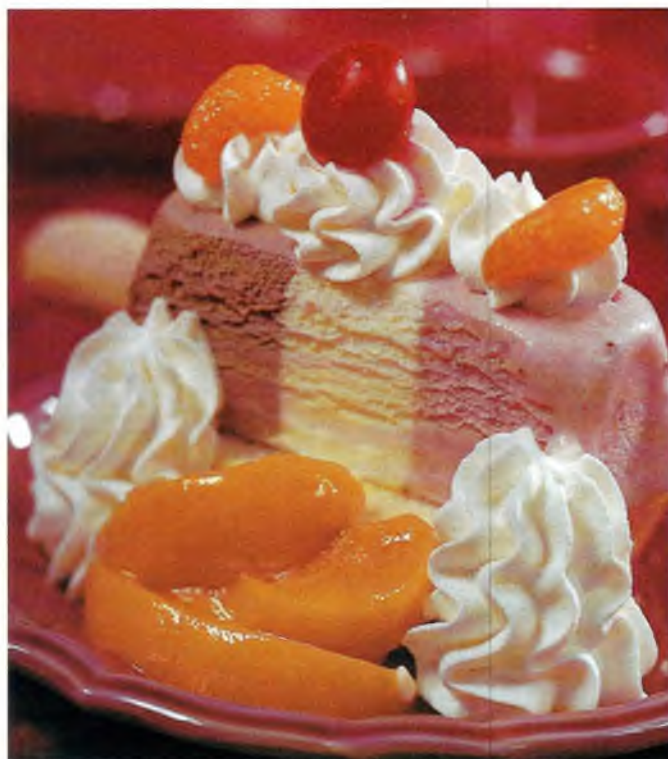
24 hauchdünne Scheiben
Bündner Fleisch (etwa
150 g),
4 Artischockenböden aus
der Dose,
1 kleine Dose Sauce
Hollandaise (fertig
gekauft),
4 Artischockenherzen aus
der Dose,
1 Netz- oder Wassermelone,
4 große Kaktusfeigen.

Bündner Fleisch ist leicht
gepökelt Rindfleisch.

Schwach gesalzen und stark
getrocknet. Da es mager ist,
hat es auch wenig Kalorien.
Es ist nicht billig. Unsere
Empfehlung: Ein Eßspäß
für Festtage.

Fleisch zu Röllchen zusam-
menlegen. Auf einer Platte
aufeinanderschichten. Ab-
getropfte Artischocken-
böden aus der Dose dazu-
legen. Mit erwärmter Sauce
Hollandaise füllen. Arti-
schockenherzen abtropfen
lassen. Mit anrichten. Me-
lone waschen, abtrocknen,
vierteln, schälen. In der
Schale auf der Platte mit
den Kaktusfeigen anrichten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
370.

Wann servieren? Mit Voll-
kornbrot und Butter zum
nächsten Sektfrühstück
oder zu einer Cocktail-
party. Noch besser: Als
schickes Abendbrot für
Ihre Familie.



Heißgeliebte Leckerei: Bunte Eiskrem, Sahne und Früchte.

Bunte Eiskrem

¼ l Schlagsahne,
4 Scheiben Zitronen-
kuchen aus der Kastenform
(fertig gekauft),
2 Gläschen Cointreau oder
Kirschwasser,
1 Packung Fürst-Pückler-
Eiskrem,
Pfirsiche, Mandarinen und
Kirschen aus der Dose.

Führen Sie Ihrer Familie
mal dieses neue Eisrezept
vor. Klar, daß Ihre Kinder
ihre Portion ohne Alkohol
bekommen.

Sahne steif schlagen. Im
Kühlschrank aufbewahren.
Kuchenscheiben auf vier
Teller verteilen. Mit Cointreau oder Kirschwasser
tränken. Eis in vier Stücke
teilen. Auf die Kuchen-
scheiben legen. Mit der
Sahne und den abgetropften
Früchten garniert ser-
vieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
591.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg eine Hühnerbrühe aus
der Dose. Als Hauptgericht
Birnen-Rehrücken mit Kar-
toffelkroketten. Und als
Abschluß Bunte Eiskrem.
Als Getränk: Beaujolais.

Bunte Finken

Für 6 Personen
Bild Seiten 36/37

500 g eingeweichte weiße
Bohnen,
2 l Wasser, Salz,
750 g Schweinebauch,
500 g geschnebelte grüne
Bohnen,
5 Möhren, 5 weiße Rübchen,

1 dicke Stange Lauch,
1 dicke Zwiebel,
250 g Kartoffeln, Pfeffer,
½ Bund gehackte
Petersilie.

Dies ist eine gelungene Abwandlung der Bremer Finken. Das deftige Gericht ist vor allem im Gebiet der Weser beliebt. Schmeckt ausgezeichnet. Wollen Sie's auch mal versuchen?

Weißer Bohnen in gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Schweinebauch waschen. Auch reingeben. In 60 Minuten garkochen. Nach 30 Minuten Kochzeit kommen die geschnibbelten grünen Bohnen, die gewaschenen, geputzten, in Streifen geschnittenen Möhren und Rübchen, der geputzte, gewaschene, in Stücke geschnittene Lauch und die geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel dazu. Nach weiteren 10 Minuten die geschälten, gewürfelten Kartoffeln.

Zum Schluß mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fleisch rausnehmen. In Würfel schneiden. Wieder reingeben. Gewaschene Petersilie hacken. Drüberstreuen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: 859.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie Graubrot oder Brötchen dazu servieren. Und zur besseren Verträglichkeit einen Aquavit.

Bunte Fruchtwürfel

¼ l Wasser,
2 Eßlöffel Zucker,
Saft einer Zitrone,
beliebige Früchte.



Ein echter Partyspaß für groß und klein: Bunte Fruchtwürfel aus dem eigenen Kühlschrank.



Bunte Gewürzplätzchen: Beim lustigen Verzieren sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Bunte Fruchtwürfel können Sie prima als Ersatz für langweilige Eiswürfel verwenden. Zum Beispiel zum Kühlen von Cocktails oder Longdrinks. Kinder freuen sich ganz bestimmt, wenn ihre Limonade oder ihr Fruchtsaft mit bunten Fruchtwürfeln serviert wird.

Wasser, Zucker und Zitronensaft mischen. In eine Eisschale füllen. In jedes Eisschalenfach eine gewaschene, geputzte Frucht legen. Große Früchte durchschneiden, von kleineren Früchten mehrere reinlegen. Im Eisfach gefrieren lassen.

Bunte Gemüsesuppe

100 g Wirsing oder Weißkohl,
100 g Möhren,
1 Bund Suppengrün,
40 g Butter,
100 g Blumenkohlröschen,
100 g Erbsen, 40 g Mehl,
1 ¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Streuwürze.

Das Schöne an der Bunten Gemüsesuppe ist, daß man sie mit allen Gemüsearten zubereiten kann. Wir haben sie aus Wirsing, Möhren, Blumenkohl und Erbsen gekocht. Sie können dazu Gemüse nach Ihrem Geschmack nehmen.

Gemüse waschen. Putzen. Wirsing in Streifen schneiden. Möhren würfeln. Suppengrün auch putzen und feinschneiden. Butter erhitzen. Wirsing, Möhren, Suppengrün, Blumenkohlröschen und Erbsen, (auch solche aus der Tiefkühltruhe, wenn Sie wollen) darin anschwitzen. Mehl drüberstäuben. Ganz leicht anrösten. Fleischbrühe zugeießen. In 30 Minuten garkochen. Abschmecken.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: 216.
Wann reichen? Als Suppe vorweg oder als Hauptmahlzeit, wenn Sie noch einen Ring Fleischwurst oder für jeden ein bis zwei Brühwürstchen in der Suppe heiß werden lassen. Dazu Graubrot reichen.

TIP

Zitronenzucker macht man so: Die Schale von ungespritzten Zitronen abreiben, mit derselben Menge Zucker mischen und in ein Gläschen füllen. Zitronenzucker hält sich lange und würzt stark.

Bunte Gewürzplätzchen

Für den Teig:
500 g Mehl,
2 gestrichene Teelöffel Backpulver,
2 Eier, 200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker, abgeriebene Schale einer Zitrone,
250 g Margarine,
75 g geriebene Walnüsse,
75 g geriebene Haselnüsse,
2 gestrichene Teelöffel Lebkuchengewürz,
Mehl zum Ausrollen.
Für den Zuckerguß:
150 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft.
Zum Garnieren:
Buntzucker, dicke Liebesperlen,
Schokoladenstreusel,
Zitronat,
kandierte Kirschen.

Vielleicht fehlt Ihnen noch ein Rezept für die Weihnachtsplätzchen-Palette? Dieses ist eins. So werden die Bunten Gewürzplätzchen gemacht:
Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Zucker, Vanillinzucker und abgeriebene Zitronenschale reingeben. Die Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Geriebene Nüsse





**Bunte Käsebissen mit
delikat-pikanter Garnierung.
Eine runde Sache zum Reinbeißen.
Dazu paßt am besten ein
süffiger Rotwein oder ein
leichter Rosé.
Rezept Seite 42.**

und Lebkuchengewürz noch in die Mulde geben. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank legen oder kalt stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3 bis 4 mm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Ergibt vier Backbleche mit insgesamt 80 Plätzchen.

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft glatt verrühren. Mitte der Plätzchen damit überziehen. Mit Buntzucker (von Fachleuten Nonpareille genannt), Liebesperlen, Schokoladenstreuseln, Zitronat und kandierten Kirschen belegen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten, ohne Garnierzeit.

Kalorien pro Stück: Etwa 79.

Bunte Käsebissen

Für 2 Personen

Bild Seiten 40/41

Servieren Sie doch öfter mal Käsebissen. Zum Beispiel abends, wenn Sie zwischen Show und Krimi vorm Fernseh-Apparat wieder hungrig werden. Käsebissen sind auch prima zur Gästebewirtung oder ein leckeres Abendessen für Feinschmecker. Kalorien können wir dafür nicht berechnen, weil dies nur Vorschläge sind, die Sie beliebig variieren können.

Als Getränk paßt ein Rotwein oder ein Rosé.

Hier sind die Vorschläge:
Käsedatteln: Datteln entkernen. Roquefort mit Butter sahnig rühren. In die Datteln spritzen. Partyspießchen (oder Zahnstocher) reinstecken. Auf einem Stück Salatblatt anrichten.

Gurkenschnitten: Runde Weißbrotscheibchen mit Butter bestreichen. Ca-

membertecke drauflegen. Darauf kommt ein Gurkenfächer. Mit frischer Kresse garnieren.

Party-Taler: Partynickel (das sind runde Pumpernickelscheiben, die man fertig kaufen kann), buttern. Mit Mixed Pickles und Streifen von Schweizer Emmentaler belegen. Gürken in gekochten Schinken einwickeln. Paprikastreifen (aus dem Glas) und Petersilienblättchen mit einem Zahnstocher draufstecken.

Sardellen-Taler: Partynickel mit Kräuterkäse bestreichen. Darauf kommen je eine Tomaten- und eine Eischeibe. Mit aufgerollten Sardellenfilets, gefüllt mit deutschem Kaviar, belegen. Garniert wird mit Petersilie.

Gefüllte Tomaten: Schmelzkäse mit Sahne und fegehackerter Gewürzgurke verrühren. In ausgehöhlte Tomaten spritzen. Mit Petersilie, Radieschenscheiben und Paprikapulver garnieren.

Käsekugeln: Schmelzkäse glattrühren. Mit angefeuchteten Händen Kugeln formen. In geriebenem Pumpernickel und edelsüßem Paprika wälzen. Mit einem Spießchen auf Kräckern feststecken.

Lachsrollen: Brikäse-Stücke in Räucherlachs-scheiben rollen. Mit einer dünnen, halben Zitronenscheibe auf gebuttertes Weißbrot spießen.

Käsewürfel: Gleichmäßig geschnittene Gouda-Würfel mit gefüllten Oliven bestecken.

PS: Für die von uns gezeigte Käseplatte brauchen Sie etwa 30 Minuten Zeit. Die doppelte Menge würde für 4 Personen ausreichen. Mehr Zeit und Käsehappen brauchen Sie natürlich, wenn Sie eine ganze Abendgesellschaft versorgen wollen. – Was wir Ihnen noch sagen wollten: Für Bunte Käsebissen eignen sich praktisch alle Käsesorten. Nur sollten Sie keine stark duftenden Käse verwenden. Des Geruches wegen.



Bunte Spießchen sind genau richtig für Cocktail-Partys. Die pikanten Brothappen werden mit Käse, Fleisch und Fisch belegt.

Bunte Obsttorte

Bild Seiten 44/45

1 Biskuit-Tortenboden (fertig gekauft),
750 g Früchte, frisch oder aus der Dose (Birnen, Kirschen, Mandarinen, Pflaumen, Weintrauben, Johannisbeeren, Ananas, Erdbeeren, Pfirsiche, Himbeeren),
1 Päckchen klarer Tortenguß.

Diese Obsttorte soll Ihnen Anregung dafür sein, womit man fertige (oder auch selbstgebackene) Biskuit- oder Mürbeteigböden belegen kann. Könnte aber auch sein, daß Sie mal eine Torte wie wir belegen wollen. Dazu brauchen Sie von jeder Fruchtart etwa 75 g. Tortenboden auf eine Platte legen. In 10 Stücke teilen. Jedes Stück mit einer Obstsorte belegen. Die Früchte müssen gut abgetropft sein. Tortenguß nach Vorschrift zubereiten. Alle Stücke damit überziehen. Guß fest werden lassen.
Vorbereitung: 5 Minuten, wenn Sie Dosenfrüchte verwenden. 25 Minuten, wenn Sie frische Früchte (vorher gedünstet) verwenden.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: Je nach Belag etwa 220.
Beilage: Viel Schlagsahne.

Bunte Plätzchen

Für den Teig:
250 g Mehl,
1 Ei, 250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
125 g Margarine, Mehl,
1 Eigelb zum Bestreichen.
Zum Bestreuen:
50 g geriebene Schokolade,
1 Eßlöffel Kokosflocken.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Zucker und Vanillinzucker mischen. Aufs Ei streuen. Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell

einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 3 bis 4 mm dick auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Runde oder viereckige Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausstechen. Eigelb verquirlen. Plätzchen damit bestreichen. Geriebene Schokolade mit Kokosflocken mischen. Über die Plätzchen streuen. Auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Sofort vom Blech nehmen. Ergibt etwa 50 Stück. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 67.

Bunte Spießchen

Wenn Sie demnächst wieder mal Gäste haben und nicht wissen, was Sie an-

bieten sollen, empfehlen wir Ihnen bunte Spießchen. Als kleine Häppchen zwischendurch. Was Sie dazu gebrauchen, bestimmen Sie und Ihr Vorrat. Wir wollen in Bild und Text lediglich Anregungen geben. Auf unserem Bild sehen Sie von oben links nach unten rechts:

Kasseler-Spießchen: Vollkornbrottaler buttern, mit gewürfelter, geräuchertem Kasseler belegen. Mit Silberzwiebelchen und Petersilienblättchen garnieren. Zahnstocher als Griff reinstecken.

Leber-Spießchen: Gebutterten Weißbrottaler mit Salatblatt und gebratener Leber belegen. Ungeschältes Apfelstückchen auflegen, Kirsche obendrauf. Mit einem Zahnstocher feststecken.

Rollmops-Spießchen: Graubrot rund ausstechen, buttern, mit Salzgurkenscheibe und Mini-Rollmops belegen. Mit Zwiebelringen garnieren. Mit einem Zahnstocher feststecken.

Bunte Spießchen

Salami-Spießchen: Salami-scheibe rollen. Auf einen Käsewürfel mit Oliven- und Essiggurkenscheibe spießen.

Aal-Spießchen: Ein Stückchen Toast buttern. Mit einer dünnen Zitronenscheibe und einem Stück Räucheraal belegen. Mit einer gefüllten Olive belegen, mit einem Zahnstocher feststecken.

Camembert-Spießchen: Graubrot aprikosengroß ausstechen. Buttern. Mit einer getrockneten Aprikose belegen. Ein Camembertstückchen und eine Kirsche darauf mit einem Zahnstocher feststecken.

Hühnerfleisch-Spießchen: Auf eine halbe Salatgurkenscheibe einen Tomatenschnitt legen, darauf ein Stück Hühnerbrust. Feststecken.

Chester-Spießchen: Pumpernickeltaler mit Chesterkäse belegen. Radieschenscheibe und Sardellenstreifen obendrauf. Mit Zahnstocher feststecken. *Fortsetzung auf Seite 46*

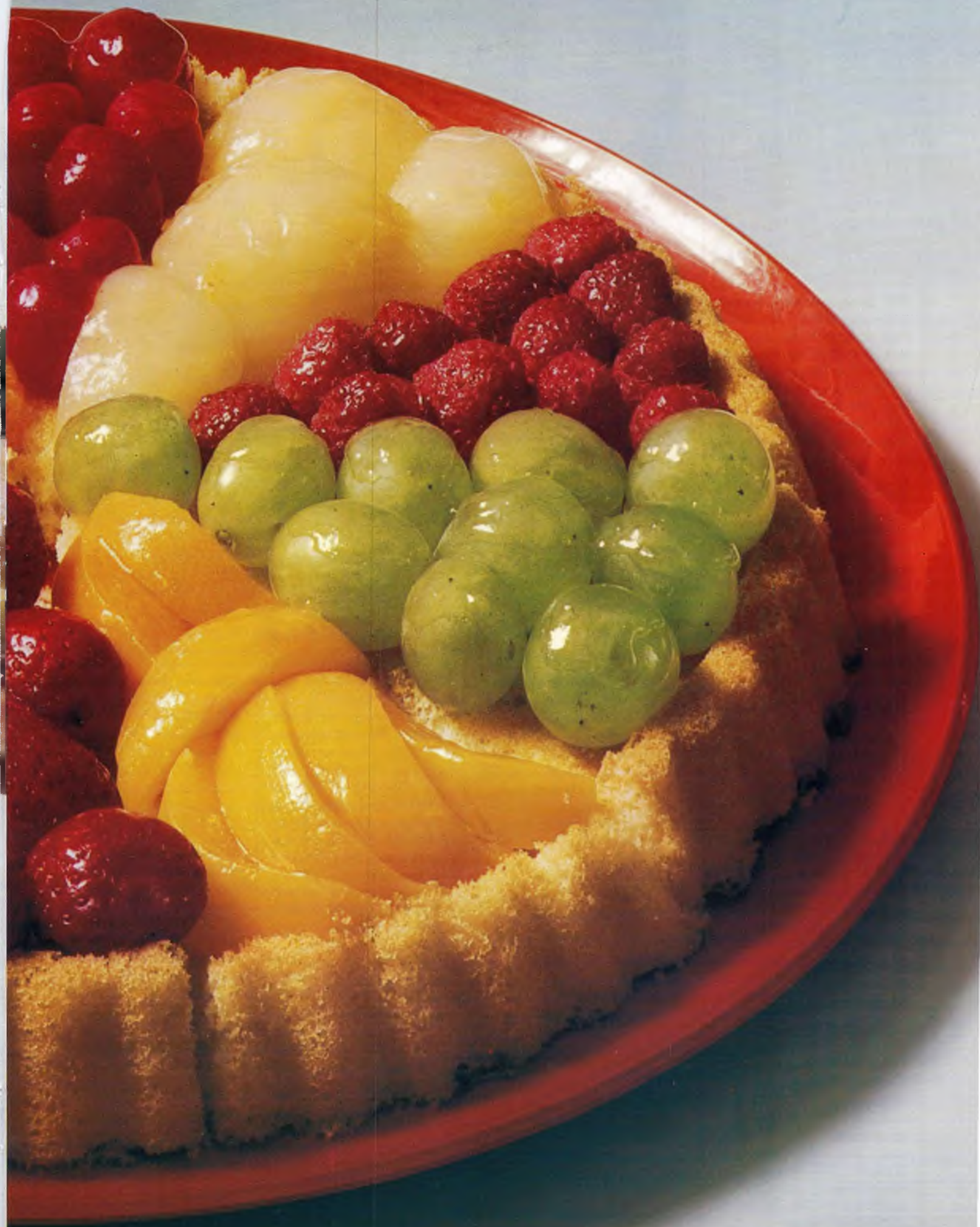


Bunter Bohnensalat: Echte Bereicherung für ein einfaches Mittagessen. Rezept Seite 46.

**Bunte Obsttorte.
Ein Bestseller
auf jeder
Kaffeetafel.**



*Zugegeben, diese attraktive Art,
eine Obsttorte zu belegen,
ist nicht gerade billig.
Trotzdem: Ab und zu sollten Sie
damit Ihre Gäste überraschen.
Denn Sie können sicher sein,
daß hier jeder auf seinen
Geschmack kommt.
Rezept Seite 43.*



PS: Auch diesmal ersparen wir es uns wieder, die Kalorien zu berechnen, weil Sie mit Sicherheit die Zutaten verwenden werden, die Sie im Vorrat haben. Für die von uns zubereiteten acht Spießchen brauchen Sie als Zubereitungszeit etwa 40 Minuten.

Bunter Bohnensalat

Bild Seite 43

500 g grüne Bohnen,
Salz,
250 g Tomaten,
100 g Edamer Käse,
250 g Fleischwurst,
1 Zwiebel.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Essig,
Salz, Pfeffer, Zucker,
1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Petersilie,
¼ Teelöffel Aregano.

Bohnen waschen, fädeln und in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 30 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten abziehen und achteln. Käse in kurze Streifen schneiden. Abgezogene Wurst würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles mit den Bohnen mischen. Für die Marinade Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Schnittlauch und Petersilie waschen. Hacken. Mit Aregano in die Marinade geben. Über den Salat gießen. 30 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 511.



Mit diesen Zutaten haben Sie in etwa einer Stunde den Buntten Käsesalat fertig angerichtet.

Unser Menüvorschlag:

Klare Rinderbrühe vorweg. Als Hauptgericht Bunter Bohnensalat, Weiß- oder Graubrot. Als Dessert Erdbeeren mit Sahne. Und als Getränk: Bier oder, wenn Sie wollen, einen Rosé.

Bunter Bohnentopf

250 g weiße Bohnen,
500 g Rindfleisch, Salz,
300 g getrocknete Pflaumen,
300 g getrocknete Äpfel,
¼ Stange Zimt,
3 Nelken,
20 g Speisestärke,
1 Prise Zucker, Zitronensaft.

Dies ist eine interessante Mischung von pikant und süß. Bohnen und Rindfleisch werden mit getrockneten Pflaumen und Äpfeln zum Eintopf gekocht. Ob Sie das auch mal probieren? Bohnen über Nacht einweichen. Mit dem Einweichwasser, Rindfleisch und

Salz in einem größeren Topf zum Kochen bringen. 60 Minuten kochen. Eingeweichte Pflaumen und Äpfel reingeben. Zimtstange und Nelken auch. Noch 30 Minuten kochen. Zimtstange und Nelken wieder rausnehmen. Das Fleisch auch rausnehmen, in Streifen schneiden und wieder in den Topf geben. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Suppe geben. Gut aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 932.

Beilage: Stangenbrot oder Salzkartoffeln.

Bunter Eiersalat

4 hartgekochte Eier,
250 g Tomaten,
2 grüne Paprikaschoten,
2 große Zwiebeln,
100 g schwarze Oliven.
Für die Marinade:

3 Eßlöffel Öl,
2 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senf,
Salz, Pfeffer, Zucker.

Eier pellen und in Scheiben schneiden. Enthäutete Tomaten vierteln. Grünen Stengelansatz wegschneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Oliven entsteinen. Alles mischen. Für die Marinade Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Eiersalat gießen. 25 Minuten ziehen lassen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 268.

Wann reichen? Als erfrischendes Abendbrot mit einem Butterbrot. Als Getränk schmeckt dazu Bier oder schwarzer Tee.

PS: Wenn Sie's lieber milder mögen, nehmen Sie statt Paprikaschoten preiswerten Spargel.



Bunter Erbsensalat

3 hartgekochte Eier,
1 kleine Dose Erbsen,
2 rote Paprikaschoten.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Mayonnaise,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer, Zucker, Essig,
1 Bund Petersilie.

Eier pellen und halbieren. Eigelb rausnehmen. Für die Marinade zurücklassen. Eiweiß hacken. Zu den gut abgetropften Erbsen in eine Schüssel geben. Paprikaschoten waschen, putzen und hacken. Auch zu den Erbsen geben. Mischen. Für die Marinade zwei Eigelb mit der Gabel zerdrücken. Mit Mayonnaise und Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Über den Salat gießen. Gut mischen. 20 Minuten ziehen lassen. Gewaschene Petersilie und das letzte Eigelb hacken. Mischen und vorm

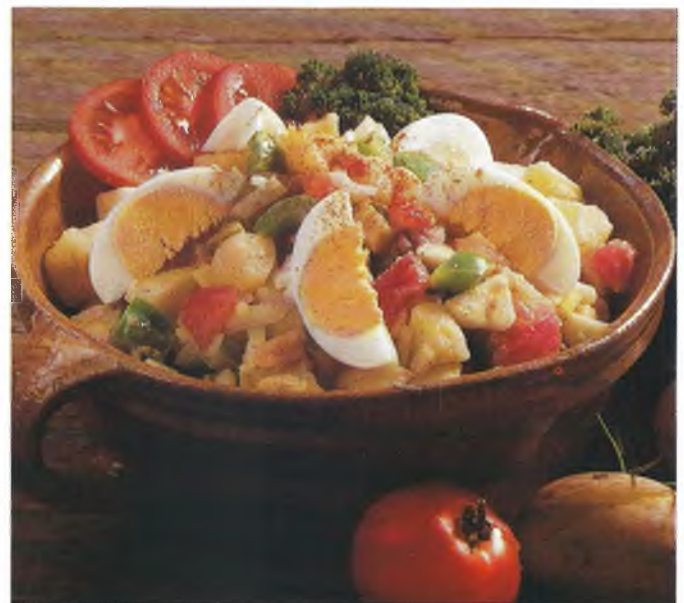
Servieren drüberstreuen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 210.
Wann reichen? Als Gästeessen, gemeinsam mit anderen Salaten. Oder als Abendessen mit Brot und Butter. Als Getränk Bier.

Bunter Kartoffelsalat

300 g gekochte feste Pellkartoffeln,
2 Gewürzgurken,
1 Apfel, 2 Tomaten,
2 Zwiebeln,
2 Paprikaschoten.
Für die Marinade:
1 hartgekochtes Ei,
½ Eßlöffel Senf,
3 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel Estragon- oder anderen Essig,
Salz, Pfeffer,
¼ Teelöffel Zucker.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
1 Tomate, Petersilie,
Paprika edelsüß.

TIP

Geheimtip für Kartoffelsalate, die »leer« schmecken: Einen Teelöffel geriebenen Meerrettich in die Marinade rühren. Das wirkt Wunder, fördert die Bekömmlichkeit und schmeckt nicht vor. Kartoffelsalate im Kühlschrank ziehen lassen.



Bunter Kartoffelsalat für alle, die einfachen nicht mögen.

Gepellte Kartoffeln, Gurken, geschälten, entkernten Apfel und die gehäuteten Tomaten (grünen Stengelsansatz bitte rausschneiden) schön in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen und putzen. Beides fein würfeln. All diese Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Für die Marinade das hartgekochte Ei halbieren. Eigelb rausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Senf verrühren. (Das Eiweiß fein würfeln und noch zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.) Öl nach und nach reinmischen. Dann kommen Essig, Salz, Pfeffer und Zucker rein. Pikant abschmecken. Zum Salat geben und gut mischen. 30 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel anrichten. Mit Ei-Achteln, Tomatenscheiben und Petersilie garnieren. Mit Paprika bestäubt servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 147.
Wann reichen? Als Mittagessen, wenn Sie vorweg eine Bouillon mit Backerbsen reichen. Oder als Abendessen mit Brot und Butter. Als Getränk: Bier.

Bunter Käsesalat

100 g grüne Bohnen, Salz,
200 g Schweizer Emmentaler,
2 Gewürzgurken,
2 Zwiebeln,
3 hartgekochte Eier,
1 rote Paprikaschote,
2 Tomaten,
200 g Thunfisch aus der Dose.
Für die Marinade:
1 Becher Joghurt,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
2 Teelöffel Senf,
Estragon-Essig,
Zucker, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel gehackter Dill,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
Kopfsalat zum Anrichten.



Bunter Krabbensalat ist eine schlankmachende Schlemmerei.

Bohnen waschen, fädeln. In 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. In 25 Minuten garkochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Käse, Gewürzgurken, geschälte Zwiebeln, Eier, geputzte Paprikaschote und die abgezogenen Tomaten würfeln. Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen. Grob zerpflücken. Kleingeschnittene Zutaten mit den Bohnen gut mischen. In eine Schüssel füllen.

Für die Marinade Joghurt, Mayonnaise, Dosenmilch und Senf gut verrühren. Mit Estragon-Essig, Zucker und Pfeffer abschmecken. Mit Dill und Petersilie sehr fein hacken, auch in die Soße geben. Über den Salat gießen. Gut mischen. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Kopfsalat in einer sauberen Salatschüssel an den Rand legen. Bunten Käsesalat locker in der Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 571.

Beilage: Pumpernickel oder Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Rheinwein.

Bunter Krabbensalat

200 g Krabbenfleisch,
200 g blaue und helle Trauben,
200 g kleine Tomaten.

Für die Marinade:

50 g Mayonnaise,
1 Becher Joghurt,
Salz, Zucker, Pfeffer,
etwas Zitronensaft,
Petersilie und 1 Scheibe Zitrone zum Garnieren.

Hier können Sie mal wieder so richtig schlemmen. Der Bunte Krabbensalat hat nämlich nur sehr wenig Kalorien. Noch nicht einmal 200 pro Person. Krabbenfleisch mit den ganzen oder halbierten



Ein Salat für festliche Tage: Bunter Salat aus echtem Räucherlachs, Gurkenscheiben, Tomaten, Erbsen und harten Eiern.



Bunter Salat Andalusien wird nach einem spanischen Rezept aus Paprikaschoten, Zwiebeln, Oliven und Gewürzen zubereitet.

Trauben und gewaschenen (Stengelansatz rauschneiden) und grob gewürfelte Tomaten mischen. Einige Trauben und eine kleine Tomate zum Garnieren zurücklassen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Über den Salat gießen. Mischen und in eine Schüssel füllen. Mit den restlichen Trauben, der geviertelten Tomate und Petersilie garnieren. Eine Scheibe Zitrone anlegen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 189.

Wann reichen? Bunter Krabbensalat kann ein leichtes Abendessen sein. Oder eine Überraschung für abendliche Gäste.

Bunter Salat

1 Paket Erbsen aus der Tiefkühltruhe (300 g), knapp 1 Teelöffel Salz, ¼ Teelöffel Zucker,

1 kleiner Kopf Salat, 150 g Räucherlachs in Scheiben, 3 Tomaten, knapp ½ Salatgurke, 2 hartgekochte Eier, 1 Zitrone.

Für die Marinade: 3 Eßlöffel Olivenöl, 1 Eßlöffel Dilllessig, Salz, Pfeffer, Dillzweige zum Garnieren.

Unser Bunter Salat ist nicht ganz preiswert, weil Räucherlachs drin ist. Dafür schmeckt er aber auch besonders gut. Er ist etwas für Festtage. Für Alltags empfehlen wir Ihnen als Ersatz Räucher-Seelachs. Davon aber nur 75 g, weil er stärker gesalzen ist.

Erbsen in kochendes Wasser geben. Mit Salz und Zucker würzen. 6 Minuten kochen. Im Kochwasser abkühlen lassen. Salat putzen. Waschen. Blätter auf vier Teller verteilen. Lachs in die Mitte legen. Aus den gewaschenen Tomaten den grünen Stengelansatz herauschneiden. Dann Tomaten und Gurke in Scheiben



Karg und dennoch malerisch ist die weite Hügel- und Terrassenlandschaft von Andalusien im südlichen Teil Spaniens.

schneiden. Eier achteln. Diese Zutaten um den Lachs herum anrichten. Erbsen abtropfen lassen. Auf die Teller verteilen. Zitrone achteln. Auf jeden Teller kommen zwei Achtel. Aus Olivenöl, Dilllessig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Gut abschmecken. Über die Salatzutaten verteilen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Dill garnieren.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 262.

Wann reichen? Als Hors d'œuvre, also als Vorspeise.

Bunter Salat Andalusien



1 kleiner Kopf Salat, 2 grüne Paprikaschoten, 4 Tomaten, 2 Zwiebeln, 3 hartgekochte Eier, 20 gefüllte Oliven. Für die Marinade: 4 Eßlöffel Olivenöl, 3 Eßlöffel Estragon-Essig, ½ Teelöffel Salz, grob gemahlener Pfeffer, 1 Prise Knoblauchpulver,



Japanische Bauern bei der Feldarbeit. Im Hintergrund der mit ewigem Schnee bedeckte Fudschiyama, berühmtes Wahrzeichen Japans.

1 Prise fein verriebener Oregano,
1 Stengel Petersilie.

Die Andalusier sind stolz auf ihre Küche. Auch diesen Salat haben sie erfunden. Probieren Sie doch mal, ob die Andalusier recht haben! Kopfsalat putzen. Waschen. Blätter etwas zerpfücken. Geputzte Paprikaschoten in zarte Streifen schneiden. Gehäutete Tomaten und geschälte Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die hartgekochten Eier auch. Oliven halbieren. All diese Zutaten in einer Schüssel leicht miteinander mischen. Nur den Salat noch nicht. Öl, Estragon-Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Oregano zu einer sehr pikanten Marinade verrühren. Über den Salat gießen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Salatblätter unterheben. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 234.
Wozu reichen? Als Beilage zu Braten oder Kurzgebratenem. Auch mal als Vorspeise mit Toast.



Burgenländer Schill: Eine österreichische Fisch-Spezialität, die Ihnen auf der Zunge zergeht.

Bunter Salat Japan

Sarada Modan
Für 6 Personen



1 Salatgurke, 2 Möhren, 1 gr. weißer Rettich, Salz, 125 g frische Champignons, 300 g Langustenschwänze, ½ Bund Petersilie, 1 Eßl. geh. Borretsch, 1 Eßlöffel gehackter Dill.
Für die Marinade:
2 Eier, Salz, 1 Prise Zucker, 60 g zerlassene Butter, 2 Eßlöffel Weinessig,

1 Teelöffel Paprika edelsüß.
Zum Garnieren:
1 Pfirsich, 1 Mandarine, ½ Orange.

In Japan ißt man vieles roh. Zum Beispiel Fisch. Aber auch Champignons. Dieser japanische Salat wird unter anderem mit rohen Champignonscheiben zubereitet. Gurke waschen. Mit der Schale raffeln. Möhren und Rettich schälen. Auch raffeln. Mit Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Saft abgießen, der sich dabei gebildet hat. Champignons putzen. Waschen. In Scheiben schneiden und roh mit dem geraffelten Gemüse mischen. Dazu die

TIP

Wenn Sie Sojabohnenkeime (Lunjas) einmal frisch einkaufen können, mischen Sie sie unter den Bunten Salat Japan. Das macht ihn japanischer und vitaminreicher. Lunjas haben von allen Gemüsesorten die meisten Vitamine.



Burgunder Braten mit Pfifferlingen. Dazu gehört natürlich Burgunderwein. Rezept S. 53.



Dies sind die Hauptzutaten für den Bunten Salat Japan, eine fernöstliche Rohkost-Vorspeise.

halbierten Langustenschwänze und die gehackten Kräuter geben. Mischen. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten. Dazu Eier, Salz, Zucker und zerlassene Butter im Wasserbad schaumig schlagen. Vom Herd nehmen. Essig nach und nach reinrühren, bis die Soße kalt ist. Mit Paprika abschmecken. Über den Salat gießen. Mit Pfirsich, Mandarine und Orange garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als vitaminreiche Ergänzung zum Abendbrot.

Burgenländer Schill



4 Zanderfilets von je 250 g, Saft einer Zitrone, 4 Sardellenfilets, Salz, Paprika rosenscharf, 40 g Mehl, 40 g Margarine, 2 Zwiebeln, 100 g geräucherter fetter Speck, 2 Eßlöffel Tomatenmark, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 10 g Butter.

Im Burgenland in Österreich heißt der Zander Schill oder auch Fogosch. Der Burgenländer Schill wird im Ofen überbacken und schmeckt ganz ausgezeichnet. So bereitet man ihn zu:

Zanderfilets kurz waschen. Trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf jedes Filet ein Sardellenfilet. Zusammenklappen und feststecken. Mit Salz und Paprika würzen. In Mehl wenden. In der Pfanne in heißem Fett auf beiden Seiten anbraten. In eine flache feuerfeste Form legen. Geschälte, gehackte Zwiebeln und gewürfelten Speck in eine Pfanne geben und goldgelb braten. Mit Paprika be-

Burgunder Beefsteak



Saubere Behaglichkeit strömen die mit Ried gedeckten Bauernhäuser im Burgenland aus, dem wichtigsten Agrargebiet von Österreich.

streuen. Das Tomatenmark auch zugeben. Anschmoren. Dann mit Fleischbrühe aufgießen. Aufkochen lassen. Über den Fisch verteilen. Er soll halb bedeckt sein. Pergamentpapier buttern. Über den Fisch legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25-30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 596.

Beilage: Paprikasalat und Risotto. Als Getränk empfehlen wir einen österreichischen oder ungarischen Rotwein.

Burgunder Beefsteak



4 Beefsteaks von je 125 g (aus der Kluft oder dem Roastbeef des Rindes geschnitten), Salz, Pfeffer, einige Tropfen Worcestersoße, 40 g Margarine,



*Burgunder
Hammel-Carré mit
grünen Bohnen und
Petersilienkartoffeln
ist das richtige
Festessen für eine
große Familie.*

2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 1 Möhre,
2 gehäufte Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Burgunder Wein,
2 Tomaten,
100 g Champignons,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Beefsteaks sind in Burgund in Frankreich sehr beliebt. Manchmal schmort man sie. Aber stilgerecht in Burgunder. Vielleicht ist dies ein Rezept für Sie?

Beefsteaks mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße kräftig würzen. Margarine in der Pfanne sehr heiß werden lassen. Steaks auf beiden Seiten darin anbraten. Rausnehmen und in eine feuerfeste Form legen. In die Pfanne kommen jetzt die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe und die geriebene Möhre. 10 Minuten gut durchschmoren lassen. Mehl drüberstreuen. Bräunen lassen. Fleischbrühe und Burgunder aufgießen. Aufkochen lassen. Über die Beefsteaks in der Form gießen.

Gehäutete, geviertelte Tomaten und geputzte Champignons reingeben. In 20 Minuten gardünsten. Mit Zitronensaft abschmecken. Gehackten Schnittlauch kurz vorm Servieren drüberstreuen. In der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: 326.

Beilage: Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln. Als Getränk: Bier oder Burgunder. PS: Für Gerichte aus dem Burgund können Sie weißen oder roten Burgunder Wein verwenden.



Französische Weinbauern ernten die bläulich-violetten Trauben, aus denen der weltberühmte Burgunder gekellert wird.

Burgunder Braten

Bild Seite 51



600 g Rinderschmorfleisch,
Salz, Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Knoblauchsatz,
20 g Margarine,
50 g durchwachsender
Räucherspeck,
1 Tasse warmes Wasser,
250 g Pfifferlinge,
30 g Speisestärke,
1 kleines Glas Burgunder,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Frankreichs Küche ist berühmt. Auch die aus Burgund, der Landschaft im östlichen Frankreich. Man würzt dort die Gerichte häufig mit Burgunder Wein. Fleisch kalt abspülen, trocknen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchsatz würzen. In scharf erhitzter Margarine rundherum anbraten. Speck würfeln. Im Fleischtopf glasig werden lassen. Warmes Wasser zugießen. 60 Minuten schmoren. Dann die geputzten, gewaschenen Pfifferlinge dazugeben. Noch 30 Minuten schmoren lassen. Braten rausnehmen. Warm stellen. Schmorsatz

mit etwas Wasser bis zu gut $\frac{1}{4}$ Liter auffüllen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. 7 Minuten kochen. Mit dem Wein abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Anrichten. Mit Soße überziehen. Gehackten Schnittlauch drüberstreuen. Servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilage: Pfifferlinge und Kartoffelkroketten. Als Getränk: Ein Burgunder.

Burgunder Eier

$\frac{1}{4}$ l Rotwein (Burgunder),
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Essig, Salz,
1 Lorbeerblatt, 8 Eier,
30 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel, 30 g Mehl,
1 kleine Dose Champignons,
Cayennepfeffer, Zucker.

Rotwein mit Wasser, Essig, Salz und Lorbeerblatt aufkochen. Eier nacheinander aufschlagen, vorsichtig in die Flüssigkeit gleiten lassen und 4 bis 5 Minuten darin ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud schöpfen. Diesen Vorgang nennt man pochieren. In der Zwischenzeit But-

ter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Geschälte, feingewürfelte Zwiebel darin anrösten. Mehl reinstreuen. Verrühren, mit durchgesiebttem Rotweinsud aufgießen. Abgetropfte Champignons reingeben. 7 Minuten kochen lassen. Mit Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Eier in die Soße geben, erhitzen und darin servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 313.

Beilage: Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Rotwein.

PS: Für sparsame Esser reichen vier Eier.

Burgunder Hähnchen
siehe »Coc au vin«.

Burgunder Hammel-Carré

Für 8 Personen

1 Hammel-Carré (Kotelettstück) von 1200 g,
Salz, Knoblauchpulver,
grob gemahlener Pfeffer,
60 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
je eine Prise Salbei,
Thymian und Rosmarin,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
2 Eßlöffel saure Sahne.

Dies ist eins der besonders delikaten Rezepte aus dem Burgund.

Knochen aus dem Hammel-Carré lösen. Fleisch kalt abspülen. Trocknen. Mit Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer gut einreiben. Im heißen Fett auf allen Seiten

braun anbraten. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Jetzt Salbei, Thymian und Rosmarin reingeben. Petersilie und Schnittlauch waschen, zusammenbinden und auch dazu geben. 60 bis 80 Minuten schmoren lassen. Fleisch zwischendurch mit der übriggebliebenen Flüssigkeit begießen. Rausnehmen. Warm stellen. Petersilie- und Schnittlauchbündel aus dem Topf nehmen. Bratfond loskochen. Mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. 7 Minuten kochen. Zum Schluß die saure Sahne einrühren. Nicht mehr kochen. Nochmal abschmecken. Sehr heiß servieren.
 Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: 100 Minuten.
 Kalorien pro Person: 472.
 Beilage: Grüne Bohnen und Petersilienkartoffeln. Als Getränk gibt es einen Burgunder Rotwein.

Burgunder Rindfleisch

Bœuf à la mode
 Bourguignonne

30 g gewürfelter Speck,
 1 Zwiebel,
 30 g Margarine,
 750 g Rindfleisch zum Braten, 3 Eßlöffel Mehl,

Salz, Pfeffer,
 1 1/2 Tassen Rotwein (Burgunder),
 1/2 Tasse Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Lorbeerblatt,
 2 Gewürznelken,
 1 Eßlöffel Tomatenmark,
 1 kleine Dose Champignons,
 1 Gläschen Cognac.

Speck im Topf auslassen. Geschälte, gehackte Zwiebel darin anrösten. Margarine zugeben. Rindfleisch würfeln. In Mehl wenden. Im Topf rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nach und nach Rotwein und Fleischbrühe zugießen. 10 Minuten schmoren. Lorbeerblatt und Gewürznelken reingeben. Tomatenmark unter Rühren hinzugeben. Weitere 60 Minuten schmoren. Hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Gut abgetropfte Champignons reingeben. Noch 15 Minuten weiterschmoren. Mit Cognac abschmecken.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 100 Minuten.
 Kalorien pro Person: 701.
 Unser Menüvorschlag: Klare Bouillon vorweg. Als Hauptgericht Burgunder Rindfleisch, gemischter Salat und Butternudeln. Als Dessert: Bananen gefüllt. Zu trinken gibt es natürlich einen Burgunder Rotwein.

Burgunder Rouladen

Für die Füllung:
 100 g Champignons aus der Dose,
 1 Zwiebel, 30 g Butter, Salz, Pfeffer,
 1 Prise Zitronenmelisse,
 1 Teelöffel Zitronensaft.
 4 dünne Kalbfleischscheiben aus der Keule,
 30 g Butter,
 Margarine zum Einfetten,
 1/2 Glas Burgunder Weißwein,
 1 Tasse Sahne,
 1/2 Kopf Salat.

Abgetropfte Champignons blättrig schneiden. Geschälte Zwiebel hacken. Beides in der erhitzten Butter 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenmelisse und Zitronensaft abschmecken. Kalbfleischscheiben mit dem Handballen flachdrücken. Gebratene Champignonmasse darauf verteilen. Fleisch zusammenrollen. Mit Zahnstochern oder Rouladennadeln zusammenhalten. In erhitzter Butter rundherum anbraten. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Burgunder über die Rouladen gießen. Darüber kommt die Sahne. In den heißen Ofen schieben.



Für Burgunder Rouladen brauchen Sie zarte, dünne Kalbfleischscheiben und Champignons.





Kulinarischer Leckerbissen: Burgunder Schinken mit Ananas.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilage: Butterreis oder Butterkartoffeln. Dazu Kopfsalat in einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft. Und als Getränk: Weißwein.

Burgunder Schinken mit Ananas

750 g gekochter Schinken am Stück,
1 Dose Scheiben-Ananas, etwa 10 Gewürznelken,
 $\frac{1}{4}$ l Burgunder Rotwein,
1 kleines Glas Kaiserkirschen.

Der Burgunder Schinken ist eines der bekanntesten Rezepte aus Burgund.

Gekochten Schinken ohne Schwarte in die Fettpfanne legen. Ananasscheiben auf Oberfläche und an den Seiten des Schinkens mit Holzspießchen gut feststecken. Schinken und Ananas mit

TIP

Der Butter-Mehl-Kloß, wie er zum Binden der Burgunder Soße gebraucht wird, gehört zur großen Kochkunst.

Wenn Sie's mal eilig haben, oder auf fette Soßen sauer reagieren, hilft dieser Trick: Auf je $\frac{1}{4}$ l Soße $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kartoffelmehl anrühren. Soße damit binden. Gibt keine Fettschicht.

Burgunder Soße

Nelken bestecken. Etwas Burgunder drübergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Bratzeit von Zeit zu Zeit mit Rotwein begießen. Dann die Ananas vom Schinken lösen. Schinken in Scheiben schneiden. Beides zusammen im Rotweinfond mit abgetropften Kaiserkirschen anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

Beilage: Kopfsalat, Reis oder Kartoffelpüree. Als Getränk: Roter Burgunder.

Burgunder Soße

Sauce Bourguignonne

$\frac{3}{4}$ l Rotwein,
2 gehackte Schalotten,
1 Zweig Thymian,
2 Petersilienstiele,
 $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt,
50 g Champignons,
75 g Butter, 30 g Mehl,
Cayennepfeffer, Salz.

Viele Köche sagen, Soßenkochen sei eine Kunst. Das stimmt. Es kommt darauf an, eine Zunge zu haben, die mithilft, die Soße gut und würzig abzuschmecken. Hier ist das Originalrezept für Burgunder Soße, die Sauce Bourguignonne. Rotwein mit gehackten Schalotten, Thymian, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und geputzten, blättrig geschnittenen Champignons 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb passieren. 20 g Butter mit dem Mehl verkneten. In die Soße rühren, gut durchkochen lassen. Restliche Butter mit einem Schneebesen einschlagen. Abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 309.

Wozu reichen? Zu gekochtem Schinken oder gekochter Rinderzunge.



Büsumer Schnittchen mit Krabben und Rührei sind herzhafte Bissen zum sonntäglichen Brunch.

Büsumer Krabben in Coquilles

140 g Nordsee-Krabben aus der Dose, Salz, Saft einer Zitrone, 125 g blättrig geschnittene Champignons aus der Dose, 25 g Butter, 20 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 3 Eßlöffel Weißwein, 1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne, Margarine zum Einfetten, 30 g geriebener Holländer Käse, 1 Eßlöffel Semmelbrösel, 20 g Butter.

Keine Angst, dieses Rezept ist gar nicht so schwierig, wie es im ersten Augenblick scheint. In Coquilles bedeutet übrigens nichts anderes als: In Muschelschalen überbacken.

Krabben leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Brühe bitte auffangen. Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Fleischbrühe und etwas Champignonwasser aufgießen. 7 Minuten kochen. Mit Salz und Weißwein abschmecken. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Soße rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Krabben und die blät-

rig geschnittenen Champignons dazugeben. In vier gefettete Muschelschalen verteilen. Mit geriebenem Käse und Semmelbröseln bestreuen. Butterflöckchen obendrauf setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 212. Wann reichen? Als Vorspeise zu einem festlichen Essen. Oder nächsten Sonntag als abendliche Überraschung. Dazu als Getränk einen Moselwein. Zur Not auch Bier.



Büsumer Krabben in Coquilles. In Coquilles heißt nichts anderes als in Muscheln gebacken.



Hochseekutter auf Krabbenfang. Pro Tag gehen bis zu 8 Zentner Krabben ins Netz.

Büsumer Schnittchen

4 Scheiben Schwarzbrot, 30 g Butter, 4 Eier, Salz, Paprika rosenscharf, 40 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 270 g Nordsee-Krabben, $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch. Zum Garnieren: 2 Gewürzgurken, 1 Tomate, Petersilie.

Büsum, das Nordseebad in Schleswig-Holstein, lebt auch von seiner Fisch-Industrie. Typische Büsumer Gerichte werden mit Fisch – oder wie hier – mit Krabben zubereitet.

Brot mit Butter bestreichen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen. Eier verquirlen. Mit Salz und Paprika gut würzen. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebel darin andünsten. Krabben reingeben. Auch andünsten, aber bitte nicht braun werden lassen. Verquirlte Eier drübergießen und stocken lassen. Auf die Brotscheiben verteilen. Mit gewaschenem, gehacktem Schnittlauch bestreuen. Gewürzgurken halbieren und in kleine Fächer schneiden. Tomate häuten und in Scheiben schneiden. Büsumer Schnittchen mit je einer Tomatenscheibe, einem Gurkenfächer und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 363. Wann reichen? Zum Brunch am Sonntag um elf. Oder zum Abendbrot.

Butt Denise

2 Steinbuttfilets von je 300g, Saft einer Zitrone.

Für die Fischfarce:

100 g blättrig geschnittene Champignons (Dose),

20 g Margarine,

150 g gedünsteter Kabeljau,

1 Eigelb, Salz, Pfeffer.

Zum Garen:

3 Eßlöffel Béchamelsoße,

2 Zwiebeln,

1/2 Bund Petersilie,

1/4 l Weißwein,

10 g Butter,

3 Eßlöffel Sahne,

1 Teel. Paprika edelsüß,

1 Sträußchen Dill.

Was Sie über den Steinbutt wissen sollten: Er gehört zur Gruppe der Schollen, ist also ein Plattfisch. Seinen Namen hat er von den steinartigen Verknöcherungen an der Augenseite. Seine Oberseite ist braun gefleckt, die Unterseite hell. Außerdem hat er keine Schuppen. Im Handel ist er im Gewicht von 1 bis 3 kg erhältlich. Und zwar das ganze Jahr über.

Für Butt Denise nimmt man gewöhnlich einen ganzen Steinbutt. Aber da man davon meistens nur Riesenkerle kaufen kann, haben wir Filets genommen und diese gefüllt. Diese Art,

Butt Denise zuzubereiten, ist einfacher. So macht man's: Steinbuttfilets mit Zitronensaft beträufeln. Für die Fischfarce gut abgetropfte Champignons in der heißen Margarine dünsten. Abkühlen lassen. Mit weich gedünstetem Kabeljaufleisch, Eigelb, Salz und Pfeffer gut mischen. Steinbuttfilets mit der Hautseite nach oben legen. Salzen und mit der Farce füllen. (Einen Rest für Klößchen zurücklassen.) Zusammenrollen. Mit Zahnstochern feststecken.

Béchamelsoße (siehe Rezept Béchamelsoße) zubereiten.

Zum Garen geschälte, geviertelte Zwiebeln und gewaschene Petersilie in einen breiten Topf geben. Weißwein zugießen. Einmal aufkochen lassen. Fischrolle reinlegen. Pergamentpapier mit Butter bestreichen. Fisch damit bedecken. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Hin und wieder mit dem Fischsud begießen. Zwischendurch aus der restlichen Farce kleine Klößchen formen. Mit dem Butt Denise garziehen lassen. Die Klößchen brauchen etwa 5 Minuten.

Fischrolle und Klößchen rausnehmen. Warm stellen. Fischfond durch ein feines Sieb gießen. 3 Eßlöffel

Béchamelsoße und die Sahne in den Fischfond rühren. Kochen, bis die Soße sämig ist. Mit Paprika abschmecken. Nochmal durchsieben. Fischrolle anrichten und mit Soße überziehen. Mit den Klößchen und Dillspeerchengarniert servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 315. Unser Menüvorschlag: Balamoon Skink (Irische Hühnersuppe) vorweg. Butt Denise mit gemischtem Salat und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir zu diesem feinen Essen Bettina-Törtchen. Als Getränk wäre ein spritziger Moselwein gerade richtig. Und vielleicht spendieren Sie als Abschluß einen starken Kaffee mit Zucker und einem kräftigen Schuß Rum.

Butter Haushofmeister Art

Beurre Maître d'hôtel
Bilder Seite 58

80 g Butter,
2 Eßlöffel gehackte Petersilie,
etwas Estragon, Salz,
Pfeffer, etwas Knoblauch-

salz, Saft einer viertel Zitrone, einige Tropfen Worcestersauce.

Viele Gerichte kennt man unter dem Beinamen Haushofmeister Art. Die Butter ist das bekannteste. Wenn Sie Kräuterbutter dazu sagen, ist es auch richtig.

Butter bei Zimmertemperatur etwas weich werden lassen. Petersilie und Estragon zugeben. Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz, Zitronensaft und Worcestersauce draufgeben. Mit einer Gabel gleichmäßig mischen. Pergamentpapier mit kaltem Wasser anfeuchten. Butter in einem Streifen darauf verteilen. Mit dem Pergamentpapier zu einer Rolle formen. In den Kühlschrank damit! Festwerden lassen. Kurz vorm Servieren rausnehmen und mit einem in heißes Wasser getauchten Messer Scheiben davon abschneiden. Sofort auf Eiswürfel oder in Eiswasser legen, damit die Butter nicht zerläuft.

Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 160.

Wozu reichen? Zu allen kurzgebratenen Fleischgerichten, besonders zu Rumpsteak, Filetsteak, Schnitzel. Außerdem zu gebratenem Fisch.

TIP

Wenn es Ihnen zu mühsam ist, Béchamelsoße für den Butt Denise zu kochen, dann kneten Sie 1 Teelöffel Butter mit 1 Eßlöffel Mehl, geben diese Mischung in den Fischfond und lassen ihn einmal aufkochen. Dann kommt die Sahne dazu. Aber nicht mehr kochen.



Butt Denise: Ein mit Champignons und Kabeljau gefülltes Steinbuttfilet in Béchamelsoße.



Zutaten für Butter, Haushofmeister Art. Rezept Seite 57.



Gehackte Kräuter, Gewürze und Butter gut verkneten.



Die Masse auf ein feuchtes Pergamentpapier verteilen.



Jetzt wird die Butter gleichmäßig ins Papier eingerollt.



Die in Scheiben geschnittene Butter in Eiswasser legen.

Butter-Biskuitorte

100 g Butter, 3 Eigelb, 2 Eßlöffel heißes Wasser, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 150 g Mehl, 150 g Speisestärke, 3 Eiweiß, Margarine zum Einfetten.

Butter flüssig werden und abkühlen lassen. Eigelb mit heißem Wasser, gut zwei Dritteln des Zuckers und dem Vanillinzucker sehr schaumig schlagen. Mehl und Speisestärke mischen. Auf die Eierschaummasse sieben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Auch draufgeben und locker unterheben. Flüssige Butter unter Rühren in den Teig geben. Springform mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30–35 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Rausnehmen. Abkühlen lassen. In 12 Stücke teilen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Stück: 245.

PS: Die Butter-Biskuitorte können Sie mit Butter- oder Vanillecreme und mit aufgelöster Kuvertüre überziehen.

Butterbrezeln

Für den Teig: 400 g Mehl, 4 Eigelb, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 200 g Butter. Für die Garnitur:

1 Eiweiß, 100 g blättrige Mandeln.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Teig gut 1 cm dünne, etwa 25 cm lange Rollen formen. Zu Brezeln zusammenlegen. Auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt etwa 22 Stück. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Sofort mit verquirltem Eiweiß bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: 218.

Butterbrötchen

Für den Teig: 3 Eiweiß, 250 g Zucker, 250 g ungeschälte, geriebene Haselnüsse, 250 g geriebene Schokolade, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten. Für die Garnierung: 1 Eiweiß, 125 g Puderzucker, 50 g gehackte und ganze Pistazien.

Diese Plätzchen heißen Butterbrötchen, weil sie ein bißchen wie mit Butter bestrichene Brötchen aus-

sehen. Butter ist nicht drin. Eiweiß steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Geriebene Haselnüsse, geriebene Schokolade und abgeriebene Zitronenschale mischen. In eine Schüssel füllen. Eiweißmasse zugeben. Schnell verkneten. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf einen halben Zentimeter dick ausrollen. Dann mit einem Glas Halbmonde ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 35 Stück. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Nach dem Backen die Butterbrötchen sofort vom Blech nehmen. Abkühlen lassen. Eiweiß zu noch weichem Schnee schlagen. Puderzucker dazugeben und gut verrühren. Butterbrötchen damit überziehen. Den Rand bitte nicht, sonst läuft der Guß runter. Mit gehackten und ganzen Pistazien bestreuen, solange der Guß noch nicht fest ist. Vorbereitung: 50 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 142.

Buttercreme

250 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 200 g Puderzucker, Saft einer Zitrone, 3 Eigelb.

Hier haben Sie eine Buttercreme, mit der Sie sehr einfach fertige Tortenböden (einmal durchschneiden) füllen und überziehen kön-



Buttercremetorte war schon der Stolz unserer Großmütter. Wir machen's uns leichter mit fertig gekauften Wiener Böden.



Butterbrezeln werden mit geschnittenen Mandeln garniert.



Butterbrötchen sind mit Pistazien bestreute süße Plätzchen.

nen. Man kann sie außerdem mit Buttercreme (in den Spritzbeutel füllen) hübsch garnieren. Oder man bestreut die Oberfläche mit geraspelter Schokolade. Und dann bleibt noch die Möglichkeit, sie nach eigener Phantasie zu garnieren. Butter schaumig rühren. Salz, Vanillinzucker, Puderzucker, Zitronensaft und Eigelb nach und nach einrühren. Der Vanillinzucker muß sich aufgelöst haben. Die Creme abkühlen lassen. Aber hart darf sie nicht werden. Diese Menge reicht zum Füllen und Garnieren einer Torte von 26 cm Durchmesser.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2960.

PS: Wenn Ihnen diese echte Buttercreme zu kalorienreich ist, dann können Sie die Creme verwenden, die im folgenden Rezept für Buttercremetorte angegeben ist.

Könnte auch mal sein, daß Ihnen die Buttercreme gerinnt. Das ist kein Beinbruch. Rühren Sie einfach ein paar Tropfen heißes Wasser rein. Schon ist sie wieder glatt.

Buttercremetorte

Für die Creme:

½ l Milch, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 2 Päckchen Vanillinzucker, 45 g Speisestärke, 1 Eigelb, 200 g Butter. 1 Packung Wiener Böden (fertig gekauft). 300 g Marmelade zum Füllen.

100 g blättrig geschnittene, geröstete Mandeln, kandierte Früchte und Geleefrüchte zum Garnieren.

Traditionsgemäß backt man den Boden für diese Torte selbst. Wollen Sie das? Dann empfehlen wir die Butter-Biskuittorte. Aber bitte zwei Tage vor Gebrauch backen.

Milch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Eigelb reinquirlen. Unter Rühren in die kochende Milch geben. Aufkochen lassen. Abkühlen. Zwischendurch im-

Fortsetzung Seite 62

Butterfisch

Rezept Seite 62



Mit diesen Zutaten verwandeln Sie einen Rotbarsch in einen echt ostpreußischen Butterfisch.





Butterfly-Flip: Danach fühlt man sich wirklich wie beflügelt.

Fortsetzung von Seite 59

mer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren. Kalte Creme eßlöffelweise dazugeben. Bitte sehr gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Ein Drittel der Crememasse in den Spritzbeutel geben. Im Kühlschrank aufbewahren. Ersten Tortenboden mit Marmelade bestreichen. Zweiten Boden darauflegen. Mit Buttercreme bestreichen. Darauf kommt der dritte Boden. Torte ganz mit Buttercreme überziehen. Rand mit blättrigen Mandeln garnieren. Auf der Torte 12 Stücke markieren. Mit dem Spritzbeutel je einen großen Tuff Buttercreme auf die Stücke spritzen. Ein dicker Tuff kommt in die Mitte. Mit Früchten und einem gehäuften Eßlöffel blättrig geschnittenen Mandeln garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Stück: 425.

Butterfisch

Bild Seiten 60/61

1 Rotbarsch von 1000 g, Saft einer Zitrone, 1 Bund Suppengrün, 1 Teelöffel Gewürzkörner, 2 bis 3 kleine Lorbeerblätter, 1 Zwiebel, Salz, 2 Eßlöffel Weinessig, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 30 g Butter, 30 g Mehl, 2 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, 1 Bund Dill, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Meerrettich, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 20 g Butter.

Butterfische sind eine feine ostpreußische Spezialität. Außer Rotbarsch können Sie auch andere Fische dazu verwenden. Kleine Fische bleiben ganz, große werden vor dem Garen in Stücke geschnitten. Fisch unter kaltem Wasser schuppen. Ausnehmen. Stacheln an der Rückenflosse abschneiden. Fisch noch-

mal kalt abspülen. Trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Suppengrün waschen, putzen, zerkleinern. Mit Gewürzkörnern, Lorbeerblättern, der geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebel, Salz, Weinessig und Wasser in einen ausreichend großen Topf geben. 20 Minuten kochen. Dann ist das Suppengrün gar.

Fisch in den Sud geben. In 40 bis 45 Minuten garziehen lassen. Dann rausnehmen. Warm stellen. Fischbrühe durch ein Sieb passieren. Butter erhitzen. Mehl reinrühren. Durchschwitzen lassen. Mit einem viertel Liter durchgeseibter Fischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren, damit die Soße nicht anbrennt. Eigelb mit saurer Sahne verquirlen. In die Soße rühren. Nicht mehr kochen lassen.

Dill und Petersilie waschen. Hacken. Auch in die Soße geben. Mit Meerrettich, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fisch anrichten. Mit Soße überziehen. Dann die Butter darauf zergehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 482.

Beilage: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Butterfly-Flip

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Zucker, 2 Eßlöffel Crème de Cacao, 2 Eßlöffel Cognac, 2 Eßlöffel Sahne, Muskatnuß.

Ein Flip ist was für alle, die sich für scharfe Sachen nicht begeistern können. Er belebt übrigens sehr. Alle Zutaten in den Shaker geben. Kräftig schütteln. Das Eigelb muß sich dabei ganz mit der Flüssigkeit verbinden. Außerdem muß sich Schaum bilden. In ein Flip- oder Cocktailglas sehen. Etwas Muskat drüberreiben. Mit einem Strohhalm servieren.

Butterfly-Salat

400 g Thunfisch aus der Dose, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, $\frac{1}{2}$ Kopf Salat. Für die Marinade: 3 Eßlöffel Öl, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, $\frac{1}{2}$ Zitrone zum Garnieren.

Dieser Salat ist im Handumdrehen fertig und darum ideal, wenn Sie überraschend Gäste bekommen. Vielleicht hat bei der Namensgebung eine Butterfly-Darstellerin Pate gestanden.

Thunfisch abtropfen lassen. Grob zerpfücken. Geschälte Zwiebel in feine Ringe schneiden. Von den Tomaten den grünen Stengelansatz rauschneiden und die Haut abziehen. In Scheiben schneiden. Beides mit dem Thunfisch mischen. Kopfsalat putzen. Waschen. Abtropfen lassen. Für die Marinade Öl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschenen, gehackten Schnittlauch dazugeben. Soße über den Salat gießen. Gut mischen. Kopfsalat-Blätter in Muschelschalen verteilen. *Fortsetzung Seite 65*



So wird Butter schöner: Mit dem Garnierer Locken abschaben.



Mit den geriffelten Brettchen dreht man schöne Butterkugeln.



Mit der Buttermodel formt man hübsch garnierte Taler.



Mit dem Buntmesser schneidet man gerillte Scheiben. Text S. 65.



◀ *Holländischer Butterkranz wird mit Rum-Zitronen-Glasur überzogen und mit blättrig geschnittenen Mandeln bestreut.*

Fortsetzung von Seite 62 auf den Butterfly-Salat anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 433.
Beilage: Toast und Butter.

Buttergarnituren

Bilder Seite 63

Wollen Sie Butter mal ganz anders servieren? Sozusagen garniert? Dazu brauchen Sie nicht viel: Etwas Geschick, Butter natürlich, eiskaltes Wasser, die passenden Geräte, die man in Haushaltswaren-Geschäften oder -Abteilungen bekommt, Salat und Eiswürfel zum Garnieren.

So garniert man die Butter: **Butterlocken:** Hobelseite eines Garnierers in eiskaltes Wasser tauchen. Unter leichtem Druck über das Butterstück ziehen. Es bilden sich Locken. Auf Salatblättern und Eiswürfeln anrichten.

Butterkugeln: Zwei geriffelte Brettchen 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Mit einem Teelöffel Butter abstechen. Zwischen die Brettchen legen. Gegeneinander rollen, bis die Kugeln gleichmäßig geformt sind.

Buttertaler: Dazu brauchen Sie eine Buttermodel. 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Rausnehmen, Butter portionsweise rein-drücken. Mit dem Stöpsel die Taler rausschieben. Auf einem Salatblatt mit Eisunterlage hübsch anrichten.
Butterscheiben: Buntmesser in kaltes Wasser tauchen. Damit etwa 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf Salatblättern anrichten.



Ein heute schon seltener Anblick: Holländische Meisjes in Trachten auf dem Deich zwischen Walcheren und Noord-Beveland.

Butterklößchen-Suppe

60 g Butter,
 60 g Mehl,
 1 Ei,
 Salz,
 Muskat,
 1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln.

Butter schaumig rühren. Nach und nach Mehl und das verquirlte Ei einrühren. Mit Salz und Muskat pikant würzen. 45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Klare Fleischbrühe aufkochen.

Mit einem Teelöffel kleine Butterklößchen abstechen. In der ganz leicht siedenden Suppe 5 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 241.

Unser Menüvorschlag: Butterklößchensuppe als Vorspeise. Als Hauptgericht Filetsteak, Gurkensalat und Petersilienkartoffeln. Hinterher gibt's Brombeer-Creme-Malmö. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Mosel.

Butterkranz holländisch



500 g Mehl,
 20 g Hefe,
 100 g Zucker,
 5 EBl. lauwarme Milch,
 125 g Butter, 4 Eier,
 1 Prise Salz, 25 g Mehl,
 1 gestrichener Teelöffel Backpulver.
Für die Füllung:
 3 Eigelb,
 80 g Zucker,
 80 g gehacktes Zitronat,
 80 g gehackte Mandeln,
 25 g Hagelzucker.
Für die Punschglasur:
 150 g Puderzucker,

1 Gläschen (4 cl) Rum,
 1 Teelöffel Zitronensaft.
 60 g blättrig geschnittene Mandeln.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker und etwas lauwarmer Milch verrühren. Diesen Vorteig 15 Minuten aufgehen lassen. Er soll sich etwa verdoppeln. In der Zwischenzeit Butter mit Eiern, dem restlichen Zucker und Salz schaumig rühren. Zum Vorteig geben. Die restliche Milch auch. Teig kneten und schlagen, bis er glatt ist und Bläschen wirft. Nochmal etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Er soll doppelt so hoch werden. Mehl mit dem Backpulver mischen. In den aufgegangenen Teig kneten. Auf einem Backbrett rechteckig ausrollen. Für die Füllung Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Auf den Hefeteig streichen. Zitronat, Mandeln und Hagelzucker drüberstreuen. Teig von der längeren Seite her zusammenrollen. In eine gefettete Kranzkuchenform legen. Zum dritten Mal 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp 1/2 große Flamme.

Aus der Form nehmen. Abkühlen lassen. Für die Glasur Puderzucker mit Rum und Zitronensaft verrühren. Butterkranz damit überziehen. Mit blättrig geschnittenen Mandeln bestreuen, bevor der Guß getrocknet ist.

Vorbereitung: 100 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien insgesamt: 5644.

TIP

Für viele Rezepte mit Butter eignet sich auch die billigere Schmelzbutter (Butterschmalz). Für Rühr- und Knetteige die Schmelzbutter mit einem Eßlöffel kaltem Wasser auf je 100 g verrühren. Teig wird lockerer!

**Wenn ein Koch einen Fehler macht,
gießt er ein wenig Sauce darüber
und sagt, es wäre ein neues Gericht.**

Paul Bocuse

Butterkränzchen

500 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
2 Eier, 4 Eigelb,
6 Eßlöffel Sahne,
100 g Butter,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.
Zum Bestreuen:
3 Päckchen Vanillinzucker,
2 Tütchen gehackte
Mandeln (je 40 g).

Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Eigelb und Sahne reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale darüber geben. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dünn ausrollen.

Kleine Kränzchen ausstechen. Durchmesser etwa 3 bis 4 cm. Vanillinzucker und gehackte Mandeln mischen. Butterkränzchen damit bestreuen. Auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 65 Stück. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: 147.

Butterkuchen

Für den Teig:
500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
¼ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz,
100 g Butter, 75 g Zucker.
Für den Belag:
65 g Butter, 100 g Zucker,
1 Eßlöffel Zimt,
100 g blättrige Mandeln.

Der Butterkuchen ist im nördlichen Deutschland zu

Hause. Manche bestreuen ihn nur mit Zucker, manche mit Zucker und Zimt. Und die Feinschmecker mit Zucker, Zimt und Mandeln. Sie können ihn nach Wunsch zubereiten. Klassisch wird er ohne Mandeln gemacht. Aber Butterflöckchen müssen immer vorher auf den Teig.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 1 Teelöffel Zucker, etwas Milch und Mehl einen Vorteig rühren. 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch und Salz zugeben. Butter in Flöckchen draufgeben. Zucker drüberstreuen. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Schlagen, bis er glänzt und Blasen wirft. Auf ein gefettetes Backblech verteilen. Nochmal 20 Minuten aufgehen lassen. Für den Belag die Butter in Flöckchen auf den Teig verteilen. Zucker, Zimt und Mandeln mischen. Über den Kuchen streuen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien insgesamt: 4675.

Buttermelone mit Schlagsahne

750 g Buttermelone,
2 Gläser weißer Rum,
¼ l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
einige Erdbeeren (auch aus der Tiefkühltruhe) zum Garnieren.

Gut gekühlte Buttermelone (Zuckermelonen werden mancherorts so genannt) waschen, trocknen, in Spalten schneiden. Entkernen und schälen. Jede Spalte mit Rum beträufeln. Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker und Vanillinzucker süßen. In den Spritzbeutel füllen. Die Melonenspalten anrichten. Sahne in die Melonenspalten spritzen. Mit Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 303.
Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Blumenkohlsuppe. Als Hauptgang Banater Paprikaschoten und Reis. Als Dessert Buttermelone mit Schlagsahne. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinhessenwein.

Buttermilch-Auflauf

2 Eigelb, 50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
¼ l Buttermilch,
⅓ l Sahne, 75 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
50 g Rosinen,
50 g gehackte Mandeln,
2 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Eigelb schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker zugeben. Buttermilch mit Sahne mischen. Mehl, Backpulver und Puddingpulver auch mischen. Abwechselnd Flüssigkeit und Mehlmischung in die Eigelbmasse rühren. Jetzt kommen Rosinen und Mandeln rein. Eiweiß steif schlagen. Locker unterheben. In eine gefettete feuerfeste Form



Buttermelone mit Schlagsahne ist ein saftiger Nachtisch.



Butterkuchen ist als klassisches Backwerk bekannt. Feinschmecker bestreuen ihn außerdem mit Zimt und blättrigen Mandeln.

geben. In den vorgeheizten Ofen schieben.
 Backzeit: 60 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Heiß servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: 403.
Unser Menüvorschlag: Berliner Eintopf als Hauptgericht. Buttermilch-Auflauf danach. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Buttermilch-flammeri mit Kirschen

$\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
 1 Prise Salz, 75 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 60 g Speisestärke,
 1 Eßlöffel geriebene Mandeln,
 1 Glas entsteinte Kaiserkirschen.

Die Buttermilch macht diesen Flammeri herzhaft. Es

lohnt sich, ihn mal zu probieren.
 Buttermilch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker aufkochen. Dabei immer rühren, damit die Buttermilch nicht ausflockt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Buttermilch rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf von der Platte nehmen. Geriebene Mandeln und gut abgetropfte Kaiserkirschen unterheben. Flammeriform mit kaltem Wasser ausspülen. Masse reinfüllen. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren auf eine Platte stürzen. Saft der Kaiserkirschen dazu reichen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 353.

Buttermilch-gelee

$\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
 80 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Gläschen Cognac,

7 Blatt rote Gelatine,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 30 g geraspelte Schokolade.

Buttermilch mit Zucker, Vanillinzucker und Cognac verrühren. In kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und in einem Topf auflösen. Etwas ab-

kühlen lassen. In die Buttermilch rühren. Kühl stellen. Wenn die Masse steif zu werden beginnt, in eine Schüssel füllen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit geschlagener Sahne und Schokoladenraspeln garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 298.

Buttermilch-Ring

Bild Seite 68

$\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
 6 Eßlöffel Sahne,
 Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 5 Eßl. Zucker, 1 Prise Salz,
 7 Blatt rote Gelatine,
 1 Eßlöffel Öl,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, etwas Zucker,
 250 g frische oder tiefgekühlte Erdbeeren.

Buttermilch mit Sahne schaumig schlagen. Zitronensaft und abgeriebene

TIP

Buttermilchgelee soll einfarbig rosa sein. Es kann aber passieren, daß es sich rot-weiß absetzt. Dann haben Sie alte Buttermilch verwendet. Für Buttermilchgelee gilt: Frische Buttermilch kaufen und sofort daraus Gelee zubereiten. Dann klappt es prima.

-schale, Zucker und Salz zugeben. In kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken. Im Topf auflösen. Leicht abkühlen lassen. In die Buttermilchmasse rühren. Ringform dünn mit Öl einfetten. Creme reingeben. Im Kühlschrank erstarren lassen. Auf eine gekühlte Glasplatte stürzen. Mit geschlagener, leicht gezuckerter Sahne und Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 469.

Wann reichen: Als Dessert nach Eintöpfen oder nach Braten, Gemüse und Kartoffeln. Auch mal nach festlichen Essen.

Buttermilchsuppe mit Backobst

150 g Backobst,
1 l Buttermilch,
30 g Speisestärke,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
50 g Zucker,
Saft einer halben Zitrone.

Backobst in etwas Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser 15 Minuten kochen. Buttermilch mit Speisestärke verrühren. Unter Rühren aufkochen. Salz

und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. 5 Minuten kochen lassen. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluß das abgetropfte Backobst reingeben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 269.

PS: Es ist hier wie bei allen süßen Suppen: Manche reichen sie vorm Essen, manche als Dessert.

Buttermilchsuppe pikant

30 g Speisestärke,
 $\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe (Würfel),

1 Eigelb, Salz,
50 g geräucherter, durchwachsener Speck,
1 Zwiebel,
1 hartgekochtes Ei,
1 Bund Schnittlauch.

Dies ist eine Suppe für Kaloriensparer. Fein, daß sie trotzdem sättigt. Besser: Sie ist schnell gekocht. Speisestärke mit Buttermilch und Brühe verrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Salz und etwas Wasser verquirlen. In die Suppe rühren. Speck würfeln. In der Pfanne auslassen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin anrösten. Auch in die Suppe geben. Ei und Schnittlauch hacken. Vorm Servieren über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 231.

Butternocken in Brühe

20 g Butter, 1 Eigelb,
30 g Mehl, Salz, Muskat,
1 Eiweiß,
1 l Klare Fleischbrühe aus Würfeln.

Butter schaumig rühren. Erst das verquirlte Eigelb, dann nach und nach das Mehl reingeben. Mit Salz und Muskat würzen. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Fleischbrühe aufkochen lassen. Mit einem Teelöffel vom Teig Nocken abstechen. 10 Minuten in der Suppe garziehen lassen. Die Suppe darf nicht kochen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 135.

Wann reichen? Als Suppe vor dem Hauptgericht oder als Mitternachtssuppe.

Butterpilze

Greifen Sie zu, wenn Ihnen mal Butterpilze angeboten werden. Sie schmecken gut, sind zart und leicht ver-



Dekoratives Dessert: Buttermilch-Ring mit Sahne und Erdbeergarnierung. Rezept Seite 67.

daulich. Aber nur frische, trockene, madenfreie Pilze nehmen. Und – wie andere Pilze auch – schnell verbrauchen. Man bereitet sie mit in Butter goldgelb gebratenen Zwiebeln zu. Knapp 15 Minuten dünsten, leicht salzen. Einen Hauch weißen Pfeffer drübrmahnen. Schon haben Sie eine wohlschmeckende Beilage zu zarten Braten.

Butterplätzchen

250 g Mehl, 1 Ei,
125 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
150 g Butter.

TIP

Alles Buttergebäck gerät auch mit guter Margarine. Mit einem Trick schaffen Sie es, daß es trotzdem nach viel Butter schmeckt: Einen Eßlöffel voll Butter zart anbräunen, erkalten lassen. Mit Margarine zur erforderlichen Menge auffüllen.

Kandierte Kirschen und Haselnüsse zum Garnieren.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Zucker, Vanillinzucker reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Walnußgroße Kügelchen formen. Etwas flach drücken. In die Mitte kommt jeweils eine halbe kandierte Kirsche oder eine Haselnuß. Auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 35 Stück.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

Butter-Schleifchen

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Nach dem Backen sofort vom Blech lösen.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 76.

Butter-Schleifchen

Bild Seite 71

150 g Butter,
150 g Zucker, 3 Eier,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Rum,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
600 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,



Butternocken in Brühe: Diese schnell zubereitete Mitternachtssuppe macht Sie und Ihre Gäste ganz bestimmt wieder munter.



◀ *Butterschnitzel sind nur dem Namen nach Schnitzel. Dahinter verbergen sich Kloppse aus Hackfleisch vom Kalb.*

TIP

Wenn Sie oft S-Gebäck machen: Gönnen Sie Ihrem Fleischwolf für wenige Groschen eine Vorsatzscheibe. S-Gebäck meterweise durchdrehen. Der Teig bleibt kühl und besser in Form.

Mehl zum Ausrollen,
Fett zum Fritieren,
50 g Puderzucker.

Butter schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Eier hinzugeben. Jetzt kommen Sahne, Rum und abgeriebene Zitronenschale rein. Mehl mit Backpulver mischen. Einen Teil davon in den Teig rühren. Den Rest einkneten. Teig 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen. In 15 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen zu einer Schleife knoten. Im heißen Fett bei etwa 175 Grad (Fritierthermometer) goldgelb ausbacken. Abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 3858.

Butter- schnitzel

500 g Hackfleisch vom Kalb,
1 Eßlöffel gehackte

*Butter-Schleifchen sind ein köstliches Gebäck, das in heißem Fett frittiert wird.
Rezept Seite 69.*

Petersilie,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz, Muskat,
80 g Butter,
½ Bund Petersilie.

Dieses Schnitzel ist keins der üblichen Sorte. Es wird nämlich aus Hackfleisch zubereitet. Aber aus Hackfleisch vom Kalb. Und das macht es zart und butterweich.

Hackfleisch mit 1 Eßlöffel gehackter Petersilie und dem Mehl, Salz und Muskat gut mischen. Kräftig abschmecken. Flache Klopse formen. Butter erhitzen. Die Butterschnitzel darin 5 Minuten auf jeder Seite braten. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 336.

Beilagen: Kartoffelsalat.

Und als Getränk: Bier.

Butter-S-Gebäck

Bild Seite 72

Für den Teig:

125 g Butter,
125 g Zucker, 3 Eigelb,
250 g Mehl, evtl. 1 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Für die Garnitur:

1 Eigelb, 1 Eßlöffel Milch,
2 Eßlöffel Hagelzucker.

In manchen Gegenden Deutschlands gehört das Butter-S-Gebäck auf den bunten Weihnachtsteller. Klar, daß diese Plätzchen auch außerhalb der Weihnachtszeit schmecken. Besonders gut zu Tee.

Butter schaumig rühren. Abwechselnd Zucker und Eigelb zugeben. Zum Schluß das Mehl. Eiweiß





Butter-S-Gebäck, Weihnachtsplätzchen, die das ganze Jahr über schmecken. Rezept Seite 71.

zugeben, wenn der Teig zu fest ist. Teig in einen Spritzbeutel geben. S-förmig auf ein gefettetes Blech spritzen. Eigelb mit Milch verquirlen. Einen Teil der Plätzchen damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Der Rest bleibt der Abwechslung wegen ohne Garnierung. In den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt etwa 50 Plätzchen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: 87. PS: Man kann das Butter-S-Gebäck noch mit aufgelöster Kuvertüre garnieren.

Buttersoße

30 g Butter, 30 g Mehl, knapp $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, 3 Eigelb, 5 Eßlöffel Sahne, 100 g Butter, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Zitronensaft.

Der Fachmann nennt sie auch Bastardsoße. Aber einen so häßlichen Namen hat die köstliche Buttersoße wirklich nicht verdient.

Butter erhitzen. Mehl reinrühren. Durchschwitzen lassen. Mit Wasser aufgießen. Mit Salz würzen. Unter Rühren 7 Minuten kochen lassen. Topf vom

Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Soße rühren. Butter einschlagen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 352.

Wozu reichen? Zu allen feinen Gemüsesorten. Auch mal zu Steaks.

Buttersoße, grüne

30 g Butter, Salz, Essig, je 1 Teelöffel gehackte Petersilie und Schnittlauch, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kerbel und Kresse,

je 1 Prise Dill und Borretsch.

Butter flüssig werden lassen, aber nicht bräunen. Mit Salz und Essig würzen. Die gewaschenen und sehr fein gehackten Kräuter zugeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 60.

Wozu reichen? Es gibt eigentlich nichts, wozu man die grüne Buttersoße nicht reichen könnte. Die Soße schmeckt nicht nur gut, sie hat nebenbei auch noch eine ganze Menge Vitamine. Vorausgesetzt, man kann frische Kräuter verwenden.

Buttersterne

300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 2 Eier, 1 Prise Salz, 2 Eßlöffel saure Sahne, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 150 g Butter, 100 g Johannisbeergelee.

Weil's Sterne sind, passen diese Plätzchen eigentlich nur zum Weihnachtsfest. Natürlich können Sie sie auch mal während des übrigen Jahres backen.

Mehl mit Backpulver mischen. Eine Mulde ins Mehl drücken. Eier, Salz, saure Sahne, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dünn ausrollen. Kleine Sterne ausstechen. Bei der Hälfte der Sterne in der Mitte einen kleinen Kreis ausstechen. Auf einem ungefetteten Blech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt etwa 70 Sterne. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Nur die ganzen Sterne (noch heiß) mit Gelee bestreichen. Jeweils einen ge-



1

1 Erste Art, Butterteig-pastetchen zu backen: Teig in die Form drücken.



2

2 Trockene Erbsen in die Pasteten füllen, damit sie nicht aufgehen.



3

3 So hoch müssen Sie die Pasteten mit Erbsen füllen. Dann klappt's.



4

4 Blind backen nennt man es, wenn man Pasteten so fachmännisch backt.



Zweite Art, Butterteigpastetchen zu backen: Teig um die umgedrehte Form legen.

Und so können Sie die Butterteig-Pastetchen nach Wunsch mit Ragout füllen.



lochten Stern darauf setzen. Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stern: 49.

Butterteig mit Käse und Kümmel

250 g Mehl,
1 gehäufte Teelöffel
Backpulver, 1 Ei,
1 Teelöffel Salz,
1 bis 2 Eßlöffel Milch,
100 g Butter,
60 g geriebener Schweizer
Käse, 1 Eigelb,
20 g Kümmel.

Mehl mit Backpulver mischen. In eine Schüssel oder aufs Backbrett geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Ei, Salz und Milch reingeben. Die Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Geriebenen Käse zugeben. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 1 cm dick ausrollen. Teig in kleine Rechtecke oder Streifen ausradeln. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Auf ungefettetem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 45 Stück. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Stück: 47. Wozu reichen? Zu Bier oder Wein oder als Knabbergebäck beim Fernsehen.

Butterteig-Pastetchen

250 g Mehl,
1 Eigelb,
1 Prise Salz,
120 g Butter,
Margarine
zum Einfetten.
500 g Trockenerbsen.

Hier haben Sie das Grundrezept für beliebig zu füllende Pastetchen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Salz reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dünn ausrollen und gefettete Pastetenförmchen damit auslegen. Trockenerbsen reinfüllen. So behalten die Pastetchen ihre Form. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Abkühlen lassen. Mit beliebigen Ragouts füllen. Sehr gut eignen sich Ragout-fin (aus der Dose), Pilz-, Eier- oder Geflügelragout.

Sie können die Pastetchen auch auf andere Art backen. Der ausgerollte Teig wird außen um die Pastetenförmchen gelegt. Formen mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech oder den Kuchenrost legen und bei gleicher Temperatur backen wie die anderen Pastetchen. Das geht einfacher und schneller,

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: 1927.

Buttertrüffel

125 g Butter,
250 g Instant-Kakaopulver,
1 gehäufte Teelöffel
Pulverkaffee.

Für die Garnitur:
40 g Puderzucker,
40 g Kakaopulver.

Buttertrüffel sind feine Pralinen. Aber wenn man sie länger als acht Tage aufbewahrt, wird die Butter ranzig. Bitte vorher genießen oder verschenken. Butter schaumig rühren. Kakaopulver und Pulverkaffee einkneten. 36 walnußgroße Kügelchen oder 2 bis 3 cm lange Röllchen formen. In Puderzucker oder Kakaopulver wenden. Im Kühlschrank aufbewahren. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: 69.

Butter-Waffeln

125 g Butter,
1 Eßlöffel Zucker,
4 Eigelb, 250 g Mehl,
¼ l Milch, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
4 Eiweiß, eventuell Öl.

Für die Garnierung:
Puderzucker oder
geriebener Schweizer Käse,
Erdbeer-, Kirsch- oder
Aprikosenmarmelade.

Mit Waffeln können Sie Ihrer Familie sicherlich eine Freude machen. Zumal Sie ohne großen Arbeitsaufwand jede Geschmacksrichtung berücksichtigen können.

Wer sie süß nicht mag, bekommt sie mit geriebenem Käse.

Dafür den Teig bitte ohne Zucker zubereiten.

Butter mit Zucker und Eigelb schaumig rühren. Abwechselnd Mehl und Milch zugeben. Mit Salz und abgeriebener Zitronenschale würzen. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Waffeleisen gut heiß werden lassen. Nur beim ersten Gebrauch mit Öl leicht einfetten. Teig löffelweise darin backen. Heiß servieren. Nach Wahl die Waffeln dann mit Puderzucker bestäubt, mit geriebenem Käse bestreut oder mit Marmelade bestrichen servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 2474.



Buttertrüffel kann man in 20 Minuten zubereiten. Hübsch verpackt sind sie ein originelles Mitbringsel.



*Butter-Waffeln.
Ein Rezept aus Omas Küche –
heute so beliebt wie anno dazumal.
Jeder kann wählen, ob er sie mit
Puderzucker, Marmelade oder
geriebenem Käse essen möchte.*





Byzantinischer Salat. Ein appetitlich-buntes Gemisch aus Äpfeln, Grapefruit, Schinken, Schweizer Käse und Tomatenpaprika.

Butter- Weinbrand- Soße

80 g Butter,
1 Eßlöffel geriebene
Mandeln, 1 Prise Salz,
½ Bund Petersilie,
1 Gläschen Weinbrand.

Mit der Butter-Weinbrand-Soße können Sie sogar Fisch-Gegner für Fischgerichte begeistern. Butter leicht bräunen. Abschäumen. Geriebene Mandeln, Salz, feingehackte Petersilie und Weinbrand zugeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 215.
Wozu reichen? Zu gekochtem Fisch jeder Art.

Byron- Kartoffeln



750 g Kartoffeln,
50 g Butter,
Salz, Pfeffer.
Margarine zum Backen,
¼ l saure Sahne,
40 g geriebener Käse.

Nach dem englischen Dichter Lord Byron wurde dieses feine Kartoffelgericht benannt. Sie sollten es mal versuchen.

Kartoffeln waschen. 30 Minuten in der Schale kochen. Pellen. Hacken. Mit der Butter verrühren. Salzen und pfeffern. In einer Pfanne braten. Auf eine feuerfeste Platte stürzen. Mit saurer Sahne übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 40 Minuten.



Lord George Byron war nicht nur Schriftsteller und Dichter, sondern auch Feinschmecker. Bei unserem Kartoffelgericht stand sein Name Pate.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 387.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine feine Bouillon. Als Hauptgericht Hammelendchen mit Zwiebeln, Bohnen und Byron-Kartoffeln. Als Dessert Vanilleeis mit heißem Himbeermark. Als Getränk: Rotwein.

Byzantinischer Salat



3 Äpfel, 1 Grapefruit, 1 Apfelsine, 150 g Schweizer Käse, 100 g Schinken, 1 kleines Glas Tomatenpaprika.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise, 3 Eßlöffel Dosenmilch, Salz, weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 1 Prise Zucker, 1 Bund Schnittlauch.

Äpfel schälen. Kerngehäuse rausschneiden. Grapefruit und Apfelsine auch schälen. Die Kerne müssen weg. Obst würfeln. Auch Käse, Schinken und den abgetropften Tomatenpaprika. Miteinander mischen. Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker kräftig würzen. Über den Salat gießen. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Schnittlauch waschen. Hacken. Vor dem Servieren über den Salat streuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 450.
Beilagen: Toastbrot und Butter.



Istanbul, größte türkische Hafenstadt, mit der weltberühmten Hagia Sophia im Hintergrund.



Cacik



1 Becher Joghurt, 3 Eßlöffel Milch, 1 Eßlöffel Zitronen- oder Kräuteresig, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Eßlöffel Olivenöl, 1 Salatgurke, 1 Teelöffel kleingezupfte Pfefferminzblätter, 1/2 Teelöffel grobgeschnittener Dill.

Dieses Rezept kommt auf geradem Weg aus der Türkei zu uns. Cacik ist ein Gurkensalat mit Joghurtsoße und frischen Kräutern. Außerhalb der Saison nehmen Sie bitte getrocknete. Aber Minze muß dabei sein. Joghurt mit Milch und Essig verrühren. Geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Zur Joghurtmischung geben. Olivenöl reinrühren. Gurke waschen,

schälen und in dünne Scheiben schneiden. (Bei jungen Gurken die Schale dranlassen.) In die Soße geben. Die Kräuter auch. Gut mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 95.
Wozu reichen? Zu Beduennenspießen und Weißbrot. Zu trinken gibt's einen leichten, roten Landwein.

TIP

Wenn Sie Salatmarinaden original türkisch zubereiten wollen, nehmen Sie Joghurt dazu. Aber das allein genügt nicht. Es würde nämlich keinem türkischen Meisterkoch einfallen, Joghurt nur so in die Marinade zu rühren. Er schlägt Joghurt vorher schaumig und gibt soviel Kräuter rein, wie er bekommen kann. Mit Salz und Pfeffer geht er sparsam um.

Cadgery von Kabeljau

Bild Seite 78



800 g Kabeljaufilets, Saft einer Zitrone, 1 Bund Suppengrün, Salz, 1 kleine Zwiebel, 250 g Langkornreis.
Für die Currysoße:
40 g Butter oder Margarine, 35 g Mehl, 1 1/2 Eßlöffel Currypulver, 1/2 l Fischbrühe, Pfeffer, Zucker, 50 g Butter, 2 hartgekochte Eier.

Die englische Küche ist viel besser als ihr Ruf. Das Cadgery von Kabeljau beweist es. Es stammt ursprünglich aus der indischen Küche. Kolonialfamilien haben es nach England importiert.

Kabeljau unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Suppengrün waschen und putzen. Sellerie in kleine Würfel, Möhre in Scheibchen, Lauch in Ringe schneiden. Suppengrün in 1 l kochendes, gesalzenes Wasser geben. Geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel auch. 10 Minuten kochen. Dann die Kabeljaufilets in die Brühe geben. Hitze reduzieren und den Fisch 20 Minuten garziehen

*Cadgery von Kabeljau.
Dieses Gericht haben
Kolonialfamilien
aus Indien nach
England mitgebracht.
Das interessante
Gericht wird aus
Kabeljau,
Suppengrün, Eiern
und Reis zube-
reitet und in
einer scharfen
Currysoße angerichtet.
Rezept Seite 77.*



lassen. Fisch und Suppengrün mit dem Schaumlöffel aus der Brühe fischen.

In der Zwischenzeit den Reis in $\frac{3}{4}$ l kochendem, gesalzenem Wasser in 15 Minuten beißfest kochen. Abschrecken. Abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Etwas Fischbrühe reingießen und dann warm stellen.

Für die Currysoße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl und Currypulver reinstreuen. Glattrühren. Gut durchschwitzen lassen. Mit der Fischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Mit Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Kabeljaufilets grob zerpfücken. Mit dem Suppengemüse in erhitzter Butter durchbraten. Mit dem Reis mischen. Die hartgekochten, gewürfelte Eier auch. Currysoße drübergießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 776.

Beilagen: Kopfsalat oder Rote-Bete-Salat. Als Getränk empfehlen wir Weißwein oder Bier.



Jahrhunderte sind seit der Kaffee-Entdeckung vergangen. Doch für diese Frauen blieb die Zeit stehen. Sie verlesen den Kaffee von Hand.

Café anglais

Für 1 Person

Bild Seiten 80/81



$\frac{1}{2}$ Tasse starker Kaffee,
1 gehäufte Teelöffel
Zucker,
1 Eßlöffel Kakaopulver,
1 Eßlöffel Vanille-Eis-

Creme,
 $\frac{1}{2}$ Glas eiskalte Milch.

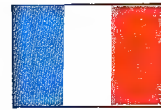
Dieses Rezept haben die Engländer erfunden. Unterkühlt wie sie sich manchmal geben.

Kaffee mit Zucker und Kakao verrühren. Im Kühlschrank erkalten lassen. Vanille-Eis-Creme reingeben. Mit Milch auffüllen. Sofort mit einem Strohhalm servieren.

Café au Rhum

Für 4 Personen

Bild Seiten 80/81



4 Lot Kaffee, 1 l Wasser,
4 Zuckerwürfel,
1 ungespritzte Orange,
4 Gewürznelken,
4 Stückchen Stangenzimt,
Orangenschale,
 $\frac{1}{4}$ l Rum.

Suchen Sie mal einen Franzosen, der seinen international bekannten Café au Rhum nicht kennt. Sie finden keinen. So macht man den Café au Rhum: Kaffee aufbrühen. Zuckerwürfel an der Orange kräftig reiben, so daß sie sich voll Orangenaroma saugen. Mit Gewürznelken, Stangenzimt, einem Stück dünn geschälter Orangenschale (ohne weiße Haut) und dem Rum erhitzen, aber nicht kochen. Kaffee zugeben. Durchsieben und sehr heiß servieren.

Café Brûlot

Für 1 Person



1 Glas Cognac (2 cl)
50 Vol.-%,
1 Stückchen Würfelzucker,
1 Gewürznelke,
 $\frac{1}{2}$ Zimtstange,
 $\frac{3}{4}$ Tasse heißer, starker
Kaffee.

Der Café Brûlot soll in New Orleans in den USA von einem Franzosen erfunden sein. Brûlot kommt von brûler und heißt brennen. Und gebrannt wird hier. Nämlich flambiert.

Cognac mit Zucker, Gewürznelke und Zimtstange möglichst in einer Kupferpfanne über einem Rechaud erhitzen. Anzünden und flambieren. Mit heißem Kaffee aufgießen. Oder die angezündete Cognacmischung in den Kaffee laufen lassen. Wenn Sie Glück haben, brennt er weiter.

Café d'amour

Für 1 Person

Bild Seiten 80/81

1 kleine Tasse starker
Kaffee,
1 Messerspitze Kakao-
pulver, 1 Prise Zimt,
1 Glas Cointreau (2 cl),
1 Zimtstange.

Fortsetzung Seite 82

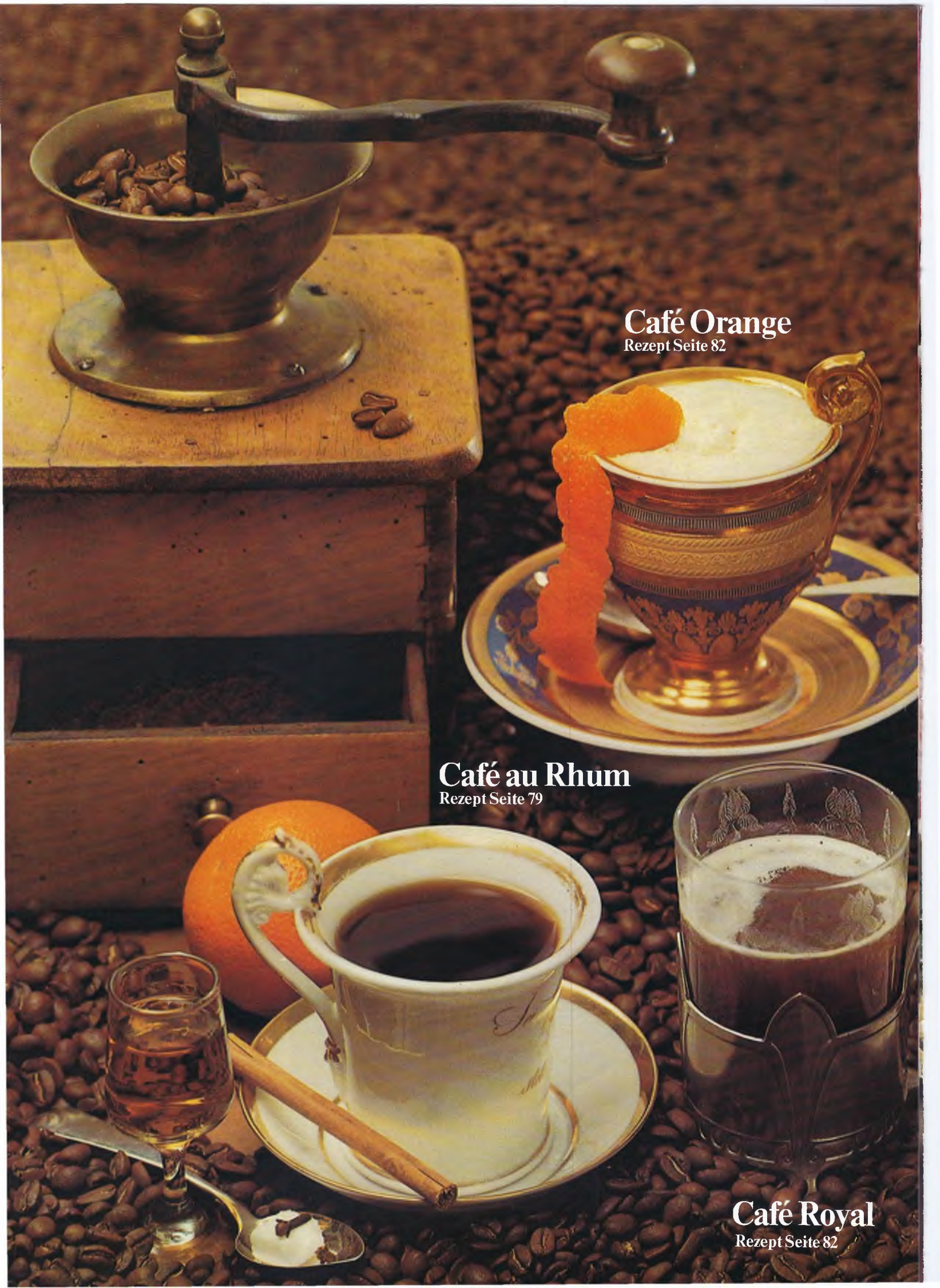
Café

Was wir Ihnen in den folgenden Rezepten bieten, sind ausschließlich internationale Kaffeegetränke. Daher auch die Schreibweise C-a-f-é. Mit diesen feinen Café-Drinks könnten Sie mal Ihre befreundeten Kaffeetanten, weibliche wie männliche, auf einer Café-party überraschen. Jeder bekommt seine Tasse Lieblingscafé. Sie können sicher gehen, daß Sie oft nachschenken dürfen. Und möglicherweise werden alle, die den alkoholisierten Café bevorzugen, noch um Mitternacht bei ihrem Täfelchen philosophierend oder fröhlich kichernd sitzen.

Was Sie noch wissen sollten: 1 Lot Kaffee sind etwa 5 bis 7 Gramm. Und 1 Lot ist das, was in die üblichen kleinen Meßlöffel aus Plastik reingeht. Genau die richtige Menge für eine gute Tasse Café (oder Kaffee).



Café Brûlot wird flambiert und mit Nelken und Zimt gewürzt.



Café Orange
Rezept Seite 82

Café au Rhum
Rezept Seite 79

Café Royal
Rezept Seite 82

Café anglais

Rezept Seite 79



Heiß wie die Hölle,
schwarz wie der Teufel,
rein wie ein Engel
und süß wie die Liebe –
so müsse der Kaffee sein!

Talleyrand

Café Noisette

Rezept Seite 82



Café d'amour

Rezept Seite 79



Caffè Capuccino

Rezept Seite 82



Fortsetzung von Seite 79

Der Café d'amour ist international. Die Liebe ist es ja auch. Manche behaupten, die Franzosen hätten ihn erfunden. Glaubhaft ist das. Aber niemand kann es beweisen. So macht man ihn: Vorgewärmte Tasse zu drei-viertel mit heißem Kaffee füllen. Kakaopulver und Zimt hinzugeben. Mit einem kräftigen Schuß Cointreau auffüllen. Zimtstange reinstellen. Jeder rührt mit ihr selbst um.

Café Noisette

Für 1 Person

Bild Seiten 80/81



1 Tasse starker Kaffee,
1 Likörglas flüssige Sahne,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser.

Der Café Noisette kommt aus der Schweiz. Obgleich keine Nüsse drin sind, schmeckt er danach. Sagen die Schweizer. Daher auch der Name Noisette. Man macht ihn so:

Vorgewärmte Tasse zu drei-viertel mit starkem Kaffee füllen. Sahne zufügen. Darauf kommt das Kirschwasser. Stellen Sie für die ganz Süßen Zucker dazu.

Café Orange

Für 1 Person

Bild Seiten 80/81



½ Tasse wenig gesüßter,
aber starker Kaffee,
1 Teelöffel ganz fein ge-



Kräftige Tintenfisch-Vorspeise aus Spanien: Calamares-Salat.

würfelte, frische Orangenschale,
1 Glas (2 cl) Cognac,
1 Tuff gesüßte Schlagsahne.

Der Café Orange ist eine französische Spezialität. Aber er ist nicht ganz so berühmt wie Café au Rhum. Kaffee-Kenner aber schätzen ihn sehr. Kaffee mit Orangenschale und Cognac mischen. Darauf kommt ein Tuff Schlagsahne. Hängen Sie, wenn es Ihnen Freude macht, noch ein Stückchen dünn geschälte Orangenschale an den Tassenrand. Das sieht lustig aus. Und Ihren Gästen gefällt ein garnierter Café noch besser.

Café Royal

Für 1 Person

Bild Seiten 80/81



1 kleine Tasse starker,
heißer Kaffee,
2 Stückchen Zucker,
2 Glas (2 cl) Cognac,
1 Tupfer Schlagsahne.

Für den Café Royal zeichnen die Südfranzosen verantwortlich. Er ist ihr Nationalgetränk. Ob Sie ihn auch in Ihr Café-Repertoire aufnehmen wollen? Feuerfestes Glas mit Hen-

kel zur Hälfte mit Kaffee füllen. Zucker reingeben. Umrühren. Mit Cognac aufgießen. Obendrauf kommt etwas Sahne.

Caffè Capuccino

Bild Seiten 80/81



6 Lot Kaffee, 1 l Wasser,
¼ l Sahne,
1 Prise Kakaopulver.

Der Caffè Capuccino ist, wie Sie wissen, ein waschechter Italiener. Sie haben ihn bestimmt schon im Restaurant getrunken. Wie man ihn selbst macht, sagen wir hier:

TIP

Wenn Sahne einmal nicht ganz steif wird, können Sie aus der Not eine Tugend machen. Und zwar einen Sahne-Café. Dazu schwenken Sie angewärmte Tassen mit der halbflüssigen süßen Sahne aus. Brühheißen, starken Kaffee aufgießen und sofort servieren.



Kulinarische Überraschung für verwöhnte Salat-Freunde: California Cocktail. Rezept Seite 84.

Kaffee mit kochendem Wasser aufbrühen. Tassen dreiviertel voll gießen. Nicht ganz steif geschlagene Sahne draufgeben. Mit Kakaopulver bestreuen. Zucker dazureichen. PS: Manche Italiener streuen auch Zimt drauf.

Calamares oder Calamari



Die Italiener sagen Calamari, die Spanier Calamares. Beide meinen das, was

ihnen vorzüglich schmeckt und was wir Tintenfisch nennen. Hierzulande bekommen Sie die delikaten Meeresbewohner manchmal in großen Fischgeschäften. Gebrauchsfertig vorbereitet. Man muß sie nur noch unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchentuch abtupfen und in Stücke schneiden. Dann kann man sie in Butter 15 bis 20 Minuten braten oder in heißes, leicht gesalzenes Wasser geben und 15 Minuten kochen. So vorbereitet, werden die Stücke weiter verarbeitet.

Für alle, die frische Tintenfische nicht bekommen können, schlagen wir die aus der Konserve vor. Gut,

ein Italiener würde sie mitnichten aus der Dose essen, wie uns versichert wurde. Und ein Spanier sicher auch nicht. Aber wir müssen uns schon damit begnügen, wenn wir überhaupt mal Calamari probieren wollen. Vielleicht nehmen Sie sich für Ihren nächsten Urlaub vor, in Italien oder Spanien Calamari oder Calamares zu genießen. Frisch aus dem Meer gefischt und von Fachleuten zubereitet.

Eines ist ganz sicher: Tintenfisch ist nicht jedermanns Sache. Seines Aussehens wegen. Aber in Dosen – mariniert oder in Öl – sieht man ihn ja nur tranchiert und appetitlich.

Calamares-Salat



2 Dosen Tintenfisch von je 130 g (Calamares),
1 Zwiebel, 3 Tomaten,
2 kleine Gewürzgurken,
1 kleine grüne Paprikaschote,
5 gefüllte Oliven,
1 Dose Ölsardinen.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Zitronenessig,
Salz, Pfeffer,
2 Teelöffel heißes Wasser,
2 hartgekochte Eigelb,
4 Eßlöffel Olivenöl,
Paprika edelsüß.

Wenn Sie mal wieder von Ihrem Urlaub in Spanien träumen, sollten Sie den Calamares-Salat zubereiten. Der bringt spanischen Geschmack auf den Tisch. Tintenfisch abtropfen lassen. Saft für die Soße aufheben. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten abziehen, entkernen und in Streifen schneiden. Gewürzgurken und gewaschene, getupfte Paprikaschote auch in Streifen schneiden. Die Oliven werden in Ringe geschnitten. Ölsardinen aus der Dose nehmen. Öl auch aufbewahren. Tintenfisch und Ölsardinen in kleine Stücke schneiden. Mit den übrigen Zutaten locker mischen. Salat in 4 Gläser verteilen.

Für die Marinade Saft und Öl von Tintenfisch und Ölsardinen mit Zitronenessig, Salz, Pfeffer und heißem Wasser verrühren. Eigelb durch ein Sieb streichen. Mit Öl verrührt in die Soße geben. Mit Paprika ab-

schmecken. Über den Salat gießen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 277.

Beilagen: Gut durchgebackenes Weißbrot und Vino tinto (Spanischer Rotwein).

Calamari frittiert



8 kleine, frische Tintenfische, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, einige Spritzer Worcestersoße. Für den Teig: 200 g Mehl, 1 Eigelb, knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 1 Eiweiß, 2 Eßl. Mehl. Öl zum Fritieren. Zum Garnieren: 2 Zitronen, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Was in diesem Rezept verwendet wird, sind Tintenfische (oder Calamari) aus Italien. Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie die frischen Fische kochfertig zubereitet.

Calamari unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltstrepp trockentupfen. In 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Eigelb, Wasser und Salz. Von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren. Eiweiß steif schla-



Orangenplantage im amerikanischen Bundesstaat Californien, dem wichtigsten Ausfuhrgebiet der USA für Obst und Gemüse.

gen und unterheben. Calamari-Stücke in Mehl und dann in Teig wenden. Im heißen Fett bei etwa 175 Grad goldgelb backen. Anrichten. Mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 518.

Wann reichen? Die fritierten Calamari sollten Sie mal am Abend servieren. Dazu einen pikant angemachten Kopfsalat. Außerdem Toast und Butter. Zu trinken gibt es den weißen italienischen Orvieto.

California-Cocktail

Bild Seite 83



2 Grapefruits, Saft einer Orange, 150 g Hummerfleisch oder Krebschwänze aus der Dose, einige schöne Salatblätter. Für die Marinade: $\frac{1}{2}$ Tasse Tomatenketchup, 3 Eßlöffel Mayonnaise, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, Paprika edelsüß.

In Californien, in den USA, wachsen einem die Grapefruits sozusagen in den Mund. Und mit Hummern und Krebsen ist es, der Meernähe wegen, nicht anders. Das sind die beiden Hauptzutaten zu diesem Salat.

Grapefruits schälen. Auch die weiße Haut muß weg. Fruchtfleisch würfeln. Mit Orangensaft beträufeln. Hummerfleisch oder Krebschwänze aus der Dose nehmen. Abtropfen lassen. Leicht zerpfücken. In einer Schale auf Salatblättern oder auch in vier Gläsern anrichten.

Für die Marinade Tomatenketchup mit Mayonnaise verrühren. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Paprika pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Kalt servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 149.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Toast und Butter oder als Bestandteil eines Kalten Büfetts. California-Cocktail können Sie aber auch mal abendlichen Gästen als kulinarische Überraschung reichen.

PS: Wenn Ihnen Hummerfleisch zu aufwendig ist, nehmen Sie doch Crabmeat. Da genügt eine Dose für vier Personen.

California-Salat

2 Äpfel, 200 g helle Trauben, 200 g blaue Trauben, 1 kleine Dose Ananas-scheiben, 1 kleine Dose Mandarinen, 1 Kopf Salat, 250 g dünne Scheiben gekochter Schinken. Für die Marinade:

1 Eigelb, 2 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Estragonessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Becher saure Sahne.

In Californien, in den USA, verwendet man zu diesem Salat frische Ananas und frische Mandarinen. Das macht ihn vitaminreicher. Äpfel waschen, halbieren, entkernern und ungeschält in Schnitze schneiden. Gewaschene und abgetropfte Trauben halbieren und entkernern. Ananas abtropfen lassen. Jede Scheibe in acht Stücke schneiden. Mandarinen auch abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Diese Zutaten lagenweise mit Schinkenröllchen in eine Schüssel schichten. Für die Marinade Eigelb mit Senf und Estragonessig verquirlen. Salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Saure Sahne unterrühren. Soße über den Salat gießen. Leicht unterheben. 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: 475. Wann reichen? Zum Brunch am Sonntag um elf. Oder als kleines Abendessen. Vielleicht mögen Sie einen Moselwein dazu trinken.

California-Steak



4 große Rindersteaks
von je 200 g.

Für die Marinade:

1 Eßlöffel scharfer Senf,
3 Eßlöffel Tomatenmark,
Salz,
1 Knoblauchzehe,
1 Eßlöffel Sojasoße,
4 Eßlöffel Olivenöl,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Oregano,
1 Prise Cayennepfeffer.

In den Vereinigten Staaten werden viele Steaks 24 Stunden mariniert, damit sie schön scharf sind. Hierzulande sind nicht alle Gaumen an solche Schärfe gewöhnt. California-Steaks schmecken aber auch, wenn man sie nur 10 Stunden in der Marinade läßt. Und am allerbesten schmecken sie, wenn man sie überm Holzkohlenfeuer grillt. Aber leider hat nicht jeder einen Holzkohलगrill.

Steaks mit dem Handballen leicht klopfen. Nebeneinander in eine flache Schale legen. Für die Marinade Senf, Tomatenmark, die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Sojasoße, Öl, Rotwein, Oregano, Cayennepfeffer verrühren. Marinade über die Steaks gießen. Mindestens 10 bis 12 Stunden darin ziehen lassen. Steaks rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Unter dem vorgeheizten Grill 4 bis 5 Minuten auf jeder Seite grillen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.



Calissons d'Aix: Ein Mandelkonfekt aus Frankreich, das gern zu Kaffee oder Tee gereicht wird.

Kalorien pro Person: 450.

Beilage: In Butter sautierte (das heißt kurz in der Butter geschwenkte und dabei erhitzte) Maiskörner und Pommes frites. Als Getränk einen leichten feinen Rotwein oder ein herbes Pilsener Bier.

PS: Wenn Sie die Marinade nicht weggießen wollen, sieben Sie sie durch. Dann wird sie erhitzt und mit Speisestärke gebunden. Abschmecken. Jetzt haben Sie eine scharfe Soße, die Sie zu den Steaks reichen können. Als Beilage: Körniger Reis mit feinen Erbsen. Auch Rosenkohl schmeckt ganz gut dazu. Oder einfach nur Stangenweißbrot und Salat.

Calissons d'Aix

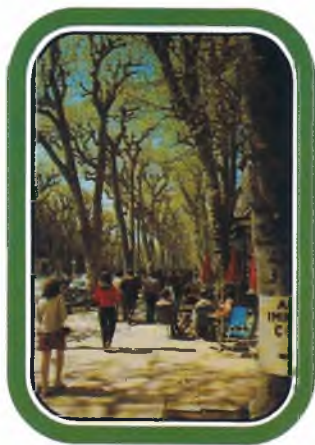
Makronen



250 g geriebene Mandeln,
50 g Zucker und
250 g Zucker,
gut $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Orangenblütenwasser oder
1 Teelöffel abgeriebene
Orangenschale,
runde Oblaten von etwa
4 cm Durchmesser.
Für die Glasur:
1 Eiweiß,
125 g Puderzucker.

Aus der alten Hauptstadt der Provence in Frankreich, aus Aix-en-Provence, stammt dieses feine Mandelkonfekt mit dem Namen Calissons. Wollen Sie es mal probieren?

Geriebene Mandeln mit Zucker und einem Teelöffel Wasser mischen. 250 g Zucker mit dem Wasser klarkochen. Der Zucker muß sich ganz auflösen. Mit der Mandelzucker-Masse mischen. Orangenblütenwasser oder geriebene Orangenschale hinzugeben. Bei kleiner Hitze im Topf unter Rühren erhitzen, bis eine dicke streichfähige Masse entsteht. Die wird auf die Oblaten gestrichen. Dabei einen 2 cm breiten Rand



Aix-en-Provence ist seit jeher Mittelpunkt ausgedehnter Mandelkulturen. Klar, daß von hier auch die schönsten Mandelrezepte kommen.

freilassen. Aufs Backblech legen. 30 Minuten trocknen lassen. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Vom Blech nehmen. Abkühlen lassen.

Für die Glasur Eiweiß fast steif schlagen. Mit dem gesiebten Puderzucker vermischen. Plätzchen damit bestreichen. Guß trocknen lassen. Calissons schmecken aber auch ohne Guß.

Vorbereitung: Ohne Trockenzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3370. Die Teigmasse ergibt etwa 55 Plätzchen.

Calvados-Cocktail

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
2 Teelöffel englischer Sirup,
2 Spritzer Angostura
2 Teelöffel Curaçao,
2½ Schnapsglas Calvados,
1 Stückchen dünn geschälte Zitronenschale.

Eis zerstoßen. Mit Sirup, Angostura und Curaçao in ein Stielglas geben. Gut verrühren. Mit Calvados auffüllen. Zitronenschale reingeben. Oder an den Glasrand hängen – das sieht hübscher aus.

Calvados-Smash

Für 1 Person

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
2 Teelöffel Wasser,
3 frische Pfefferminzblätter,
1 Cocktailglas Calvados,
zerstoßenes Eis.

Smashes sind Mischgetränke, die immer mit Pfefferminz gewürzt und meist mit Pfefferminzblättern garniert werden. So mixt man den Calvados-Smash: Zucker im Wasser auflösen. 2 Minzblätter etwas zerhacken. Zur Zuckerlösung geben. Auch den Calvados

und das zerstoßene Eis. Die Pfefferminzblättchen an den Glasrand hängen.

PS: Wenn Sie keine frische Minze bekommen, nehmen Sie einfach getrocknete oder 1 Glas (2 cl) Pfefferminzlikör. Noch einfacher: Starken Pfefferminztee aufgießen, abkühlen lassen. 1 Glas (2 cl) dazugeben.

Cambridge-Soße



4 hartgekochte Eigelb,
4 Sardellenfilets,



Calvados-Smash ist mit Pfefferminz gewürzter Apfelschnaps.



2 Eßlöffel Kapern,
1 Eßlöffel englisches Senfpulver,
2 Eßlöffel Essig,
6 Eßlöffel Öl,
Cayennepfeffer,
je eine Prise gehackter Dill und Estragon,
evtl. $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Diese Soße hat ihren Namen von Adolphus Frederick, Herzog von Cambridge. Er lebte von 1774 bis 1850. War der Sohn König Georg III. von England und einer der ersten Fürsten, der einen Küchenchef aus Frankreich hatte. In seinem Haus wurde die köstliche Cambridge-Soße erfunden.

*Cambridge-Soße:
Es lohnt sich, dafür
auch einmal ein paar
ausgefallene
Zutaten einzukaufen.*



Eigelb, Sardellenfilets und Kapern sehr fein hacken. Durch ein Sieb streichen. Mit Senfpulver, Essig und Öl gut verrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Dill und Estragon reingeben. Die Petersilie gehört nicht ins Originalrezept. Wenn Sie's mögen, geben Sie die Hälfte gehackt in die Soße. Umrühren. Die andere Hälfte der Petersilie drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 290.

Wozu reichen? Zu Hammelbraten, gekochtem Lammfleisch, Fisch und zu allem Kurzgebratenen von Lamm oder Rind.

TIP

Dill und Estragon gibt's nicht immer frisch. Sie können aber ebenso gut getrocknete Dillspitzen und Estragonblätter verwenden. Estragonblätter werden vor dem Verbrauch zerrieben.



Gebackener Camembert schmeckt gut als Imbiß oder als Dessert.

Camembert gebacken

4 quadratische oder ovale Camemberts,
10 g Paprika edelsüß,
30 g Mehl, 1 Ei,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
40 g Butter zum Backen
(oder Öl zum Fritieren).

Käsekruste vorsichtig abschaben, ohne die Kruste völlig abzunehmen. Camembert ganz lassen oder in Portionsstücke teilen. Zuerst in Paprika, dann in Mehl, in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Camembert auf jeder Seite 5 Minuten braten. Oder im heißen Öl fritieren. Der Camembert soll goldgelb

und richtig knusprig sein.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 445.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Zitronenmarinade und Toastbrot als kleinen Imbiß oder als Dessert. Wenn Sie einen eleganten Rosé oder auch einen süßigen Rotwein dazu anbieten, kann der Camembert auch vor Gästen bestehen. PS: Wenn Sie den Camembert in heißem Fett ausbacken, fritieren Sie gleichzeitig Petersilie mit. Sie muß nach dem Waschen sehr gut abgetrocknet werden, sonst spritzt das Fett. Petersiliensträußchen ganz kurz ins heiße Fett geben. Gut abtropfen lassen. Mit Camembert zusammen anrichten. Die fritierte Petersilie ist ein ganz köstlicher Genuß.

Camembert-Birnen

4 Birnenhälften aus der Dose,
4 kleine Scheiben Toastbrot,
20 g Butter zum Bestreichen,
2 Camemberts,
2 Teelöffel blättrig geschnittene Mandeln,
1 Teelöffel Butter,
2 Teelöffel Preiselbeerkonfitüre.

Wenn Sie mal nur 30 Minuten Zeit haben, um einen leckeren Imbiß zu bereiten, sind Camembert-Birnen gerade richtig.

Birnenhälften gut abtropfen lassen. Brot toasten und mit Butter bestreichen. Jeweils eine Birnenhälfte drauflegen. Camembert in Scheibchen schneiden. Ziegelförmig um die Birnen verteilen. Mit Mandeln bestreuen. Butter in Flöckchen auf die Birnen geben. Übergrillen, bis der Käse zerläuft. Oder in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Je einen halben Teelöffel Preiselbeerkonfitüre auf die Birnen setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Camembert-Cocktail

1 eckiger Camembert (etwa 150 g),
1 Zwiebel,
1 Glas Mixed Pickles mit Paprikaschoten (200 g Fruchtwaage).
Für die Marinade:
1 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker, Salz,
etwas Chilli-Soße (Fertigprodukt),
3 Eßlöffel Öl,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Käse würfeln. Geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Mixed Pickles abtropfen lassen und kleinschneiden. Alles miteinander mischen. Aus Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz, Chilli-Soße und Öl eine Marinade rühren. Gut abschmecken. Über den Cocktail gießen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Nochmal abschmecken. In einer Schale anrichten. Mit gewaschener, zerpfückter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 235.

Beilage: Vollkornbrot und Butter. Als Getränk Bier.

TIP

Kaufen Sie Camembert, wenn er noch fest ist und lagern Sie ihn an einem kühlen Ort, nicht im Kühlschrank. Camembert reift innerhalb von drei Wochen. Vollaussgereift ist er aber erst nach weiteren zehn Tagen.

Camembert-Creme

75 g Butter,
200 g Camembert,
1 gehäufte Teelöffel Paprika edelsüß,
1 kleine Zwiebel,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.
Zum Garnieren:
Salzbrezeln, Salzstangen,
1 Pumpernickeltaler,
1 Radieschen.

Servieren Sie die Camembert-Creme doch mal am nächsten Wein-Abend. Dazu sonst nur Salzgebäck, Schwarz- oder Stangenweißbrot. Jeder dipt damit



Camembert-Birnen sorgen für eine willkommene Abwechslung in Ihrem Käse-Toast-Repertoire.

Ein völlig neues Snak-
Erlebnis
für Ihren nächsten
Weinabend:
Camembert-Creme mit
Brot zum Dippen.

in die Creme und nimmt sich sein Teil. Auch als Aufstrich schmeckt die Creme. Butter schaumig rühren. Camembert, der nicht reif sein darf, mit der Gabel fein zerdrücken. Mit der Butter mischen. Paprika zugeben. Gut verrühren. Geschälte Zwiebel fein würfeln. Gewaschenen Schnittlauch kleinschneiden. Beides in die Creme rühren. Auf einem Teller hübsch



anrichten. Mit Salzbrezeln und Salzstangen garnieren. In die Mitte kommt der Pumpernickeltaler. Radieschen waschen. Stengel- und Wurzelansatz abschneiden. Rote Haut sternförmig einritzen und rosettenartig auseinanderziehen. Auf den Pumpernickel setzen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 335.

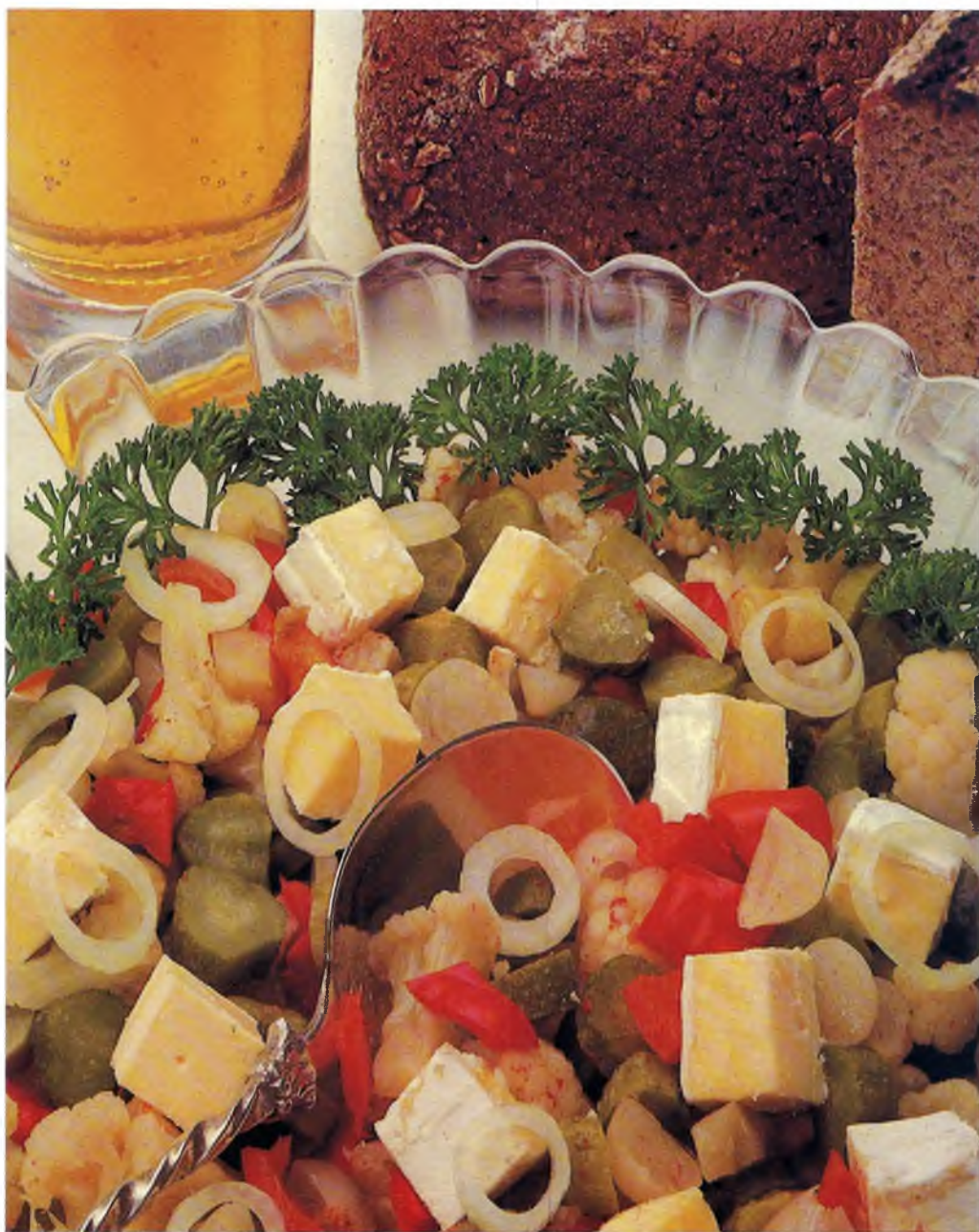
Camembert-Eierkuchen

200 g Camembert,
1 kl. Dose Champignons,
10 g Butter, 1 kl. Zwiebel,
1 Prise Salz.
Für den Teig:
4 Eigelb,
4 Eßlöffel Mehl,
6 Eßlöffel Milch, Salz,
4 Eiweiß,
40 g Butter,
Schnittlauch.

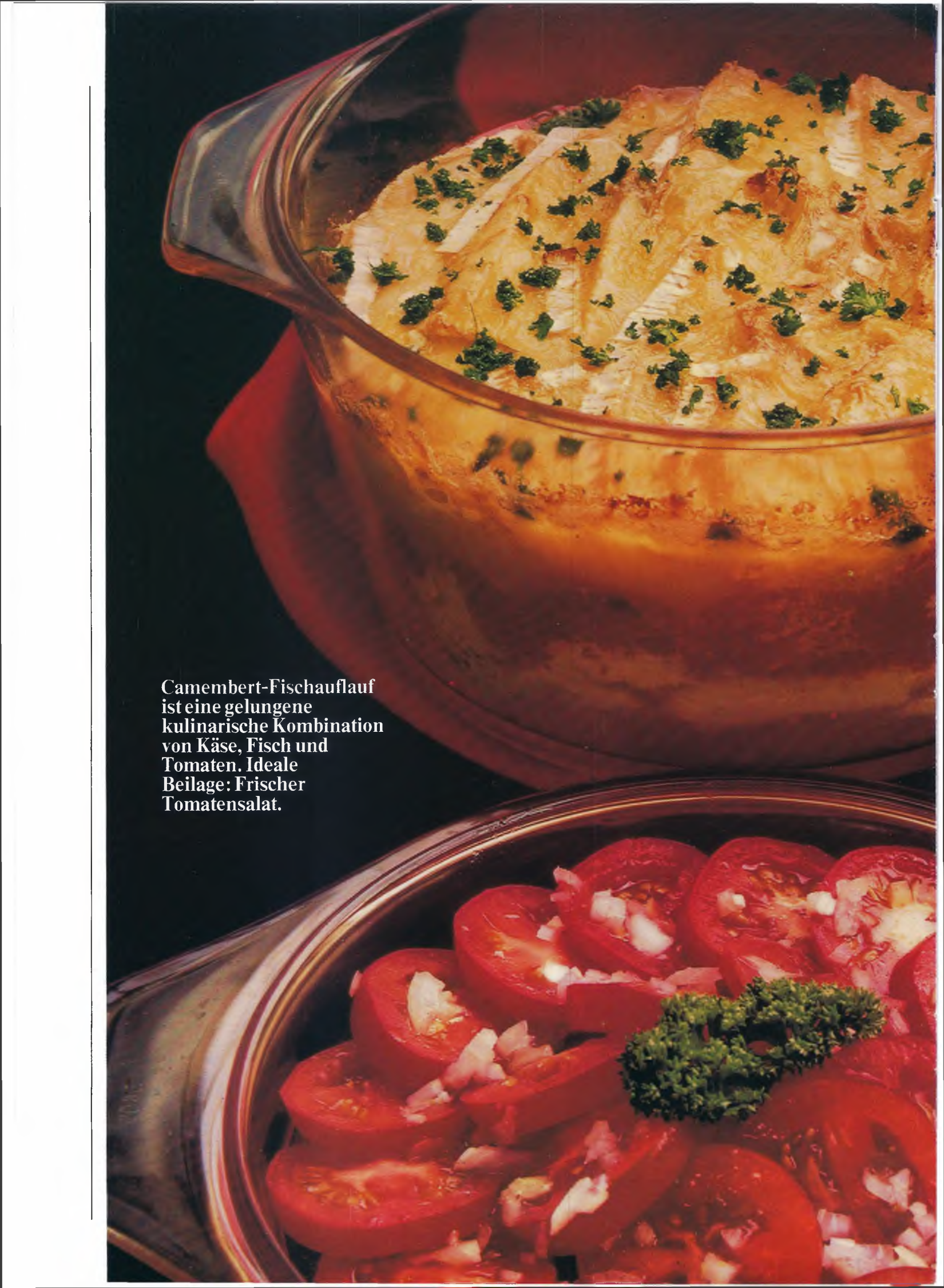
Hierfür muß der Camembert fließen, harte Kruste abziehen. Käse würfeln. Abgetropfte Champignons blättrig schneiden. Butter in die Pfanne geben. Champignons mit kleingehackter Zwiebel darin 5 Minuten dünsten. Salzen.

Für den Teig Eigelb verquirlen. Mehl, Milch und Salz reinrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben. Sobald er zu stocken beginnt, ein Viertel der Camembertwürfel und der Champignons drüberstreuen. Die Pfanne zudecken, den Eierkuchen noch 3 Minuten stocken lassen. Auf einen Teller gleiten lassen und in Omelettform zusammenklappen. Warm stellen. Die übrigen Eierkuchen genauso zubereiten. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 432.
Wann reichen? Als Abendessen mit Endiviensalat oder gemischtem Salat.



Probieren Sie diesen sehr pikanten Camembert-Cocktail doch mal als Katerfrühstück.



Camembert-Fischauflauf
ist eine gelungene
kulinarische Kombination
von Käse, Fisch und
Tomaten. Ideale
Beilage: Frischer
Tomatensalat.

Camembert-Fischauflauf

500 g Kabeljaufilet,
Saft einer Zitrone,
Paprika edelsüß,
250 g Tomaten,
250 g fetter Camembert,
1 Bund Petersilie,
Margarine zum Einfetten,
Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, weißer Pfeffer.

Fisch und Tomaten ergänzen sich hervorragend. Mit Käse zusammen schmecken beide noch besser. Ganz besonders pikant aber wird ein Fisch-Tomaten-Käse-Gericht, wenn es sich bei dem Käse um Camembert handelt.

Fischfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln.

Reichlich Paprika drüberstreuen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln. Grünen Stengelansatz weg-schneiden. Camembert in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Feuerfeste Form einfetten. Die Hälfte des

Fisches reingeben, salzen, nochmal mit Paprika bestäuben. Tomaten drauflegen, salzen. Zweite Hälfte Fisch drauflegen. Ebenfalls salzen und Paprika draufstreuen. Mit Camembert belegen, Petersilie drüber verteilen. Sahne leicht salzen und pfeffern, drübergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Tomaten-, Kopf- oder Endiviensalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen vollmundigen Rheinwein oder einen badischen Ruländer.

Camembert-Kekse

125 g reifer Camembert,
80 g Butter,
250 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
1 Ei,



Camembert-Kekse gelingen am besten mit vollreifem Käse.

»Das Essen ist einer der vier Zwecke des Daseins. Welches die drei anderen sind, darauf bin ich noch nicht gekommen.«
Montesquieu



Camembert-Schnittchen mit Banane. Ein Käse-Toast, der sich gut als kleiner Imbiß eignet.

1 Prise Muskat,
1 Eßlöffel Whisky.
Zum Garnieren:
1 Eigelb,
Haselnüsse, Walnüsse,
Cashewnüsse und Mandeln.

Wer einen guten Tropfen liebt, schätzt auch den kleinen Happen nebenbei. Besonders zum jungen Weißwein sind die pikanten Camembert-Kekse zu empfehlen. Was nicht heißen soll, daß sie nicht auch zu altem Wein oder zu kühlem Bier gut schmecken. Vorsichtig die Schimmelschicht vom Camembert entfernen. Käse mit einer Gabel zerdrücken. Weiche Butter reinmischen. Mehl mit Backpulver mischen. In eine Schüssel oder aufs Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben, Butter-Käse-Masse in Flöckchen auf den Rand setzen. Muskat und Whisky in die Mulde geben. Von außen nach innen zum Mürbeteig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf

bemehltem Backbrett $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Kleine Vierecke ausschneiden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Kekse mit Nüssen und Mandeln garnieren. Auf einem ungefetteten Blech in den vorgeheizten Ofen schieben. Die gesamte Teigmasse ergibt eine Menge von ca. 60 Keksen.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten,
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien insgesamt: 2115.

Camembert-Schnittchen mit Banane

150 g französischer Camembert, 100 g Butter, 4 Scheiben Toastbrot, 1 Banane, Saft einer halben Zitrone.
Zum Garnieren: 20 g geröstete Mandelstifte,

16 Belegkirschen,
16 Mandarinenschnitze.

Vorsichtig die Schimmelschicht vom Camembert entfernen. Käse durch ein Sieb streichen. Mit der weichen Butter zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Toastbrot rösten, entrinden und halbieren. Mit der Camembertcreme bestreichen. Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Scheiben auf die Brote verteilen. Mit Mandelstiften, Belegkirschen und Mandarinenschnitzen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 447.
Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder als kleinen Imbiß zum herben Rosé. Aber auch ein Kaiserstühler Spätburgunder oder ein Elsässer Traminer lassen sich dazu trinken.
PS: Man kann die Schnittchen auch mit den Mandelstiften und Früchten kurz grillen oder erhitzen.

Camembert-Würfel

200 g französischer Camembert,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
20 Salzstangen,
20 g Butter,
einige Salatblätter,
20 gefüllte grüne Oliven.

Eckigen Camembert in etwa 20 gleichmäßige Würfel, runden in etwa 20 Schnittchen schneiden. Käsestückchen in Semmelbröseln wenden. Kurz vorm Anrichten Salzstangen in Butter stippen und in die Käseecken stecken. Auf Salatblättern anrichten. Mit in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Stück: 52.
Wann reichen? Als Abschluß eines Menüs oder als Partyhäppchen zu Wein und Bier.

TIP

Es muß nicht immer »vollfett« sein. Köstlichkeiten aus Camembert lassen sich auch mit einer mageren Sorte zubereiten. Zum Beispiel mit Camembert, der nur 34 Prozent Fett hat. Das schmeckt genauso gut. Außerdem: Magerer Käse enthält mehr Eiweiß.



Camembert-Würfel mit Oliven sind originelle Partyhäppchen.

Campari Maison

Für 1 Person



1 Eiswürfel,
1 Likörglas Campari,
1 Spritzer Zitronensaft,
1 Zitronenscheibe,
Sodawasser.

»Ein Apéritif schafft vor Tisch die Bereitschaft, die Welt in einem freundlicheren Licht erscheinen zu lassen, als ihr eigentlich zukommt«, stellte einst ein unbekannter Feinschmecker fest. Recht hat er. Ganz besonders, wenn es sich um einen Apéritif als Longdrink handelt, der auf Campari aufgebaut ist. Aus Italien kommt dieser Bitter, der wegen seiner Kräuterbasis besonders bekömmlich ist und durch seinen Chininzusatz auch müde Geister hellwach macht.

Eiswürfel in einen Tumbler (ein niedriges Whiskyglas) geben. Campari drübergießen, einen Spritzer Zitronensaft zugeben. Zitronenscheibe drauflegen und mit Sodawasser auffüllen.

Campino

Für 1 Person

¼ Campari,
¼ Vermouth rosso,
¼ Vermouth dry,
¼ Gin,
2 Spritzer Cassis-Likör,
Sodawasser,
1 Orangen-Spirale.

So bekömmlich wie im Apéritif ist der Campari auch im Cocktail, diesem hahnenschwanz bunten Mischling für den späten Nachmittag. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mischbecher geben und verrühren. In ein niedriges Whiskyglas (Tumbler) geben. Mit einer Spirale aus dünn geschnittener Orangenschale verzieren.



Etwas für Campari-Freunde: Campari Maison und Campino.

Canapés klassisch

Bilder Seite 94

Canapés sind international berühmte Vorspeisen (Hors-d'œuvres) oder Appetithappen aus der klassischen französischen Küche. Am häufigsten serviert man sie zum Sektfrühstück oder zum Sektimbiss. Man macht sie meistens aus kleinen, beliebig geschnittenen Brotstücken, die mit Butter oder Buttermischungen bestrichen und delikats belegt werden. Die Brotfläche sollte nicht größer als ein Fünftelstück, das Brot wirklich sehr dünn sein. Wir haben für Sie klassische Canapés zubereitet. Unter Appetithappen finden Sie, wie man Canapés auch noch zubereiten kann. Hier die klassischen:

Canapé à l'amiral: Ovale Weißbrot mit Krabbenbutter bestreichen. Mit Krabben belegen. Darauf kommt

ein Mayonnaisetupfer. Dillspitzen anlegen.

Canapé Alberta: Viereckige Weißbrotstättchen mit Sardellenbutter bestreichen. Räucherlachsstreifen kreuzweise drüberlegen. Ecken mit kleinen Stückchen von marinierten Roten Beten garnieren.

Canapé mit Auster: Geröstetes Toastbrot rund austechen. Buttern. Mit panierten, gebackenen Austern belegen. Cayennepfeffer drüberstreuen.

Canapé Bagration: Gebuttertes Weißbrotquadrat mit gehacktem Kopfsalat, Hummerfleisch, Olivenscheiben und gehackten Roten Beten bedecken. Mit Mayonnaisetupfern garnieren. PS: Peter Iwanowitsch, Fürst von Bagration, russischer Feldherr, lebte von 1756 bis 1812. Der große Feinschmecker und Koch Antoine Carême hat eine Zeitlang für Bagration's

Witwe gearbeitet. Ihr hat er viele Gerichte gewidmet. Auch dieses.

Canapé Coquelin: Weißbrot rund ausstechen. Bestreichen mit einer Mischung aus Sardellenpaste, Butter und geriebenem Parmesan. Als Garnitur kommen Sardellenpaste, Kapern und Scheibchen von Essiggurken darauf.

Elsässisches Canapé: Runde Toastbrotzscheibe mit Butter bestreichen. Darauf kommt eine runde Scheibe Gänseleberparfait. Mit einer Trüffelscheibe garnieren.

Französisches Canapé: Das rechteckige, mit Sardellenbutter bestrichene Brot mit einer entgräteten, gehäuteten Sardine belegen. Mit Remouladentupfern garnieren. Gehackte Petersilie drüberstreuen.



Mit Roter Bete und Lachs: Canapé Alberta. Text S. 93.



Gänseleberparfait mit Trüffeln: Elsässisches Canapé.



Antoine Carême (1784-1833) war als Koch berühmt. Ihm verdanken wir das Canapé Bagration.

Frühlings-Canapé: Dreieckige Weißbrotzscheibe mit Kräuterbutter bestreichen. Mit hartgekochten Eischeiben belegen. Als Garnitur Kresse obendraufgeben.

Canapé Kamilla: Runde Brotzscheibe buttern. Feingehackte Pökeltzunge drübergeben. Garnieren mit Hühnerbruststreifen.

Canapé Otéro: Rundes Toastbrot buttern. Mit Kaviar belegen. In die Mitte eine rohe, entbartete Auster geben. Mit einem Remouladenkränzchen halten. PS: Dieses Canapé ist nach



Paniert und gebacken: Canapé mit Austern. Text S. 93.



Mit Kräutern: Französisches und Frühlings-Canapé.

der berühmten spanischen Tänzerin, La Belle Otero, benannt worden. Sie feierte vor dem Ersten Weltkrieg in Paris wahre Triumphe.

Canard à l'Orange

Orangen-Ente



1 Ente (1500 g), Salz, 4 Eßlöffel Öl oder 40 g Margarine, 1 Entenleber, 2 Orangen, ½ l heißes Wasser, 3 Teelöffel Speisestärke, 1 Eßlöffel Orange Triple Sec oder Cointreau, 1 Orange zum Garnieren.

Früher war von Herbst bis Januar Entenzeit. Heutzutage

kommen die Enten aus der Kälte. Aus der Tiefkühltruhe. Da sind sie das ganze Jahr über zu haben. Aber immer noch schmeckt ein solch knuspriger Vogel am besten, wenn draußen die ersten Nebelschwaden ziehen. Und am allerbesten, sagen die Franzosen, schmeckt die Orangen-Ente, die berühmte Canard à l'Orange.

Ente kalt abspülen, trocknen. Innen und außen mit Salz einreiben. Fett im Bräter erhitzen und die Ente darin goldbraun anbraten. 15 Minuten bevor sie gar ist, die gehackte Entenleber dazugeben.

2 Orangen waschen. Einige Minuten in kochendes Wasser legen. Schale fein abschälen (das Weiße an der Schale muß weg) und in winzige Streifen (Fachsprache der Köche: Julienne) schneiden. Ein Teil

Fortsetzung Seite 97



Ohne Hummer geht es nicht: Canapé Bagration. Text S. 93.



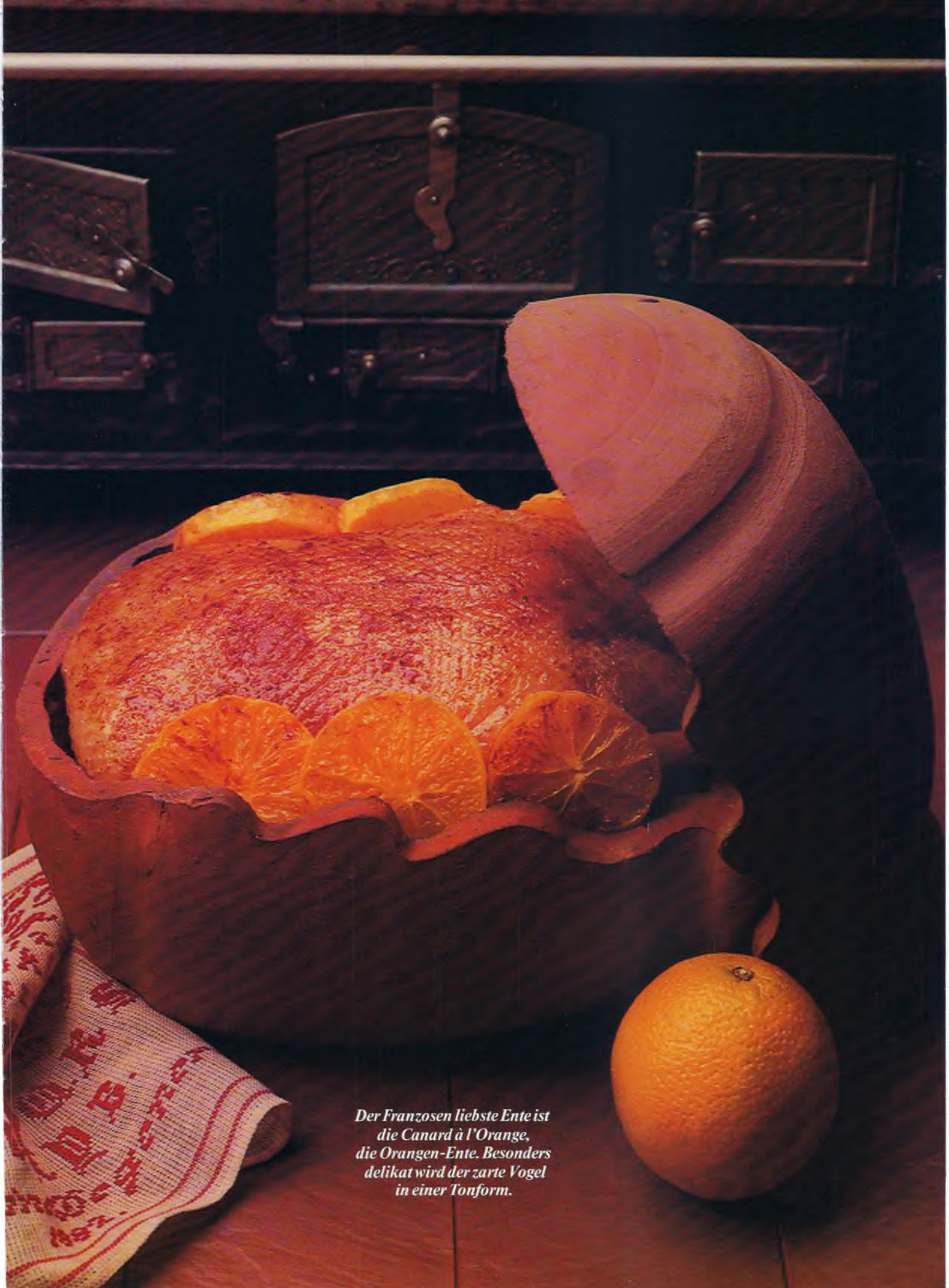
Nur echt mit gehackter Pökeltzunge: Canapé Kamilla.



Mit Kapern und Essiggurken garniert: Canapé Coquelin.



Mit Kaviar und entbarteter Auster belegt: Canapé Otéro.



*Der Franzosen liebste Ente ist
die Canard à l'Orange,
die Orangen-Ente. Besonders
delikat wird der zarte Vogel
in einer Tonform.*

*Italiens Küche wäre undenkbar ohne
Teigwaren. Eine ganz
besonders gelungene Form sind
die gefüllten Teigrollchen Cannelloni.*





Für die Cannelloni werden aus dem sehr dünnen Nudelteig Rechtecke geschnitten.



Aus diesen Zutaten wird die pikante Füllung für die echten Cannelloni gemacht.



Die fertige Füllung gleichmäßig auf die Teigstücke verteilen. Röllchen formen.



Cannelloni 10 Minuten in Salzwasser garziehen und dann abtropfen lassen.



Speck, Tomaten, Champignons und Zwiebeln sind die Hauptzutaten für die Soße.



Cannelloni mit Soße übergießen, mit Parmesan bestreuen und überbacken.

Fortsetzung von Seite 94 kommt in die Ente, ein Teil drumherum. Die Ente in den vorgeheizten Backofen schieben.
 Bratzeit: 60–90 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
 Während der Bratzeit nach und nach ¼ l heißes Wasser über die Ente gießen. Ente aus dem Backofen nehmen. Warm stellen.
 Bratsaft mit ¼ l heißem Wasser loskochen. Soße passieren und wieder erhitzen. Den Saft von 1½ Orangen dazugeben. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden und nachsalzen. Mit Orange Triple Sec oder Cointreau abschmecken. Wer eine herbere Geschmacksrichtung bevorzugt, schmeckt statt dessen mit einem Glas herben Weißwein oder einem halben Glas Rotwein ab.

Ente anrichten. Orange schälen, in Scheiben schneiden. Ente damit umlegen. Soße gesondert reichen.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 95 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 1065.
 Beilagen: Pariser Kartoffeln oder Rissolékartoffeln (rohe Würfel, die mit der Ente im Ofen gar werden).
 PS: Die Orangen-Ente kann man auch in einer großen Tonform wie dem Römer topf oder der Poulet-Form, wie sie aus Frankreich auf unseren Markt kommt, braten. So einfach ist die Zubereitung:
 Ente wie beschrieben vorbereiten. Tonform zehn Minuten in kaltes Wasser legen. Dann kommt die Ente rein. An die Seiten geschälte Orangenscheiben legen. In den Backofen schieben, aber grundsätzlich in den kalten. Bei 220 Grad (Gasherd: Stufe 5 oder ½

große Flamme) etwa 90 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. Nach dem Garen den Deckel der Tonform abnehmen und den Vogel schön knusprig bräunen. Das dauert etwa 10 bis 15 Minuten. Weitere Zubereitung wie im Rezept.

Cannelloni

Gefüllte Teigrollchen



Für den Teig:
 250 g Mehl, 2 Eier,
 1 Eßlöffel Wasser,
 ½ Teelöffel Salz.
 Für die Füllung:
 1 Eßlöffel Olivenöl,
 2 Knoblauchzehen, Salz,
 2 Zwiebeln,
 350 g zweimal durchgedrehtes Rinderhack,
 125 g grobe Bratwurst

oder Schweinemett,
 1 Eßlöffel Tomatenmark,
 ½ Tasse Rotwein,
 2 Eßlöffel gehackte Petersilie, Pfeffer, je ½ Teelöffel Oregano und Thymian, Salz, Margarine zum Einfetten.
 Für die Soße:
 1 Eßlöffel Olivenöl,
 50 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, Salz, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 100 g Champignons, 2 Eßlöffel Tomatenmark, 2 Eßlöffel Rotwein, etwas Wasser, Pfeffer, 2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse, 30 g Butter.

Teigwaren mit und ohne Füllung sind der Italiener Leibspeise. Auch die Cannelloni. Das sind Röllchen aus Nudelteig, phantasievoll gefüllt. Manche gute, sparsame italienische Hausfrau verwendet zur Füllung

Der Hafen von Genua ist berühmt als Italiens Tor zur Welt. Aber mindestens so berühmt sind die vorzüglichen Kochkünste der Genueser.



Bratenreste. Und an Festtagen nimmt sie frisches Rinderhack. Wollen Sie das mal probieren?

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Aufgeschlagene Eier, Wasser und Salz reingeben. Einen glatten, festen Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen und in 8 mal 10 cm große Rechtecke schneiden. Etwa 15 Stück bekommen Sie heraus.

Während der Teig ruht, bereiten Sie bitte die Füllung zu! Öl in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehen und geschälte, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten. Rinderhack und die Füllung der Bratwurst oder das Schweinemett mit Tomatenmark und Rotwein mischen. Zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben. Alles zusammen gut durchbraten. Petersilie dazugeben. Mit Pfeffer, Oregano und Thymian pikant abschmecken.

Füllung auf die Teigstücke verteilen. Teig zusammenrollen. Ränder mit Wasser bestreichen und fest aufeinanderdrücken. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Teigröllchen reinlegen.

Für die Soße Öl erhitzen. Den fein gewürfelten Speck darin kurz anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebel und geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Zusammen mit den gehäuteten Tomaten kurz dünsten. Die gegutzten, blättrig geschnit-

meist pikant zubereiteten Champignons dazugeben. Masse mit Tomatenmark, Wein und wenig Wasser vermischen. 20 Minuten leicht kochen lassen. Dadurch wird die Soße sämig. Mit Pfeffer abschmecken.

Soße über die Cannelloni gießen. Mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. But-

terflöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: 765.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Bouillon mit Ei. Cannelloni mit gemischtem Salat als Hauptgericht. Als Nachtisch Vanille-Eiscreme. Als Getränk: Roter italienischer Landwein.

Cannelloni alla genovese

Genueser Cannelloni



Für den Teig:

250 g Mehl,

2 Eier,

$\frac{1}{4}$ Tasse Wasser,

3 Eßlöffel Tomatenmark, Salz.

Für die Füllung:

250 g Bratenreste,

1 Kalbshirn,

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen, Salz,

1 Eßlöffel Olivenöl,

1 Ei,

Pfeffer,

Margarine zum Einfetten,

TIP

Cannelloniteig läßt sich hauchdünn ausrollen, wenn er vorher eine Stunde zugedeckt ruhen kann. Cannelloni-Experten behaupten nämlich, man müsse durch einen erstklassigen Cannelloniteig die Zeitung lesen können.

Nicht stilecht, aber köstlich ist eine Cannellonifüllung aus reifen Zwetschen. Gesüßte Eiermilch drübergießen. Überbacken.

Parmesankäse zum Bestreuen, 30 g Butter.

Wenn man an die italienischen Cannelloni denkt, hat man hohle Röllchen aus Nudelteig im Sinn. Aber bei der Genueser Sorte ist das anders. Da wird der Teig zu Fladen verarbeitet. Und natürlich auch gefüllt. Aber schichtweise. So macht man die Genueser Cannelloni: Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier aufschlagen, mit dem Wasser reingeben. Tomatenmark, kräftige Prise Salz dazutun. Von außen nach innen einen geschmeidigen Nudelteig so lange kneten, bis er trocken ist. Wenn nötig, noch 1 bis 2 Eßlöffel Wasser zufügen. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nudeldünn ausrollen und handtellergroße Fladen ausschneiden. In einem breiten Topf in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser nacheinander in etwa 15 Minuten garziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen.

Für die Fleischfüllung, die in der Fachsprache Farce heißt, Bratenreste durch den Wolf drehen. Kalbshirn unter fließendem Wasser waschen, mit kochendem Wasser überbrühen. Enthäuten, zusammen mit der geschälten, fein gewürfelten Zwiebel und den geschälten, mit etwas Salz zerdrückten Knoblauchzehen gut 5 Minuten in stark erhitztem Olivenöl braten. Mit der Bratenmasse und dem Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Boden einer feuerfesten Form einfetten. Mit Teigfladen auslegen. Abwechselnd

Farce und Fladen einschichten. Letzte Schicht: Fladen. Parmesankäse drüberstreuen, Butterflöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilage: Dicke Tomatensoße und Salate der Saison. Als Getränk empfehlen wir einen roten italienischen Landwein.

Cannelloni-Soße

siehe Geschnetzeltes in Cannelloni-Soße

Cap Finistère

Für 1 Person



2 Weingläser
Ginger Ale,
3 Eiswürfel,
1/2 Cocktailglas
Zitronensaft,
1 Eßlöffel Honig,
1 Weinglas Calvados.

Hier haben Sie einen Highball. Deutsch: Hochball. Erklären läßt sich nicht, warum dieser erfrischende Longdrink so heißt. Nur eines steht fest: Erschmeckt sehr gut. Dieser Highball hat seinen Namen von Finistère, dem westlichsten Département in der Bretagne. Aus der Bretagne kommt auch der Apfelschnaps namens Calvados. Ginger Ale und Eiswürfel in den elektrischen Mixer



*Calvados, Honig
und Ginger Ale sind
die wichtigsten
Ingredienzien für
den Cocktail Cap Finistère.*



geben oder im Shaker mixen. (Aber das ist mühsamer. Außerdem müssen Sie dann zerstoßenes Eis nehmen.) Die übrigen Zutaten drübergießen. Gut schlagen. Im Ballonglas servieren.

Capuccino-Gelati

Für 1 Person



1 Tasse starker, eisgekühlter Kaffee,
1 Kugel Vanille-Eiscreme,

1 Eßlöffel leicht gesüßte Schlagsahne,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kakaopulver,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gehackte Pistazien.

Capuccino ist italienisch und heißt nichts anderes als Mützchen. Das Mützchen beim Capuccino-Gelati ist aus Schlagsahne. Daß Gelati Eis heißt und auch italienisch ist, haben Sie sicher gewußt. So macht man diesen erfrischenden Trunk:

Kaffee in ein hohes Kelchglas füllen. Eiscreme reingeben, darauf einen Tuff Schlagsahne. Mit Kakaopulver bestäuben. Pistazien drüberstreuen.



Frucht-Dessert mit alkoholischer Note: Carmen-Aprikosen.

◀ *Felsküste von
Pointe du Raz im
französischen Departement
Finistère, dem westlichsten
Zipfel der Bretagne.*

Caramel-Creme

Für die Caramelseße:

1 Teelöffel Butter,
100 g Zucker.

Für die Creme:

4 Eier, 75 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,

1 Vanilleschote, 1 Prise Salz.

Für die Caramelseße Butter in eine Pfanne geben. Erhitzen. Zucker darin unter ständigem Rühren schmelzen, bis die Masse zartbraun ist. In kleine feuerfeste Förmchen gießen. Der Boden muß bedeckt sein.

Für die Creme Eier und Zucker schaumig schlagen. Nach und nach kochend-heiße Milch mit dem Schneebesen reinschlagen. Vanilleschote aufschneiden. Mark rausschaben. In die Creme geben. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Creme über die Caramelmasse in die Förmchen gießen. Die kommen im Wasserbad in den Backofen (mittlere Schiene), bis die Creme fest ist.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 380.

Unser Menüvorschlag:

Avignoner Hammelaufwurf, grüne Bohnen, Salzkartoffeln. Als Dessert: Caramel-Creme. Als Getränk: Rosé.

Carmen-Aprikosen

500 g frische Aprikosen,

2 Eßlöffel Zucker,

50 g gehackte Haselnüsse,



*Paprika, Reis,
Tomaten, Kerbel
und Petersilie
machen aus einer
gewöhnlichen Fleischbrühe
die klassische
Carmen-Kraftbrühe.
Rezept Seite 102.*

Carmen-Aprikosen

2 Glas Weinbrand oder
Cognac (je 2 cl),
2 Eiweiß,
60 g Puderzucker.

Carmen-Aprikosen sind nicht ganz so feurig wie die Opern-Titelheldin gleichen Namens. Aber die gelungene Parfümierung durch den Alkohol gibt dem Obst

einen besonderen Geschmack. Werden statt Aprikosen Pfirsiche verwendet, heißt das Dessert Carmen-Pfirsiche.

4 Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. $\frac{1}{8}$ l Wasser mit 1 Eßlöffel Zucker aufkochen. Fruchtstücke reingeben. In 20 Minuten weichkochen. Durch ein Haarsieb passieren.



Capuccino Gelati, eine italienische Variation von Eiskaffee.

»Mein Koch hat mir bei meiner Mission
größeren Dienst erwiesen,
als meine Sekretäre.«

F. Guizot (Französ. Botschafter)

Die übrigen Früchte überbrühen, schälen, halbieren, entsteinen und vierteln. Im Wechsel mit den gehackten Haselnüssen in vier feuerfeste Gläser schichten. Mit dem restlichen Eßlöffel Zucker bestreuen. Gekochtes Aprikosenmark mit Weinbrand oder Cognac mischen. Auf die Gläser verteilen. Eiweiß mit Puderzucker steifschlagen. Als Hauben auf die Gläser setzen. Im vorgeheizten Ofen oder unterm Grill überbacken, bis das Eiweiß gebräunt ist.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme.
Grillzeit: 5 Minuten.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 267.
Wann reichen? Mit Löffelbiskuits oder Keksen als eleganten Dessert.
PS: Man kann die Carmen-Aprikosen auch mit Dosenfrüchten zubereiten. Dazu braucht man eine große Dose Aprikosen.

Carmen-Kraftbrühe

Bild Seiten 100/101

Für die Brühe:
200 g Tomaten,
150 g Paprikaschoten,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln.
Für die Einlage:
30 g Reis, Salz,
je 1 halbe grüne und rote Paprikaschote,
3 feste Tomaten,
1 Eßl. gehackter Kerbel.

Welche Carmen auch immer dieser Kraftbrühe ihren Namen geliehen hat, es muß eine Frau mit einem gewissen Etwas gewesen sein.

TIP

Carmen-Kraftbrühe finden Sie auf ganz feinen Speisekarten als »Consommé Carmen« wieder. Das Rezept dieser klassischen Suppe ist allerdings immer dasselbe.

Und einen ganz besonderen Pfiff hat auch die Brühe: Den Geschmack von Paprika und Tomaten.

Tomaten waschen, würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen. Auch würfeln. Beides in die kochende Brühe geben. In 20 Minuten garen. Dann durch ein Haarsieb passieren. Während die Brühe kocht, den Reis waschen. In leicht gesalzenem Wasser beißfest kochen. Das dauert etwa 15 Minuten. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Grüne und rote Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Reis und Gemüse in Suppentassen verteilen, kochend heiße Brühe drübergießen. Kerbel draufstreuen und servieren. Wer will, kann auch Petersilie nehmen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 250.
Beilage: Getoastetes Brot, Kaiserbrötchen (das sind besonders klein gebackene Brötchen) oder knusprige Käsestangen.

Carmen-Salat

2 Tassen gekochtes, enthäutetes Hühnerfleisch,
½ Tasse Erbsen aus der Tiefkühltruhe, Salz,
1 rote Paprikaschote,
½ Tasse gekochter Patna-Reis.

Für die Marinade:
1 hartgekochtes Ei,
4 Eßlöffel Öl,
2 Eßlöffel Weinessig,
½ Teelöffel scharfer Senf,
1 Teelöffel feingehackte Zwiebel,
1 Teelöffel gewiegte oder zerriebene Estragonblätter,
1 Teelöffel gehackte oder zerriebene Liebstöckelblätter,
Salz, Cayennepfeffer,
4 große Salatblätter.

Hühnerfleisch würfeln. Erbsen in wenig leicht gesalzenem Wasser gut 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Diese Zutaten mit dem gekochten Reis mischen.

Für die Marinade das Ei ganz fein hacken. Mit Öl, Essig und Senf verrühren. Gehackte Zwiebel, Estragon und Liebstöckel dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Gut

verrühren. Marinade über den Salat gießen. Auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 360.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Carpet bag-Steak

Bild Seiten 104/105



1 Rumpsteak von 500 g,
150 g magere, feine Schinkenwürfel,
150 g Champignons aus der Dose,
2 Zwiebeln,
1 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel gehackter frischer oder 1 Teelöffel zerriebener getrockneter Kerbel,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g mageres Rinderhack,
1 Eigelb,
4 Eßlöffel Öl,
40 g Butter.

Carpet bag heißt auf gut Deutsch Reisetasche oder



Die Südinsel von Neuseeland erinnert mit ihren tiefen Fjorden an die Schönheit der norwegischen Küstenlandschaft.



*Giacomo Casanova
liebte schöne Frauen
und gutes Essen. Ihm zu
Ehren erhält
die Casanova-Soße
ihren Namen.*

Casanova- Soße

2 hartgekochte Eigelb,
1 Tasse Mayonnaise,
4 Eßlöffel Dosenmilch,
je 1 Prise Salz,
weißer Pfeffer,
Zucker,
1 Teelöffel gehackte
Estragonblätter,
4 Eßlöffel
kleingeschnittene Trüffel
aus der Dose.

Ein unbekannter Koch widmete Casanova, dem großen Liebhaber, diese Soße. Ob sie etwa liebestoll macht? Eigelb mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Mayonnaise und Dosenmilch glattrühren. Gut würzen. Gehackten Estragon und Trüffelstücke unterheben. Vorsicht: Trüffel kosten ein Vermögen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 220.

Wozu reichen? Zu Filetsteaks, geräuchertem oder gegrilltem Lachs, geräuchertem Forellenfilet, Schweinelendchen oder Kalbsmedaillons.

Cashewnuß

Vielleicht möchten Sie gerne wissen, was es mit der Cashewnuß auf sich hat, die bei uns immer mehr

Freunde findet. Sie stammt vom Akajou- oder Nierenbaum, dessen Heimat Westindien und Südamerika ist. Er wird aber heute auch im Kongo, in Ägypten, Zentralafrika und auf Hawaii angebaut. In Europa kamen die Engländer zuerst auf den Cashewnuß-Geschmack. Die Kerne sind aromatisch-süßlich, ein bißchen der Mandel ähnlich. Darum werden sie auch gerne anstelle von Mandeln und Nüssen verwendet. Besonders gern zum Garnieren, weil sie eine hübsche, nierenähnliche Form haben. Übrigens: Die Cashewnuß wird auch noch Akaschu, Anakadius, Kernel und – nicht ganz so fein – Elefantenlaus genannt.



Cashew-Äpfel heißen diese gelben Früchte, an deren Enden die Cashewnüsse sitzen. Die Nüsse haben einen mandelähnlichen Geschmack und sind zudem ölhaltig.

Cashewnuß- Häufchen

Bild Seite 106

2 Eiweiß, 125 g Zucker,
2 Päckchen Vanillin-
zucker,
125 g grobgehackte
Cashewnüsse,
125 g feingehacktes
Zitronat,
runde Oblaten.

Die einen preisen sie als Betthupferl, die anderen halten sie dazu für viel zu schade. Weil man dann von den Cashewnuß-Häufchen zu wenig abbekommt. So werden sie gemacht:

Eiweiß, Zucker und Vanillinzucker im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse bindet und ganz weiß ist. Gehackte Cashewnüsse und gehacktes Zitronat dazugeben. Gut verrühren. Kleine Häufchen auf Oblaten setzen. Im offenen Ofen trocknen lassen. Trockenzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Oder die Cashewnuß-Häufchen auf der Zentralheizung trocknen lassen. Das dauert mehrere Stunden. Überstehende Oblatenstücke abbrechen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1850.

Cashewnuß- Konfekt

Bild Seite 106

150 g leicht geröstete
Cashewnüsse,
3 Eiweiß, 250 g Zucker,
3 Eßlöffel Honig,
rechteckige Oblaten,
1 Eiweiß,
125 g Puderzucker,
1 Teelöffel Rum,
Orangeat und kandierter
Ingwer,
Cashewnüsse zum Garnieren.

Liebe geht durch den Magen. Und weil die Männer in den meisten Fällen große Naschkatzen sind, sollte man sie vielleicht mal auf süße Weise zu fesseln suchen: Mit selbstgemachtem
Fortsetzung Seite 106

Reisesack. Neuseelands Einwanderer brachten oft nichts anderes als ihren fast leeren Reisesack mit in die neue Heimat. Aber der füllte sich doch nach und nach. Und die Einwanderer kamen durch viel Mühe und Arbeit sicherlich auch zu gefüllten Fleischtöpfen. Was sie auf den Gedanken brachte, das gefüllte Steak nach ihrem alten Reisesack zu nennen. Daß es fast ein Nationalgericht ist, versteht sich von selbst.

Steak mit sehr scharfem Messer seitlich wie eine Tasche aufschneiden. Schinkenwürfel und abgetropfte, blättrig geschnittene Champignons mit einer geschälten, feingehackten Zwiebel mischen. Petersilie hacken. Mit dem Kerbel zusammen dazugeben. Salzen und pfeffern. Zweite Zwiebel schälen, hacken. Mit Rinderhack, Eigelb, Salz und Pfeffer mischen. Steak zuerst mit dem Rinderhack, dann mit dem Schinkengemisch füllen. Mit Zahnstochern die beiden Taschenlappen zusammenstecken. Öl in einer großen Pfanne rauchheiß werden lassen. Steak kurz auf beiden Seiten anbraten. Anschließend bei verringerter Temperatur in 15 Minuten auf jeder Seite mit aufgesetztem Deckel gar dünsten. Das gefüllte Steak ist sehr dick und braucht daher längere Zeit als ein gewöhnliches.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 538.

Unser Menüvorschlag:

Schildkrötensuppe aus der Dose vorweg. Carpet bag-Steak mit Weißbrot als Hauptgericht. Als Getränk Moselwein oder ein kühles Pils. Und als Dessert: Aprikosencreme.



Carpet bag-Steak

nennen die Neuseeländer
ihr pikant gefülltes
Rumpsteak. Ein Carpet bag
ist eine Reisetasche.
Und so bunt wie der
Inhalt einer Reisetasche
ist auch das Innere
des Steaks. Rezept Seite 102.





Halb Keks, halb Praline: Cashewnuß-Konfekt. Rezept S. 103.

Fortsetzung von Seite 103
Cashewnuß-Konfekt, diesem Zwischending zwischen Praline und Keks.

75 g Cashewnüsse durch die Mandelmühle drehen, 75 g grob hacken. Eiweiß, Zucker und Honig in der Pfanne bei milder Hitze rühren, bis die Masse bindet. Nüsse dazugeben. Die Masse muß hellbraun sein und glänzen. Knapp 1 cm hoch auf Oblaten streichen. Jeweils mit einer zweiten Oblate bedecken. Ein Brett auf die Konfektstücke legen, beschweren und erkalten lassen. Am nächsten Tag mit einem scharfen Messer in Stangen oder Quadrate schneiden. Noch einen Tag lang trocknen lassen.

Eiweiß mit Puderzucker und Rum rühren, jedes Konfektstück damit bestreichen. Mit gehacktem Orangeat, Ingwer und einer Cashewnuß garnieren.

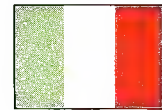
Vorbereitung: Ohne Trockenzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2250.

Cassata Napolitana

Für 6 Personen



200 g Vanille-Eiscreme,
200 g Himbeer-Eis,
200 g Pistazien-Eis,
150 g Zucker, 3 Eiweiß,
150 g gewürfelte, kandierte Früchte, 1 Glas Rum,
1/8 l Schlagsahne.
Zum Garnieren:
1/4 l Schlagsahne,
kandierte Früchte.

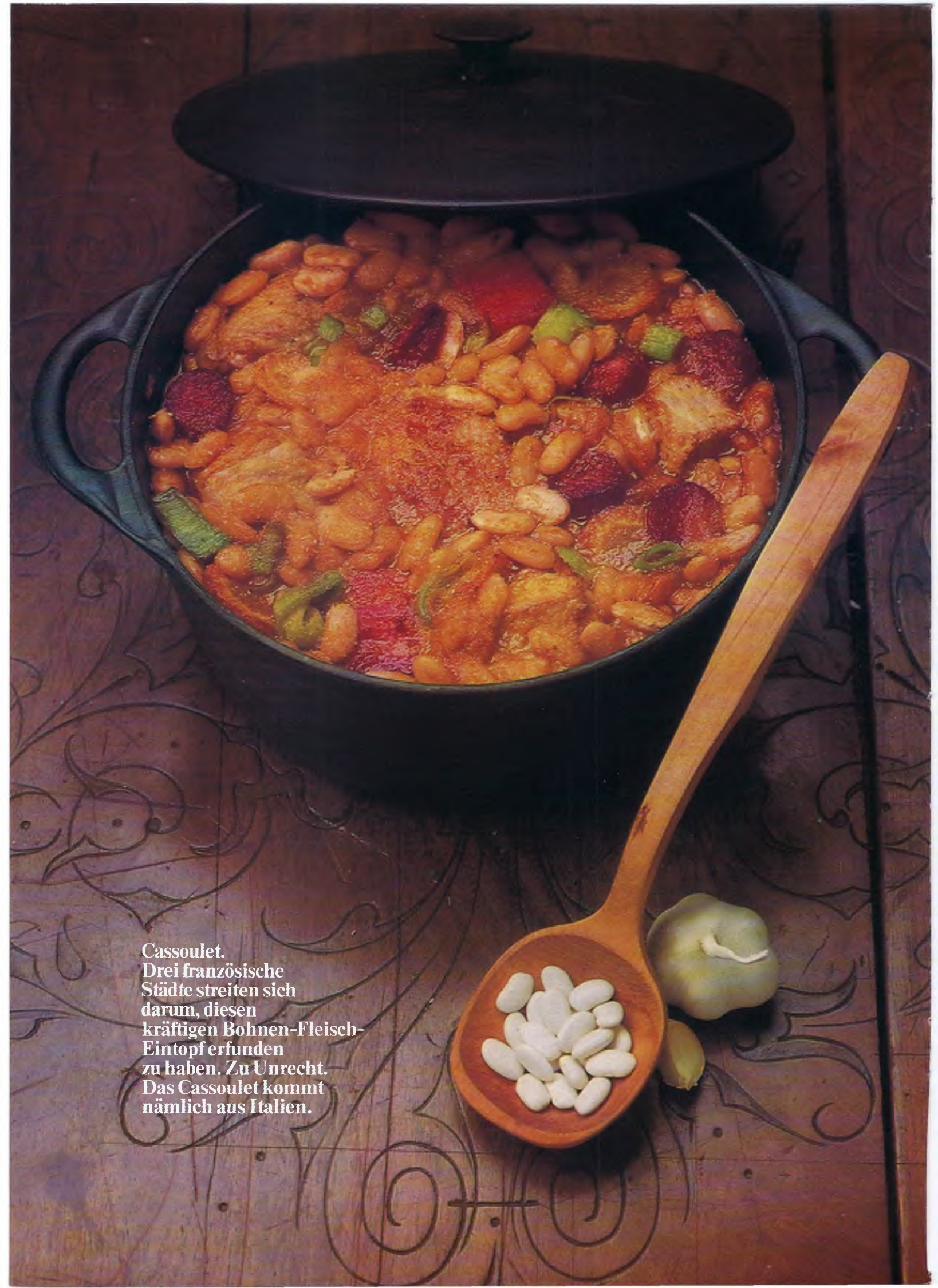
Das italienische Wort Cassata bedeutet ganz schlicht Gefrorenes. Und doch ist die Cassata Napolitana eine der leckersten Eisspezialitäten, die in Italien je erfunden wurden.

Eis beim Konditor oder in der Eisdielen kaufen. Tiefgefrorenes Eis ist ungeeignet. Die Vanille-Eiscreme etwas weich werden lassen. Eine runde Schüssel oder auch eine Eisbombenform so hoch wie möglich damit ausfüllen. Eiscreme im Tiefkühlfach wieder fest werden lassen. Dann mit Himbeer- und Pistazien-Eis ebenso verfahren. Zucker mit 2 Eßlöffel Wasser erhitzen und auflösen, Eiweiß zu steifem Schnee
Fortsetzung Seite 109

◀ Zum Kaffee oder als süße Überraschung für Betthupferl-Freunde: Cashewnuß-Häufchen. Rezept Seite 103.

*Kühl und süß
zergeht die Cassata Napolitana
auf der Zunge
und weckt
Erinnerungen an
sonnige Ferientage
im Süden.*





Cassoulet.
Drei französische
Städte streiten sich
darum, diesen
kräftigen Bohnen-Fleisch-
Eintopf erfunden
zu haben. Zu Unrecht.
Das Cassoulet kommt
nämlich aus Italien.

Fortsetzung von Seite 106
schlagen. Miteinander ver-
rühren, bis die Masse bindet.
Erkalten lassen. Kandierte
Früchte mit Rum tränken.
Zusammen mit der Schlag-
sahne unter die Eiweiß-
masse rühren. Die Mitte der
Eisbombe damit füllen. Im
Tiefkühlfach 5 Stunden ge-
frieren lassen.

Auf eine Platte stürzen und
mit Schlagsahne und kandi-
tierten Früchten garnieren.
Vorbereitung: Ohne Gefrierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 490.

Wann servieren? Als Des-
sert nach einem festlichen
Menü. Dazu schmeckt Sekt.

Cassoulet

Bohnen-Fleisch-Eintopf



500 g weiße Bohnen,
2 große Zwiebeln, Salz,
Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
3 Gewürznelken,
2 tiefgekühlte Gänse-
keulen,
250 g gesalzenes
Schweinefleisch,
4 Eßlöffel Gänseschmalz,
1 Bund Suppengrün,
200 g Knoblauchwurst,
1 Glas Rotwein,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
Cayennepfeffer,
2 Knoblauchzehen,
1 Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Das Cassoulet ist zweifel-
los im Laufe der Jahrhun-
derte zu einem der franzö-
sischen Nationalgerichte ge-
worden. Aber es stammt
nicht aus Frankreich. Auch
wenn sich die Städte Car-
cassonne, Toulouse und
Castelnaudary darum strei-



Von Neapel, Hauptstadt der italienischen Provinz Kampanien, erhielt die Eisbombe Cassata Napolitana ihren Namen.

ten, der Ursprungsort die-
ses Gerichtes zu sein. Das
Cassoulet stammt, wie viele
Speisen der klassischen
französischen Küche, aus
Italien. Genauer gesagt aus
Florenz, vom Hof der Me-
dici, deren Köche es ver-
mutlich nach Frankreich
importiert haben. Das hat
ein Professor nachgewiesen.
Vom Cassoulet gibt's nun
in Frankreich viele Varia-
tionen. Dies ist eines der
gebräuchlichsten Rezepte:
Weiße Bohnen über Nacht
in 1 1/2 l Wasser einweichen.
Im Einweichwasser mit den
geschälten, gewürfelten
Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Lor-
beerblatt und Gewürznel-
ken knapp 60 Minuten ko-
chen. In der Zwischenzeit
die aufgetauten Gänsekeu-
len entbeinen. Gänse- und
Schweinefleisch würfeln. In
2 Eßlöffel heißem Gänse-
schmalz im Topf anbraten.
Suppengrün waschen, put-
zen, kleinschneiden. Mit
der in Scheiben geschnit-
tenen Wurst zum Fleisch ge-
ben. Rotwein zugießen und
40 Minuten schmoren. Dann
Tomatenmark, Cayenne-
pfeffer, geschälte, mit Salz
zerdrückte Knoblauchze-
hen und die gewaschene,
gehackte Petersilie dazu-
geben. Durchschmoren und
mit den gekochten Bohnen
mischen.

Feuerfeste Form mit etwas
Gänseschmalz einfetten.
Cassoulet reinfüllen. Mit

Semmelbröseln bestreuen.
Die 2 restlichen Eßlöffel
Gänseschmalz darüber ver-
teilen. In den vorgeheizten
Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp 1/2 große Flamme.

In der feuerfesten Form
servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 1250.

Beilage: Stangenbrot und
als Getränk ein kräftiger
Rotwein.

PS: Da sich die Franzosen
nicht einig sind, welche
Fleischsorten ins Cassoulet
gehören, begeben Sie keinen



Katharina von Medici
(1519 bis 1589)

machte als

Königin von Frankreich
ihre Untertanen
mit der florentinischen
Kochkunst vertraut.

Formfehler, wenn Sie es
auch mal mit Hammel-
fleisch und Räucherspeck
anstelle von Gänsekeulen
und gesalzenem Schweine-
fleisch kochen.

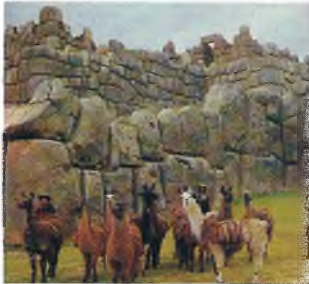
Causa

Peruanisches
Kartoffelgericht
Bild Seite 110



1000 g Kartoffeln,
1/4 l klare Fleischsuppe
aus Würfeln,
Saft einer halben Zitrone,
Saft einer halben Orange,
Salz, Cayennepfeffer,
5 Tropfen Tabasco,
2 schöne Salatblätter,
3 Eßlöffel Olivenöl,
1 kleines Glas schwarze
Oliven
(Fruchteinwaage 80 g),
2 Zwiebeln,
1 Eßlöffel bittere Oran-
genmarmelade,
2 hartgekochte Eier.

Hier haben Sie einen Direkt-
import aus Peru, ein auf
besonders pikante Art zu-
bereitetes Kartoffelpüree.
Wollen Sie mal probieren,
ob Ihnen Causa schmeckt?
Gewaschene Kartoffeln 30
Minuten kochen. Mit kal-
tem Wasser abschrecken.
Pellen. Durch die Kartof-
felpresse geben. Mit heißer
klarer Fleischsuppe, Zitro-
nen- und Orangensaft ver-
rühren. Kräftig mit Salz,
Cayennepfeffer und Ta-
basco würzen. Auf Salat-
blättern anrichten. Öl er-
hitzen. Oliven kurz darin
heiß werden lassen. Raus-
nehmen und auf die Kar-
toffelmasse verteilen. Die
geschälten, in Ringe ge-



Peruanische Bauern mit ihren Lamas vor den Ruinen der ehemaligen Inkafestung Sacsayhuama, die einst aus Steinblöcken von den Ureinwohnern errichtet wurde.

schnittene Zwiebeln mit Orangenmarmelade mischen. Im restlichen Öl goldgelb braten. Causa damit und mit gewürfelten, hartgekochten Eiern garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: 380.

Wozu reichen? Als Beilage zu gegrillten Hammelsteaks oder gegrillten Hähnchen.

Caviar

Caviar ist eine der begehrtesten und teuersten internationalen Delikatessen. Klar, daß wir vom echten Caviar sprechen. Und der ist der gesalzene Roggen vom Stör. Da es nun verschiedene Störarten gibt, gibt es von ihnen auch verschiedene Caviarsorten:

Beluga oder Hausen mit sehr grobem Korn und dunkel-stahlgrau bis grauweißer Farbe.

Schip, dessen Korn mittelgroß ist.

Ossirot mit etwas kleinerem Korn.

Sewruga, vom kleinsten und häufig vorkommenden Stör mit besonders feinkörnigem Roggen.

Je größer das Korn und je



Causa heißt dieses würzige, mit Eiern garnierte Kartoffelgericht aus Peru. Rezept Seite 109.

TIP

Echter Caviar hält sich nur kurze Zeit. Je besser und teurer die Qualität, desto eher muß der Caviar gegessen werden. Auch in der Dose ist echter Caviar nur sehr begrenzt haltbar.

heller die Farbe, um so wertvoller ist der Caviar.

Für Qualität und damit Preis ist auch die Zubereitung des Caviars entscheidend. Malossol ist die Bezeichnung für wenig gesalzen. Und Malossol-Caviar gilt als besonders delikat. Aber er ist nur beschränkt haltbar. Stärker gesalzener Caviar kommt als sogenannte Faßware oder als »frischer Körnercaviar« auf den Markt. Das ist meist Sewruga-Caviar.

Parnaja-Malossol heißt übrigens der Caviar von im Winter gefangenen Stören. Caviar kostet ohnehin schon eine Menge Geld. Aber am teuersten ist der Beluga-Malossol-Caviar.

Für ein Kilo muß man mehr als 600 Mark bezahlen.

Nun gibt es aber neben echtem Caviar noch drei weitere Sorten auf dem Markt: Trota Malossol. Das ist grobkörniger, dunkler Süßwasserfischrogen aus Skandinavien. Keta Malossol, roter Roggen verschiedener Lachsarten. Und dann den sogenannten Deutschen Caviar, der meist aus Roggen vom Seehasen zubereitet wird. Deutscher Caviar schreibt sich mit K, international gebräuchliche Schreibweise für echten: Caviar.

Zwar ist der Nährwert des Caviars durch seinen Eiweiß- und Fettgehalt sehr hoch, aber der Genußwert

Caviar-Pastetchen



Echter Caviar ist eine sehr teure Delikatesse. Er sollte immer nur eisgekühlt serviert werden.



Stilvoller Auftakt zu einem besonderen Festessen: Caviar-Pastetchen aus zartem Blätterteig.

steht im Vordergrund. Darum sollte man Caviar festlichen Ereignissen vorbehalten und ihn mit möglichst wenig Beigaben servieren. Man macht das so und rechnet pro Person 28 g (1 kleines Gläschen) Caviar: Caviar in einer nicht oxydierenden Metallschale oder in einer Glasschale auf gestoßenem Eis mit Zitronenspalten anrichten. Dazu getoastetes Brot und Butterkugeln reichen. Als Getränke entweder Sekt oder eiskalten Wodka kredenzen. PS: Vorsicht mit Eiswasser. Nicht auf den Caviar tropfen lassen, er wird sofort weiß.

Caviar-Pastetchen

½ Paket Tiefkühlblätterteig,
1 Eigelb, 100 g Caviar,
1 Zitrone.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. 16 runde Scheiben von 4 cm Durchmesser ausstechen. Bei 8 Scheiben die Mitte rund ausstechen, ergibt 8 Böden und 8 Ringe (und 8 Deckel. Die Deckel als Gebäck verarbeiten. Siehe Bier-Canapés.) Beide mit kaltem Wasser befeuchten und aufeinander setzen. Mit Eigelb bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech setzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Nach dem Erkalten mit gut gekühltem Caviar füllen. Dazu reichlich schmale Zitronenspalten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.



Céleri fourré ist Bleichsellerie, mit Roquefort-Creme gefüllt.

Čevapčići, ein serbisches Nationalgericht aus Rindergehacktem.



Kalorien pro Person: 250.
Wann reichen? Als Vorspeise zu Festessen oder als Bestandteil eines Kalten Büfets. Als Getränk passen Sekt oder Wokda dazu.

Caviar-Soße

Moskauer Soße

2 hartgekochte Eigelb,
 2 Eigelb,
 Saft einer Zitrone,
 3 Eßlöffel Öl,
 6 Eßlöffel saure Sahne,
 1 Prise weißer Pfeffer,
 4 Teelöffel Caviar,
 eventuell 1 Prise Salz.

Dies ist eine ganz schieke Soße, die vielleicht Ihr Soßen-Bestseller wird. Aber billig ist sie nicht.

Hartgekochtes Eigelb durch ein Sieb passieren. Mit verquirltem Eigelb und Zitronensaft glatt verrühren. Das Öl tropfenweise reinrühren. Saure Sahne unterziehen. Mit weißem Pfeffer abschmecken. Caviar unterheben. Eventuell nachsalzen.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 228.

Wozu reichen? Zu gedünstetem Fisch oder zu kaltem Roastbeef, zu Filetsteaks oder kalt aufgeschnittener gekochter Rinderbrust. Auch zu Chicorée und Staudensellerie.

PS: Wenn Sie es preiswerter haben wollen, nehmen Sie für die Soße deutschen Kaviar.

Céleri fourré

Gefüllter Bleichsellerie

4 zarte weiße Stengel Bleichsellerie,
 60 g Butter,
 100 g Roquefort oder Edelpilzkäse,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Tomate oder 1 kleine Pfefferschote,
 ¼ Bund Petersilie.

Bleichsellerie waschen. Putzen. Stengel längs halbieren. In 7 cm lange Stücke schneiden. Butter und Roquefort schaumig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemischung in den

Spritzbeutel geben. Jeweils zwischen zwei Bleichselleriestücke spritzen. Tomate oder Pfefferschote fein würfeln. Sparsam über die Roquefortereme verteilen. Mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 235.

Wann reichen? Als Vorspeise oder zum Kalten Büfett.

PS: Wenn Sie keinen frischen Bleichsellerie bekommen, nehmen Sie den aus der Dose.

Čevapčići



300 g Gehacktes vom Rind,
 300 g Gehacktes vom Schwein,
 120 g gehackte Zwiebeln,
 ½ Eßlöffel Mehl,
 Salz, Pfeffer,
 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
 1 Prise Paprika rosenscharf,
 Mehl zum Wenden,
 40 g Olivenöl zum Braten.

Čevapčići kommen aus Serbien, wo sie auf Holzkohle gegrillt werden. Aber in Öl gebraten schmecken sie ebensogut.

Fleisch, Zwiebeln und Mehl mischen. Mit Salz, Pfeffer und beiden Paprikasorten würzen. Mit angefeuchteten Händen fingerlange Würstchen von 2 cm Durchmesser rollen. In Mehl wenden. 60 Minuten trocknen lassen. Sie behalten dann beim Braten besser ihre Form. Öl sehr heiß werden lassen. Čevapčići in 10 bis 15 Minuten darin knusprig braun braten.

Vorbereitung: Ohne Trockenzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 495.

Beilagen: Rohe, gewürfelte, mit Paprika bestreute Zwiebeln, Stangenbrot oder körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Rotwein oder ein kühles Helles.



Champagne-Salat

Salade Champenoise



500 g Kartoffeln, Salz,
500 g Prinzeßbohnen,
200 g junge Möhren,
100 g schwarze Oliven aus dem Glas,
¼ l Champagner brut.
Für die Soße:
4 Sardellenfilets,
1 Eßlöffel Essig,
3 Eßlöffel Öl,
Salz, Pfeffer,
1 kleines Glas (2 cl)
Weintrester oder Cognac.

Dies ist ein Salat, den die Leute aus der Champagne in Frankreich erfunden haben. Er ist etwas derb, obwohl er auch etwas mit dem feinen Champagner zu tun hat. Und zwar mit naturherbem, der in der Fachsprache brut heißt.

TIP

Trester ist der Kelterrückstand des Weins. Er wird nochmal nachgекeltert und wie Most vergoren. Wenn Sie für den Champagne-Salat nicht extra Weintrester kaufen wollen, würzen Sie mit Cognac oder Weinbrand.

◀ Die Champagne ist das berühmteste Weinanbaugebiet Frankreichs. Hier wachsen die Trauben, aus denen der König des französischen Schaumweins, der Champagner, gekeltert wird.

Kartoffeln waschen. In der Schale in gut 30 Minuten garkochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Abziehen. In kleine Scheiben schneiden, kräftig salzen. Abkühlen lassen. Inzwischen Bohnen waschen. Fäden schneiden. In 3 cm lange Stücke schneiden. 20 Minuten in kochendem, gesalzenem Wasser garen. Abtropfen und auch abkühlen lassen. Gewaschene Möhren schälen. Auf der Gemüseribe grob raffeln. Oliven abtropfen lassen. Wenn nötig entkernen. Eventuell kleinschneiden. Alle Salatzutaten abwechselnd in eine große Salatschüssel oder in vier Gläser schichten. Champagner darüber verteilen. Zugedeckt 15 bis 20 Minuten durchziehen lassen. Für die Soße die Sardellenfilets zerdrücken. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Kurz vor dem Servieren erst den Weintrester (oder Cognac), dann die Soße über den Salat gießen. Vorm Essen kann sich jeder den Salat mischen, wenn er möchte.

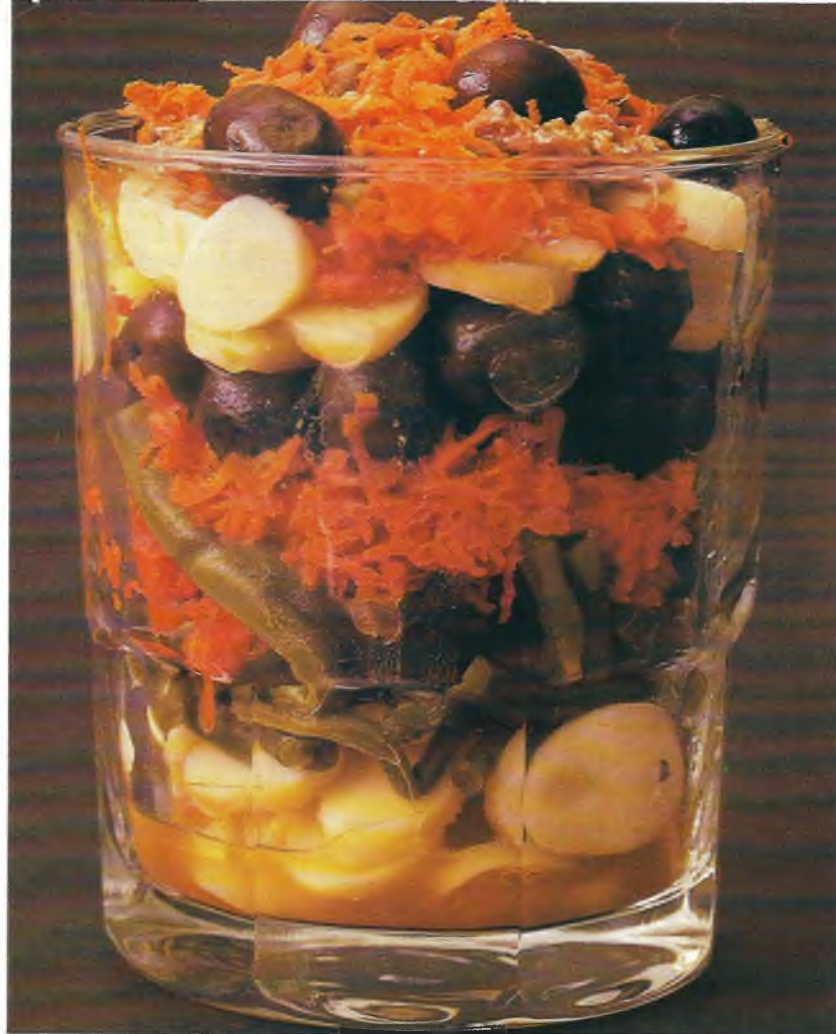
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 276.
Wann reichen? Als leichtes Abendessen mit Weißbrot und Butter. Oder als Beilage zu aufgeschnittenem kaltem Braten.

PS: Statt Champagner können Sie natürlich auch einen herben Sekt für den Champagner-Salat nehmen.

Champagner Bowle

Schale einer Orange,
1 Glas Cognac (4 cl),
2 Flaschen Champagner.



Champagne-Salat wird als Beilage zu kaltem Braten gereicht.

Champagner wurden früher die roten und weißen Weine der nordfranzösischen Landschaft Champagne genannt. Heute ist Champagner die Herkunftsbezeichnung des Schaumweins, der aus besonderen Trauben gekeltert wird. Sie müssen von Reben stammen, die in einem genau begrenzten Gebiet in der Champagne, der »zone délimitée de la Champagne viticole«, wachsen. Meist wird der König der Schaumweine ohne Zusätze getrunken, aber viele Feinschmecker schwören, sein volles Bukett komme als klassische Champagner Bowle noch besser zur Geltung. Dann, bitte, sollte die Bowle aber auch mit echtem Cognac parfümiert sein. (Parfümiert heißt: Mit Alkohol gewürzt.) Champagner Bowle ist übrigens was für ganz festliche Stunden oder Abende zu zweit.

Orange ganz fein schälen. Schale mit Cognac übergießen. 1 Stunde ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit eiskaltem Champagner aufgießen.

PS: Statt Orangenschale können auch Zitronenschale, Ananasstückchen oder Pfirsichviertel für die Champagner Bowle verwendet werden.

Champagner Cobbler

Für 1 Person
Bild Seite 114

Zerstoßenes Eis,
2 Eßlöffel frische Früchte (keine Äpfel und Birnen),
1 Spritzer Portwein, Maraschino oder Cointreau,
Champagner oder Sekt.

Cobbler heißt zwar übersetzt Flickschuster, Pflücker oder Stümper, aber Cobblers sind nicht stümperhaft. Der Champagner Cobbler ist es schon gar nicht. Probieren Sie ihn doch mal selbst.

Eine Sektschale zur Hälfte mit fein zerstoßenem Eis füllen. Früchte hügelartig daraufgeben. Portwein, Maraschino oder Cointreau darauf träufeln. Mit Cham-

pagner oder Sekt auffüllen. Mit einem Löffel oder einer kleinen Gabel servieren, damit man die Früchte rausfischen kann.

Champagner Cocktail

Für 1 Person

1 bis 2 Zuckerwürfel, einige Spritzer Angostura, 1 Glas sehr kalter Champagner oder Sekt, 1 Stückchen Zitronenschale, eventuell 1 Eiswürfel.

Der Champagner Cocktail ist was für ganz liebe Gäste. Oder für einen Abend zu

Weinkeller in der Champagne: Der Kellermeister prüft, ob der König der Schaumweine richtig gelagert ist.



zweit. So macht man ihn: Würfelzucker in ein Sektweinglas oder eine kleine Sektschale geben. Mit Angostura tränken. Eisgekühlten Champagner oder Sekt zugießen. Zitronenschale darüber ausdrücken und sofort servieren. Auf jeden Fall muß der Champagner Cocktail eiskalt sein, wenn

er serviert wird. Sonst schmeckt er nicht.

Champagner Fizz

Für 1 Person

3 Eiswürfel, 2 Teelöffel Zucker,

1 Teelöffel Zitronensaft, 3 Eßlöffel Gin, Champagner (oder Sekt), 1 Zitronenrädchen.

Der Fizz ist einer der erfrischendsten Drinks überhaupt. Normalerweise wird er in Bechergläsern serviert. Wenn man ihn aber mit edlem Champagner mixt, sollte man ihn auch in einem edleren Glas servieren. Machen Sie's wie wir und füllen Sie den Champagner Fizz in einen Sektkelch.

Eiswürfel, Zucker, Zitronensaft und Gin in einem Shaker gut schütteln. In einen Sektkelch füllen. Mit Champagner (oder Sekt) aufgießen. Zitronenrädchen auf den Glasrand setzen. Sofort servieren.

Champagner Flip

Für 1 Person

Zerstoßenes Eis, 1 Eigelb, 2 Gläschen (je 2 cl) Cognac, 1 Teelöffel Zucker, Champagner zum Auffüllen, geriebene Muskatnuß.

Der Champagner Flip ist ein ausgesprochen gesunder Drink. Denn Champagner regt den Kreislauf an, Eigelb verstärkt die Wirkung. Es ist übrigens kein Stilbruch, wenn Sie statt Champagner Sekt verwenden.

Eis, Eigelb, Cognac und Zucker im Mixbecher gut schütteln. Das Eigelb muß sich dabei ganz mit den anderen Zutaten vermischen. In ein Flipglas oder einen großen Sektkelch seihen. Mit Champagner auffüllen. Etwas Muskatnuß drüberreiben.

Champagner Orange

Für 1 Person

1 Stück Würfelzucker, 1 Blutorange, 1 Spritzer Angostura, Champagner.



Champagner gemixt: Als Cocktail, Fizz und Champagner Cobbler mit Früchten. Rezept S. 113.



Champagner Flip. Mixgetränk mit Orangensaft, Cognac und Muskat.

Blutorangen gibt es nur im Winter. Also sollten Sie im Winter mal den Cocktail namens Champagner Orange servieren. Klar, daß Sie anstelle des Champagners einen Sekt nehmen können. Zuckerwürfel in einen großen gutgekühlten Sekt-

kelch geben. Blutorange sehr sorgfältig schälen. In dünne Scheiben schneiden. Auch in den Sektkelch geben. (1 Scheibchen zurücklassen.) Angostura drüberspritzen. Mit Champagner aufgießen. Aber langsam, da er stark moussiert. Orangenscheibe einschneiden und an den Glasrand stecken.

Champagner Pick me up

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl)
Orangensaft,
1 Spritzer
Zitronensaft,
1 Teelöffel
Grenadine,
1 Glas (2 cl) Cognac,
1 Teelöffel Zuckersirup,
Champagner oder Sekt.

Eiswürfel in den Shaker geben. Orangensaft, Zitronensaft, Grenadine, Cognac und Zuckersirup zugeben. Gut schütteln. In ein gro-



Champagner Pick me up: Longdrink mit Fruchtsaft und Cognac.

ßes Wein- oder Cocktailglas sehen. Vorsichtig mit Champagner auffüllen.

Champagner-Kraut

20 g Butter,
75 g durchwachsener
Speck,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
1 Zwiebel,
2 Nelken,
750 g Sauerkraut,
Salz,
1 Prise Zucker,
1 Kleinstflasche Sekt.

Sauerkraut reicht man zu Eisbein, Kasseler und Bauchspeck. Champagner-Kraut ist was Besseres. Das reicht man zu Reh Rücken, Wildschweinbraten, Puterbrust oder Schweinefilet. Wenn Sie gerade Champagner übrig haben, können Sie den reinkippen. Aber deutscher Sekt tut's auch. Sie können sich darauf verlassen. Butter im Topf erhitzen. Gewürfelten, durchwachse-

nen Speck darin anbraten. Mit Weißwein aufgießen. Zwiebel mit Nelken spicken. In den Fond geben. Aufkochen. Sauerkraut auseinander zupfen und dazugeben. Wenn nötig, salzen. Eine Prise Zucker zugeben. 20 Minuten zugekühlt dünsten. Zwiebel rausnehmen. Sekt reingießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 261.

Unser Menüvorschlag:

Schildkrötensuppe aus der Dose vorweg. Als Hauptgericht Ardenner Fasan, Champagner-Kraut und Kartoffelkroketten. Als Nachtisch: Birnendessert Baronesse. Und als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

PS: Wenn Sie ganz klassisch kochen wollen, müssen Sie den durchwachsenen Speck wieder aus dem Sauerkraut fischen. In diesem Fall braten Sie bitte das ganze Stück an und kochen es mit. Wir sagen: Speck drin lassen. Schmeckt bestimmt noch besser.

TIP

Wenn Sie nur einen Schluck trinken wollen oder für ein Rezept nur einen Schuß Champagner brauchen, verschließen Sie die Flasche anschließend mit einem Spezialverschluss. Angebrochener Champagner behält im Kühlschrank 24 Stunden lang sein Aroma.

Champignons auf griechische Art



250 g frische Champignons,
1 Glas Weißwein,
1 Glas Wasser,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Saft einer halben Zitrone,
1 halbes Lorbeerblatt,
1 gehackte Knoblauchzehe,
4 Pfefferkörner,
je 1 Stengel Dill,
Petersilie, Kerbel und
Liebstöckel.

Champignons à la grecque gehören zu den klassischen Horsd'œuvres. Sie werden in internationalen Feinschmeckerrestaurants zusammen mit anderen Vorspeisen und auf griechische Art gekochtem Gemüse serviert. Zum Beispiel mit Artischockenböden, Spargelspitzen oder Sellerie.



*Königlich-griechische
Leibgardisten (Evzonen)
in ihren
folkloristischen »Uniformen«
auf der Akropolis.*



*Champignons
auf provenzalische Art
sind im Nu zubereitet.
Und dazu gibt es
Filetsteak und Reis.*



Champignons putzen und unter fließendem Wasser waschen. Wein, Wasser, Olivenöl und Zitronensaft zusammen mit den Gewürzen aufkochen. (Frischer Kerbel und Liebstöckel können durch je 1 Teelöffel getrocknete Blätter ersetzt werden.) Champignons reingeben und 6 bis 8 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Fond abgießen, durchsiehen und erkalten lassen. Champignons mit wenig Fond übergießen und kalt servieren.

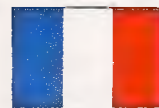
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 395.

Beilage: Weißbrot oder Toastbrot und Butter.

Champignons auf provenzalische Art



4 Schalotten,
2 Knoblauchzehen, Salz,
3 Eßlöffel Olivenöl,
750 g frische Champignons,
5 Tomaten,
1 Prise Rosmarinpulver,
Salz, weißer Pfeffer,
etwas Zitronensaft.

Nur wenige, ob nun Franzosen aus der Provence oder unsere Landsleute aus der Oberrhein-Ebene, können für dieses Gericht die schmackhaften »Champignons de prés« verwenden. Das sind die, die auf Wiesen wachsen. Wir müssen uns mit »Champignons



Ausgebackene Champignons mit Tatar-Soße werden als Vorspeise serviert, eignen sich aber ebenso gut als Zwischenmahlzeit.

de couche«, den Zuchtchampignons begnügen. Aber das macht nichts. Die schmecken auch gut. Schalotten schälen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Im heißen Olivenöl andünsten. Champignons putzen. Unter fließendem Wasser kurz abspülen und in Scheiben schneiden. 5 Minuten mitdünsten. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Auch in den Topf geben. Mit Rosmarin, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Noch 5 Minuten weiterdünsten. Vor dem Anrichten Zitronensaft auf das Gericht träufeln.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wozu reichen? Zu Filetsteak mit Reis, Schnitzel oder Koteletts und Pommes frites. Als Getränk Rotwein.



Romantische italienische Mittelmeerküste bei Palermo, der Hauptstadt Siziliens, mit dem Monte Pellegrino im Hintergrund.

Champignons auf sizilianische Art



500 g mittelgroße, frische oder 220 g konservierte Champignons,
 40 g Butter,
 2 Eßlöffel Weinessig,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Teelöffel Zucker,
 Muskatnuß.
 Für die Soße:
 1 Zwiebel, 20 g Butter,
 2 Eßlöffel Tomatenmark,

1 Eßlöffel Mehl,
 1/2 l klare Fleischsuppe,
 2 Eßlöffel Sahne.

Frische Champignons putzen und waschen. (Konservierte Champignons abtropfen lassen.) Butter erhitzen, Pilze darin in 10–15 Minuten gardünsten. Weinessig dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Muskatnuß drüberreiben und verrühren. Für die Soße Zwiebel schälen und fein hacken. In Butter glasig dünsten. Mit Tomatenmark verrühren. Mehl darüberstreuen, unterrühren und durchschwitzen lassen. Nach und nach

heiße Fleischsuppe unter ständigem Rühren hinzugeben. Einige Minuten sanft kochen lassen. Vom Feuer nehmen. Sahne hineinrühren und über die Champignons gießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 765.

Wozu reichen? Zu Reis oder Bandnudeln, Chicorée-salat, Endivien- oder grünem Salat. Dazu paßt ein unpaniert gebratenes Schweineschnitzel.

Champignons ausgebacken mit Tatar-Soße

Für die Tatar-Soße:
2 hartgekochte Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
7 Eßlöffel Öl,
Zitronensaft,

1 kleine Salzgurke,
1 Eßlöffel Kapern,
2 Eßlöffel gehackter Schnittlauch.

400 g frische Champignons,
2 Eßlöffel Mehl,
Salz, Pfeffer, 2 Eier,
5 Eßlöffel Semmelbrösel,
250 g Kokosfett.
1 Bund Petersilie zum Garnieren.

Der Champignon, Lieblingskind der internationalen Küche, wird besonders gern als Vorspeise verwendet. Diese Vorspeise kann aber auch mal als Zwischenmahlzeit serviert werden. Für die Soße das hartgekochte Eigelb durch ein Sieb streichen. Salzen, pfeffern. Öl tropfenweise drunterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Zitronensaft abschmecken. Gur-

ke fein würfeln, Kapern halbieren. Zusammen mit dem Schnittlauch unterrühren. Kaltstellen.

Champignons putzen. Unter fließendem Wasser waschen. Mit einem Küchentuch abtrocknen und der Länge nach halbieren. Pilze der Reihe nach in Mehl, mit Salz und Pfeffer verquirlten Eiern und in Semmelbröseln wenden. Kokosfett im Topf erhitzen. Champignons darin bei etwa 175 Grad (Fritierthermometer!) goldgelb ausbacken. Mit Petersilie garniert anrichten. Dazu die Tatar-Soße reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Als Vorspeise mit frischem Stangenweißbrot. Als Getränk schmeckt dazu ein herber Weißwein oder ein erfrischender Rosé.

Champignons gegrillt

500 g große, frische Champignons,
4 kleine Tomaten.

Für die Marinade:
2 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer,
Zitronensaft.

Zum Garnieren:
1 halbes Bund Petersilie.

Es müssen nicht immer Fleischspießchen sein. Auch Champignons, auf Spießen unterm Grill geröstet, sind eine Gaumenfreude. Wer keine Drehspießvorrichtung im Backofen hat, kann die Pilze auf Schmuckspieße stecken. So kommen sie auf den Grillrost. Bei geöffneter Türe grillen. Und

TIP

Bei einigen unserer Rezepte können Sie statt frischer Champignons auch Champignons aus der Dose oder aus dem Glas verwenden. Denken Sie bitte daran, daß solche Champignons im Gegensatz zu frischen Pilzen beim Kochen nicht mehr kleiner werden. Deshalb brauchen Sie nur die halbe Menge.

die Griffe außerhalb der Heizzone liegen. Spieße häufiger drehen.

Öl mit Salz und Pfeffer mischen. Champignons unter fließendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. 5 Minuten in die Marinade legen. Auf vier Spieße stecken. Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Stengelansatz entfernen. Als Abschluß auf die Spieße stecken. Spieße mit der Marinade bestreichen. Im vorgeheizten Grill (oberste Schiene) 5 Minuten rösten. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Anrichten und mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: 365.

Beilagen: Besonders gut schmeckt Béarnaise Soße (Sauce Béarnaise) zu Pilzspießchen. Außerdem frisches Weißbrot. Getränk: Ein Moselwein.



Origineller Party-Spaß am Spieß: Gegrillte Champignons.

Champignons in Muscheln

Bild Seite 123

300 g frische oder 150 g konservierte Champignons, Salz, 30 g Butter, Saft einer halben Zitrone, Margarine zum Einfetten, 2 Eier, Salz, Muskat, 3 Eßlöffel geriebener Schweizer Käse, 2 Eßlöffel saure Sahne, ½ Bund Petersilie.

Champignons in Muscheln sollten Sie mal zubereiten, wenn Ihre Familie am Abend oder zwischen den Mahlzeiten nur eine Kleinigkeit essen möchte. Das kleine Gericht ist aber auch eine schmackhafte Vorspeise. So wird's gemacht: Frische Champignons waschen und putzen. (Konservierte Champignons abtropfen lassen.) Bitte nicht zerschneiden. Salzen. In der heißen Butter leicht andünsten. Mit Zitronensaft beträufeln. Vier Muschel-

förmchen mit Margarine einfetten. Champignons darin verteilen. Eier verquirlen. Salz, Muskat, 1 Eßlöffel geriebenen Käse, saure Sahne und gehackte Petersilie zugeben. Gut mischen. Über die Champignons gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Backzeit: 12–15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 170.

Beilagen: Toastbrot, Butter und Kopfsalat.

Champignons in Rahmsoße

Champignons à la Crème

500 g frische oder 250 g konservierte Champignons, 20 g Butter, 1 kleine Schalotte, Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer,

etwas Wasser, 10 g Speisestärke, ¼ l Sahne.

Frische Champignons putzen und waschen. (Konservierte Champignons abtropfen lassen.) Butter erhitzen. Geschälte, gewürfelte Schalotte darin glasig werden lassen. Pilze reingeben und 10 bis 15 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser angießen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Sahne unterrühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 155.

Wozu reichen? Zu Kalbschnitzel oder Kalbskoteletts und Reis.

PS: Zuchtchampignons wachsen als zarte Knöllchen aus dem Boden. Erst später gliedern sie sich in Stiel und Kopf. Die jungen Knöllchen eignen sich besonders gut als »Champignons à la Crème«.

Champignons mariniert

Marinowannye Griby



500 g frische, kleine Champignons, ¼ l Rotweinessig, ⅛ l Wasser, 3 Gewürznelken, 5 Pfefferkörner, 1 kleines Lorbeerblatt, 2 Teelöffel Salz, 1 Messerspitze Knoblauchpulver, 3 Eßlöffel Sonnenblumenöl.

Marinowannye Griby nennen die Russen die eingelegten Champignons. Das Rezept stammt aus der guten alten Zarenzeit und ist noch heute sehr beliebt. Denn sauer macht nicht nur lustig, saure Speisen machen scharfe Getränke verträglicher. Schließlich sind die Russen in puncto Wodka trinken seit jeher Meister. *Fortsetzung Seite 123*



Kennen Sie die Steigerung von Sonntagsbraten? Hier ist sie: Champignon-Braten. Dazu Kartoffelklöße. Rezept Seite 123.



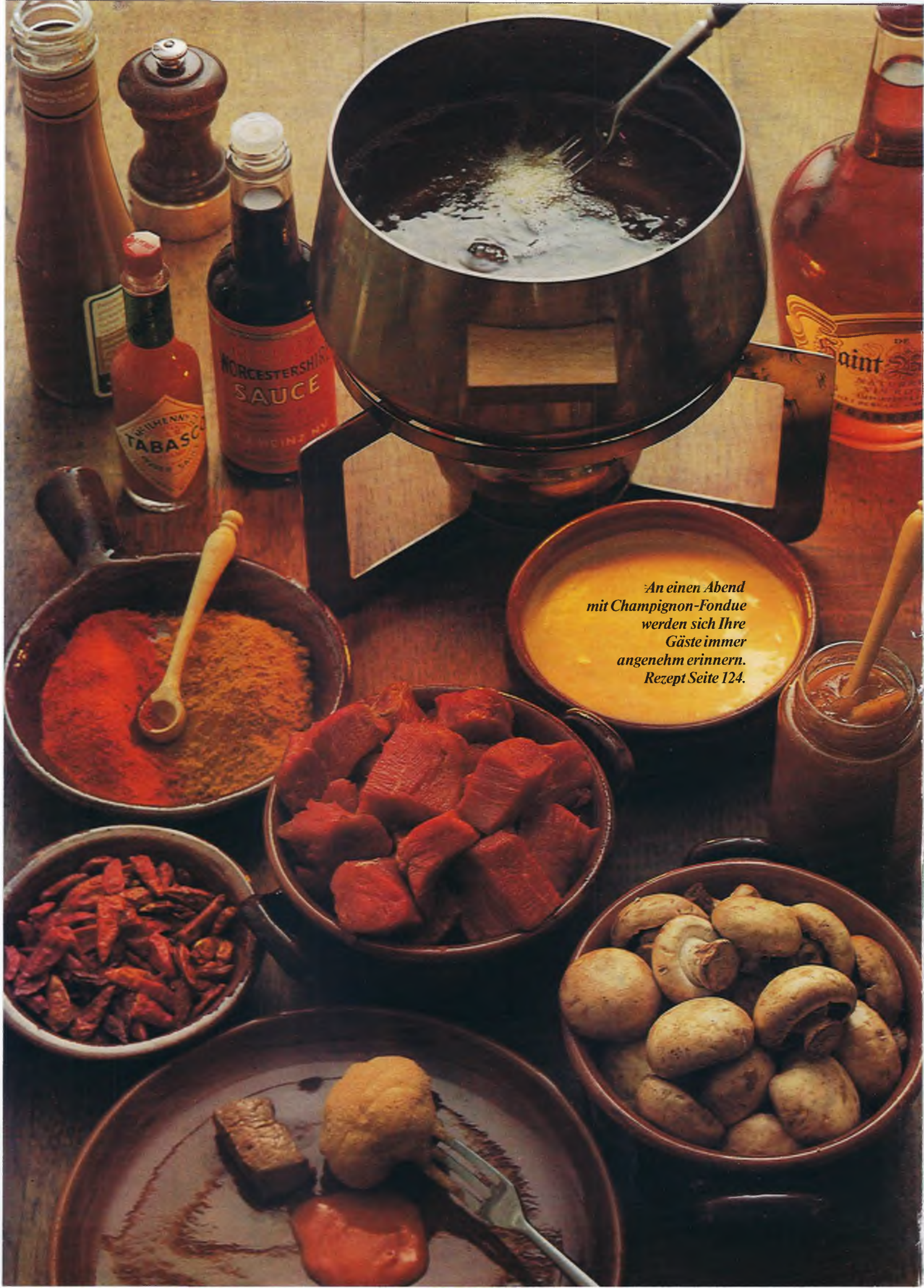
*Champignoncremesuppe.
Rezept Seite 123.*



*Champignoncremesuppe mit Schinken.
Rezept Seite 124.*



*Champignoncremesuppe mit Krabben.
Rezept Seite 124.*



*An einen Abend
mit Champignon-Fondue
werden sich Ihre
Gäste immer
angenehm erinnern.
Rezept Seite 124.*

Fortsetzung von Seite 120

Champignons putzen und waschen. Essig, Wasser und alle Gewürze zusammen aufkochen lassen. Champignons in die kochende Flüssigkeit geben. Unbedeckt 10 bis 15 Minuten lang garen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In einen Steinkrug oder in ein Einmachglas füllen. Langsam das Öl auf die Oberfläche gießen. Das Gefäß mit Klarsichtfolie oder Butterbrotpapier fest verschließen. Mindestens 1 Woche im Kühlschrank ziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 290.

Wozu reichen? Als pikante Beilage zu Kochfisch, kaltem Fleisch, gekochter Rinderbrust.

Champignon-Braten

Bild Seite 120

750 g Rinderschmorbraten, Salz, Pfeffer, Senf, 50 g Öl, Margarine oder Kokosfett, 1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln, 1 Teelöffel Basilikum, ¼ l Fleischbrühe aus Würfeln, 300 g frische oder 150 g konservierte Champignons, 1 Eßlöffel Speisestärke, ½ l saure Sahne, 1 halbes Bund Petersilie.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. Fett im Bräter erhitzen. Fleisch darin von



Champignons in Muscheln: Ein dekorativer Imbiß mit pikantem Geschmack. Rezept Seite 120.

allen Seiten scharf anbraten. Geputztes, zerkleinertes Suppengrün, geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln und Basilikum dazu geben und kurz andünsten. Mit Fleischbrühe aufgießen. In 90 bis 120 Minuten garschmoren. Fleisch rausnehmen. Fond mit heißem Wasser loskochen und passieren. Frische Champignons putzen, waschen (konservierte Champignons abtropfen lassen). Dann feinblättrig schneiden. Im Bratenfond 8 Minuten dünsten, heraus-

nehmen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, Fond damit binden. Vom Feuer nehmen und saure Sahne unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Champignons können getrennt oder in der Soße serviert werden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 135 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilage: Klöße aus gekochten Kartoffeln. Man kann sie aus dem Paket zubereiten. Als Getränk: Rotwein oder Bier.

Champignon-cremesuppe

Bild Seite 121.

300 g frische Champignons, 1 kleine Zwiebel, 40 g Butter, 2 Eßlöffel Mehl, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, ½ l Sahne, 2 Eigelb, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel gehackte Petersilie.

Champignons gehören zu den Lieblingskindern der internationalen Küche. Daher hat die Champignon-cremesuppe ihren festen Platz auf den Speisekarten guter Restaurants. Der sanfte Geschmack dieser Suppe macht aufnahmebereit für die kommenden Genüsse eines Menüs.

Champignons putzen, waschen. Ein paar winzige Pilze zum Garnieren ganz lassen. Übrige Champignons blättrig schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen. Champignons und Zwiebelwürfel 5 Minuten darin dünsten. Ganze Pilze herausnehmen und beiseite stellen. Mehl über die restliche Mischungstäuben. Unterrühren. Mit wenig Fleischbrühe unter Rühren ablöschen. Die restliche Fleischbrühe dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Salzen, pfeffern. Sahne mit Eigelb verquirlen. In die Suppe geben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Mit Zitronensaft würzen. In vier Tassen füllen. Mit den winzigen Pilzen, die wir vorher beiseite gelegt haben, garnieren. Mit feingehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Unser Menüvorschlag:

Champignoncremesuppe vorweg. Basler Lummelbraten mit Prinzeßbohnen oder feinen Erbsen als Hauptgericht. Als Dessert Birnen Impérial. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Wein vom Rheingau. Oder einen spritzigen Kaiserstühler Weißwein.

Champignon-cremesuppe mit Krabben

Bild Seite 121

300 g frische Champignons, 50 g Butter, Pfeffer, 3 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Sahne, Salz, 200 g Krabben, $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Sherry, 1 Teel. feingeschnittener Dill oder $\frac{1}{2}$ Teel. getrockneter Dill, 2 Eßlöffel feingehackte Petersilie.

Champignons putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen. Champignons 5 Minuten darin dünsten. Pfeffern. Mit Mehl bestäuben und langsam mit der mit Wasser verdünnten Fleischbrühe ablöschen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Vom Herd nehmen. Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken. Krabben mit der Krabben-Flüssigkeit, Sherry, Dill und Petersilie dazugeben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In vier Suppentassen füllen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder mal als Abend-süppchen. Dazu paßt Käsegebäck.

Unser Menüvorschlag:

Eine Champignoncremesuppe mit Krabben. Brathuhn mit Paprika. Birnenkompott.

Champignon-cremesuppe mit Schinken

Bild Seite 121

2 Dosen Champignon-cremesuppe (fertig gekauft), 1 Dose kleine, ganze Champignons, 4 Scheiben magerer gekochter Schinken, 2 Eigelb, 4 Eßlöffel geriebener Schweizer Emmentaler, 3 Stengel Petersilie.

Doseninhalt nach Vorschrift erhitzen. Champignons mit dem Champignonwasser in die Suppe geben. Schinken in Streifen schneiden. In die Suppe geben. 5 Minuten durchkochen. Eigelb mit etwas abgenommener Suppe verrühren. In die Suppe mischen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In vier Tassen füllen. Je 1 Eßlöffel geriebenen Käse drüberstreuen und mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Unser Menüvorschlag:

Champignoncremesuppe mit Schinken. Gebratenes Schweinefilet, feine Erbsen und Petersilienkartoffeln. Als Dessert Eis. Als Getränk: Rotwein oder Bier.

Champignon-Fondue

Bild Seite 122.

Für die Soßen:

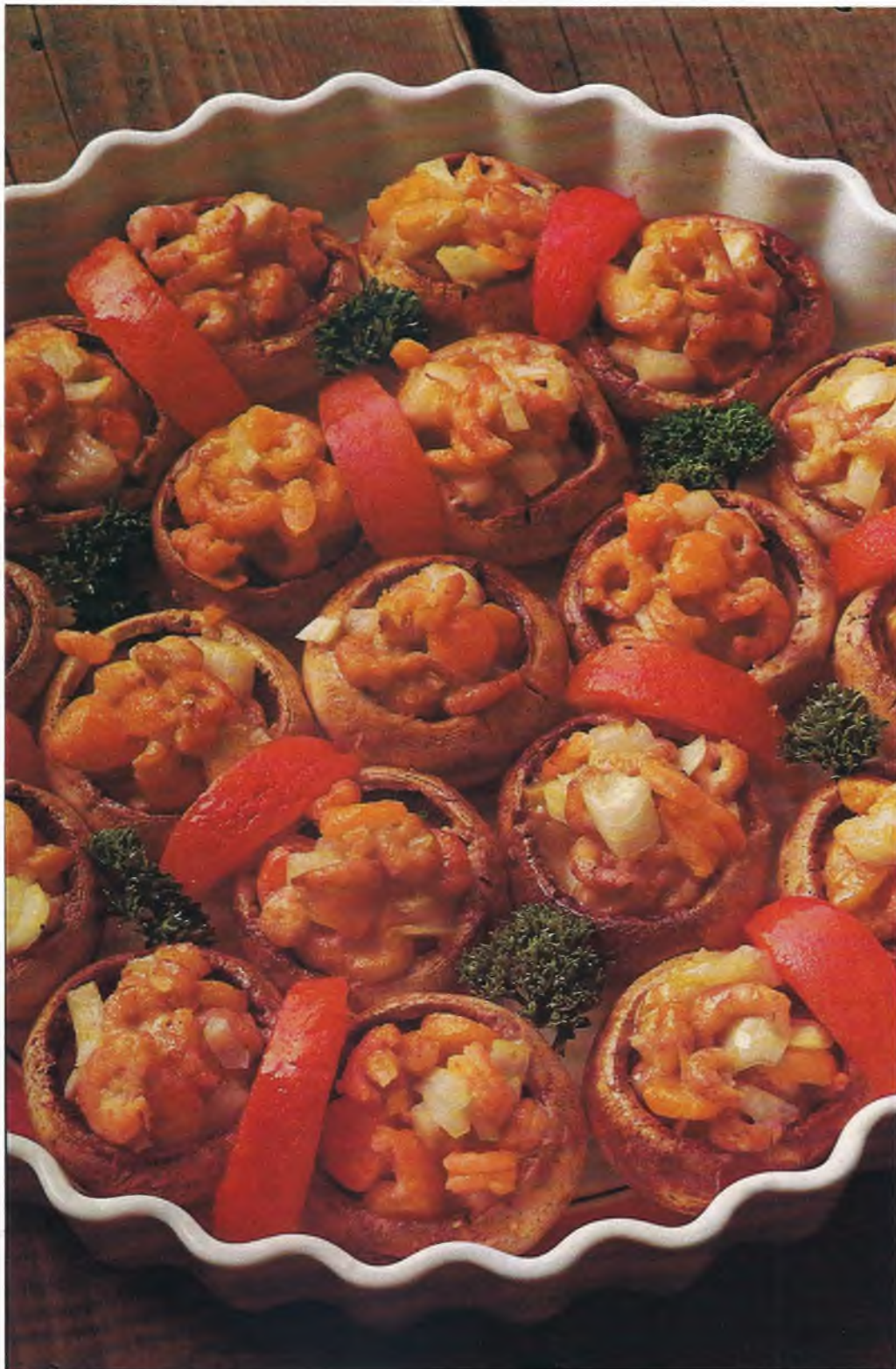
2 Beutel Mayonnaise, 2 Eßlöffel Barbecue-Soße (Fertigsoße),

1 Teelöffel Paprika edelsüß, 1 Teelöffel Worcestersoße, 1 Spritzer Tabasco-Soße, $\frac{1}{2}$ Banane, 1 Eßlöffel Dosenmilch, 1 Eßlöffel Curry, 1 hartgekochtes Ei, 1 Teelöffel Kapern, 1 Schalotte, 1 kleine Gewürzgurke, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 Teelöffel Dillspitzen, 2 Eßlöffel Sahne, 1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas, Salz, weißer Pfeffer, Zucker, eventuell Dosenmilch. Zum Fritieren: 500 g Rinderfilet, 500 g frische Champignons, 500 g Kokosfett. Für den Ausbackteig: 125 g Mehl, 1 Ei, Salz, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Prise Paprika rosenscharf.

Es ist wie bei Fleisch-Fondue: Auch das Champignon-Fondue steht und fällt mit den Soßen, die Sie dazu reichen. Darum empfehlen wir Ihnen Fondue-Soßen, die besonders gut mit dem zarten Aroma der Pilze harmonieren. Und natürlich auch zum zarten Filet passen. Klar, daß Sie zuerst die Soßen zubereiten: Mayonnaise gleichmäßig in vier Schälchen verteilen. Erstes Schälchen: Mayonnaise mit Barbecue-Soße, Paprika, Worcestersoße und Tabasco-Soße verrüh-



*Champignon-Geschnetzeltes:
Eine Empfehlung
aus der Wiener Küche.
Rezept Seite 127.*



Pikante Vorspeise: Champignonköpfe mit Krabbenmischung gefüllt und im Ofen überbacken.

ren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Zweites Schälchen: Geschälte, ganz fein zerdrückte Banane mit Mayonnaise, Dosenmilch und Curry glattrühren. Auch mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Drittes Schälchen: Ei, Kaper und geschälte Scha-

lotte fein hacken. Gurke fein würfeln. Mit Mayonnaise, Petersilie und Dillspitzen mischen. Salzen, pfeffern, mit 1 Prise Zucker abrunden.

Viertes Schälchen: Mayonnaise mit der Sahne glattrühren. Mit Meerrettich aus dem Glas mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sehr pikant würzen.

TIP

Champignons nach dem Waschen mit Zitronensaft beträufeln. So bleiben sie hell.

Jede Soße können Sie nach Belieben mit Dosenmilch verlängern. Das kommt dem Geschmack vieler Leute eher entgegen als dickere Mayonnaise. Soßen bis zum Gebrauch kalt stellen.

20 Minuten bevor das Fondue-Essen losgehen soll, Rinderfilet grob würfeln. Champignons putzen, waschen und gut abtrocknen. Fleisch und Champignons auf vier Teller verteilen.

Aus Mehl, Ei, Salz, Wasser und Paprika den Ausbackteig rühren. In vier Schälchen verteilen. Erst wird der Tisch gedeckt. Soßen, Fleisch-, Champignon- und Teigportionen draufstellen. Dann das Kokosfett zuerst im Fonduetopf auf dem Herd erhitzen. Fondue-Rechaud, das auf dem Tisch steht, anzünden. Topf draufstellen. Jetzt kann die Familie rund um den Fonduetopf Platz nehmen. Jeder steckt abwechselnd ein Stück Fleisch und einen in Teig gewendeten Champignon auf die Fonduegabel, taucht sie ins heiße Fett und fritiert sie. In den Soßen wenden, essen und genießen. Wenn es nicht zuviel Personen sind, kann jeder auch Fleisch und Champignons auf zwei Fonduegabeln fritieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Kolorien pro Person: 780.

Beilagen: Vielleicht stellen Sie noch Fertigsoßen, Mango- und Tomatenchutney auf den Tisch. Dann ist die Beilagen-Auswahl noch größer. Außerdem: Stangenweißbrot. Und als Getränk: Rotwein (zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr) oder ein Rosé (vielleicht ein Badener Weißherbst).

PS: Sie können das oder die Fondue sagen. Beides ist richtig.

Champignon-Geschnetzeltes

Bild Seite 125



300 g Rehkeule,
300 g Champignons,
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel,
40 g Margarine,
2 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel Mehl,
1 Tasse Fleischbrühe aus
Würfeln, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
und Petersilie.

Es gibt eine französische, eine englische, eine deutsche Küche . . . Aber es gibt nur eine Küche, die den Namen einer Stadt trägt: Die Wiener Küche nämlich, aus der dieses Rezept stammt.

Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Beides getrennt salzen, pfeffern. Zwiebel schälen, fein hacken. In heißer Margarine glasig werden lassen. Fleisch darin anbraten, Pilze und Senf dazugeben. Mehl drü-



Der Stephansdom in Wien ist das bedeutendste gotische Bauwerk Österreichs. Er steht auf dem Stephansplatz im Mittelpunkt der Altstadt.

berstäuben und untermischen. Fleischbrühe angießen. Verrühren. Geschnetzeltes in 20 Minuten garschmoren. Vom Feuer nehmen. Saure Sahne unterziehen. Mit kleingehacktem Schnittlauch und gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 265.

Beilagen: Bratkartoffeln oder Butternudeln. Die Bratkartoffeln können Sie in der Mitte einer Schüssel anrichten und das Champignon-Geschnetzelte drumherum.

Champignonköpfe gefüllt

30 g Butter,
4 Eßlöffel fein gehackte
Schalotten,
 $1\frac{1}{2}$ Tassen Nordseekrabben,

3 Eßlöffel gewürfelte
Karotten aus der Dose.
Für die Soße:
20 g Butter, 20 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz, Pfeffer, Zitronensaft.
24 große, frische
Champignons,
Butter zum Einfetten.
Zum Garnieren:
2 Tomaten,
3 Stengel Petersilie.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, gehackte Schalotten darin goldgelb anbraten. Krabbenfleisch mit der Gabel auseinanderzupfen. Mit den Karotten zu den Schalotten geben. Kurz anbraten.

Für die Soße Butter im Topf erhitzen. Mehl drüberstäuben. Glattrühren. Milch unter Rühren dazugießen. 7 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Champignons waschen und abtrocknen, Stiele vorsichtig abdrehen (man kann sie für eine Suppe verwenden). Champignonköpfe mit der Öffnung nach oben in eine gefettete feuerfeste Form geben. Zuerst die Soße reinfüllen, darauf die Krabbenmischung verteilen. Im vorgeheizten Ofen überbacken. Backzeit: 10 bis 15 Min. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Mit gehäuteten Tomatenschnitzen und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 260.
Wann reichen? Als Vorspeise mit Toastbrot und Butter.

PS: Man kann die Champignonköpfe auch zuerst mit der Krabbenmischung füllen, dann die Soße drübergeben und sie so im Ofen überbacken.

Champignonköpfe in Käsepanade

800 g frische Champignons,
Salz, Saft einer Zitrone.

Für die Käsepanade:
150 g Schweizer Käse,
5 Eier,
50 g Semmelbrösel,
4 Eßlöffel Mehl,
Kokosfett oder Öl zum Fritieren.

Im allgemeinen harmonieren Käse und Champignons geschmacklich gut. Nur leider erschlägt manchmal ein kräftiger Käsegeschmack das zarte Pilzaroma. Bei diesem Rezept kann das nicht passieren. Durch die Panadehülle bleibt der Pilzgeschmack besonders gut erhalten. Ei und Semmel-



Champignonköpfe in Käsepanade: Erst Stiele abdrehen.



Champignons mit Mehl bestäuben, in Panade wenden.



Champignons in heißem Fett schwimmend backen.



Die fertige Panadenhülle wird goldgelb und knusprig.

brösel aber mildern das Käsearoma.

Champignons waschen, putzen. Vorsichtig die Stiele abdrehen. Köpfe leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Für die Panade den Käse fein reiben. Mit den verquirlten Eiern und den Semmelbröseln verrühren. Champignons zuerst in Mehl, dann mehrmals in der Käsepanade wenden. Im heißen Fett bei etwa 175 Grad schwimmend ausbacken, bis die Panade goldgelb ist.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 335.

Wozu reichen? Als Beilage zu Kalbsmedaillons, Rinderfilet, Kalbs- oder Schweineschnitzel. Als Getränk: Rotwein oder Bier.

PS: Die geputzten und gewaschenen Champignonstiele in Scheiben schneiden. In 1 l Wasser mit etwas

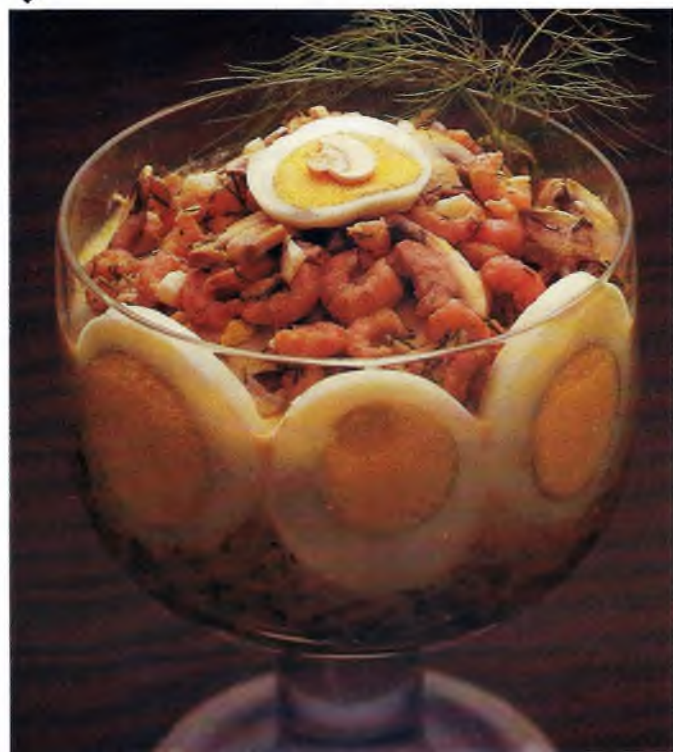
Salz, einem kleinen Brühwürfel und einer geschälten, gewürfelten Zwiebel 15 Minuten kochen. 30 g Mehl in kaltem Wasser anrühren. Die Suppe damit binden. 30 g Butter darin zerlaufen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Schon haben Sie ein delikates Süsspchen aus den Champignon-Resten gezaubert.

Champignon-Koteletts

500 g frische Champignons, Saft einer Zitrone, 4 Schweinekoteletts von je 200 g, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 40 g Öl, 1 Glas (4 cl) Cognac, 1 hartgekochtes Ei, 1 Eßlöffel Tomatenketchup, 1 Tomate, ½ Bund Petersilie.

Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Koteletts leicht

Champignon-Krabben-salat ist der richtige Auftakt zu einem festlichen Essen.





Probieren Sie Champignon-Koteletts: Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, ein Schweinekotelett kulinarisch aufzuwerten.



klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Öl in der Pfanne rauchheiß werden lassen. Auf beiden Seiten scharf anbraten. Champignons zugeben. Leicht salzen und pfeffern. 15 Minuten zugedeckt dünsten. Koteletts zwischendurch wenden. Cognac zugeben und etwa 3 Minuten durchschmoren lassen. Koteletts rausnehmen, auf einer Platte anrichten. Champignons darauf verteilen. Auf jedes Kotelett kommt eine Eischeibe mit etwas Tomatenketchup. Tomate auch in

◀ *Champignon-Omelett mit Salat ist ein echtes Hauptgericht.
Rezept Seite 131.*

Scheiben schneiden. Damit und mit Petersilie hübsch garnieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 715.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk Bier.

PS: Falls nötig, Soße mit Speisestärke binden.

Champignon-Krabbensalat

200 g frische Champignons, 30 g Butter, Salz, Saft einer halben Zitrone, 270 g Nordsee-Krabben aus der Dose,

2 hartgekochte Eier.

Für die Marinade:

1 Päckchen Mayonnaise,

1½ Eßlöffel Tomatenketchup,

2 Spritzer Worcestersoße, einige Tropfen Tabasco-Soße,

1 Teel. Paprika edelsüß,

1 Teel. Zucker,

1 kleines Bund Dill.

Die Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden. In der heißen Butter mit etwas Salz 10 bis 15 Minuten dünsten. Zitronensaft drübergießen. Ein paar Scheiben zum Garnieren zurücklassen. Mit dem abgetropften Krabbenfleisch mischen. Abkühlen lassen.



◀ *Die Champignon-Pizza wird nicht mit Hefe, sondern mit Mürbeteig gebacken. Eine interessante Abwandlung, die Sie mal probieren sollten.*

1 hartgekochtes Ei hacken. Zur kalten Champignon-Krabbenmischung geben. Für die Marinade: Mayonnaise und Tomatenketchup verrühren. Mit Worcestersoße, Tabascosoße, Paprika und Zucker abschmecken. Dill waschen, hacken und in die Soße geben. (Einige Spitzen zum Garnieren zurücklassen.) Soße über den Salat gießen. Gut mischen. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In ein großes oder vier kleine Gläser füllen. Das zweite Ei in Scheiben schneiden. Salat damit, mit Champignonscheibchen und Dillspitzen garnieren. **Vorbereitung:** 40 Minuten. **Zubereitung:** Ohne Marinierzeit 15 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 340. **Beilagen:** Toastbrot und Butter.

Champignon-Omeletts

Bild Seiten 128/129

500 g frische Champignons, 40 g Butter, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Petersilie. Für die Omeletts: 12 Eier, Salz, 80 g Butter. Salatblätter und Tomaten zum Garnieren.

Das klassische Omelett wird aus Eiern gemacht. Aber nur aus Eiern, nie mit Mehl. Es wird lediglich mit etwas Salz gewürzt.

Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons dazugeben. 10 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern, mit ge-

hackter Petersilie bestreuen. Warm stellen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Eigelb mit Salz verquirlen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit dem Eigelb mischen. Daraus nacheinander 4 Omeletts backen: Butter in glatter Pfanne schmelzen lassen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Omeletts jeweils mit einem Pfannenmesser vom Pfannenrand lösen, auf eine Platte gleiten lassen. Eine Hälfte mit Pilzen belegen, andere Hälfte drüberklappen. Mit Salatblättern und enthäuteten, in Scheiben geschnittenen Tomaten garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten. **Zubereitung:** 30 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 515.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatensuppe. Champignonomeletts und gemischter Salat als Hauptgericht. Als Nachtisch empfehlen wir Bananen Copacabana. Als Getränk ist ein Moselwein genau richtig.



Champignon-Pastete

Bild Seite 132

4 Blätterteigpasteten (fertig gekauft), 350 g kleine Champignons, 1 kleine Zwiebel, 15 g Butter, Salz, Saft einer halben Zitrone. Für die Soße: 40 g Butter, 30 g Mehl, knapp 1/2 l Champignonsud, etwas Salz und weißer Pfeffer, 1/4 l Sahne, etwas Worcestersoße. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren.

Pasteten aufs Backblech legen und im vorgeheizten Ofen erhitzen.

Backzeit: 10 bis 15 Min. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze dazugeben. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Im geschlossenen Topf in 10 bis 15 Minuten gardünsten. Im Sieb abtropfen lassen. Sud auffangen.

Butter für die Soße erhitzen, Mehl darin glattrühren. Mit Champignonsud ablöschen. Knapp 10 Minuten leicht kochen lassen. Mit wenig Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen. Sahne unterziehen. Mit etwas Worcestersoße abschmecken. Champignons reingeben. Pasteten füllen. Auf vier Teller verteilen. Zitronenscheiben einschneiden. Als Garnierung mit Petersilie neben die Pastetchen legen.

Vorbereitung: 20 Minuten. **Zubereitung:** 30 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 435.

Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder zum Abendbrot. Mit einem Glas feinen Riesling-Silvaner vom Rheingau.

PS: Die Franzosen haben zur klassischen Champignon-Pastete eine interessante Variante erfunden: Die Champignon-Pastete mit Armagnac. Dabei werden die gedünsteten, abgetropften Champignons mit Armagnac übergossen und angezündet, also flambiert. Man verteilt sie dann in die Pasteten. Die Soße wird wie üblich zubereitet. Nur kommt anstelle der Worcestersoße 1 Eßlöffel Armagnac rein. In diesem Fall wird die Soße getrennt serviert (siehe Bild). Natürlich schmeckt dazu ein Gläschen Armagnac sehr gut.

Champignon-Pizza

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Ei, 1 Prise Salz, 75 g Margarine. Für den Belag: 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 Eßlöffel Margarine, 500 g frische Champignons, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 1/8 l saure Sahne, 100 g geriebener Schweizer Emmentaler, 100 g roher Schinken, 25 g geriebener Parmesan.

Die Pizza wird, wie Sie sicher wissen, in Italien grundsätzlich aus Hefeteig



Etwas für Feinschmecker: Champignon-Pastete. Rezept S. 131.

gebacken. Diese Champignon-Pizza ist eine gelungene Abwandlung aus Mürbeteig. Schmeckt sehr gut. Mehl mit Backpulver aufs Backbrett geben oder in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Die Margarine in Flöckchen aufs Mehl verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen. Teig ausrollen und in eine ungefettete Springform von 26 cm Durchmesser geben. 3 cm hohen Rand andrücken. Teigboden mit der Gabel einige Male einstechen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen, mit etwas Salz zerdrücken. Beides in der Pfanne in heißer Margarine andünsten. Gewaschene, blättrig geschnittene Champignons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne, Käse und gewürfelte Schinken unterheben. Teig damit belegen. Mit Parmesan bestreut in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 bis 40 Min.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach dem Backen in 6 Stücke teilen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: 850.

Unser Menüvorschlag: Mit Selleriesalz gewürzten Tomatensalat vorweg. Als Hauptgericht Champignon-Pizza mit Chicorée-Salat. Als Dessert: Obstsalat. Als Getränk: Ein kühler Rosé.

Champignonragout um Reisförmchen

500 g frische Champignons, 50 g durchwachsender Speck, 20 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, 5 Eßl. klare Fleischsuppe aus Würfeln, 5 Eßl. Rotwein, 2 Eßl. Mehl, Pfeffer, Paprika edelsüß. Für die Reisförmchen: 250 g Reis, $\frac{3}{4}$ l klare Fleischsuppe aus Würfeln, 2 Tomaten,



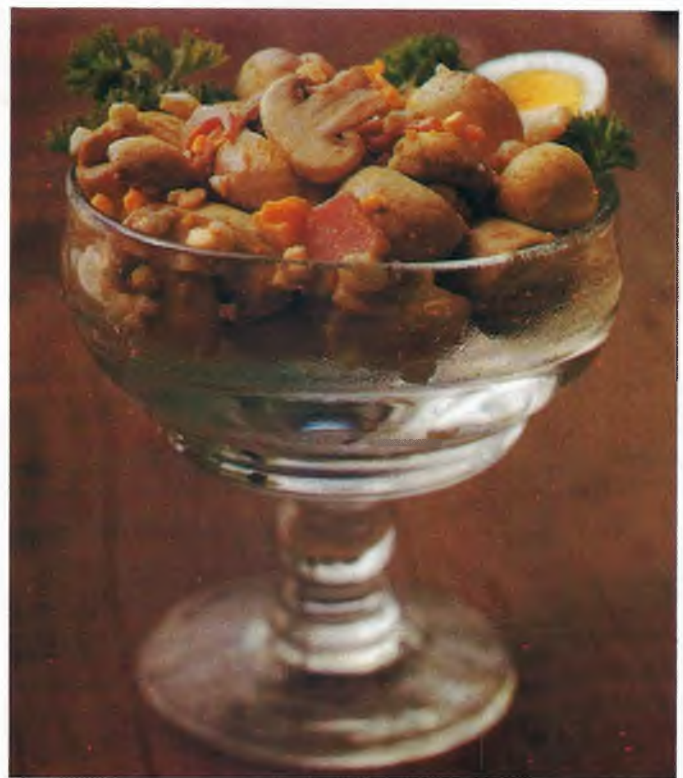
Wie vom Chefkoch persönlich zubereitet: Champignonragout.

4 Eßlöffel Erbsen aus der Tiefkühltruhe, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie zum Garnieren.

Champignonragout ist prima. Besonders, wenn es mit Reisförmchen serviert wird. Sieht immer aus, als hätte es der Chefkoch vom Grand Hotel zubereitet. Und dabei ist Champignonragout so einfach und schnell zu machen.

Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden. Butter oder Mar-

garine im Topf erhitzen. Speckwürfel darin anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Auch anbraten. Dann kommen die Champignons in den Topf. Durchschmoren. Mit klarer Fleischsuppe und Rotwein aufgießen. Etwa 10 Minuten dünsten. Dann sind die Champignons fast gar. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Champignonragout damit binden. 7 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem



Feiner Champignonsalat aus gedünsteten Pilzen und Schinken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine feine Bouillon. Als Hauptgericht Filetsteaks mit Champignonragout um Reiskörnchen. Als Dessert gibt's Apfel-Mandarinen-Speise. Servieren Sie dazu einen kräftigen Rotwein.

Champignon-salat fein

250 g frische Champignons, 1 Eßlöffel Öl, Salz, 125 g gekochter Schinken ohne Fett.

Für die Marinade:

1 hartgekochtes Ei,
1 kleine Zwiebel,
2 Eßlöffel Kräuteressig,
6 Eßlöffel Öl,
2 Messerspitzen Fleisch-extrakt in 2 Eßl. Wasser aufgelöst,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze Cayenne-pfeffer, Petersilie zum Garnieren.

Champignons putzen, waschen und abtrocknen. Öl erhitzen. Champignons 6 Minuten darin dünsten.

Leicht salzen und abkühlen lassen. Schinken würfeln.

Für die Soße das Ei hacken, Zwiebel schälen und reiben. Mit Essig, Öl und den Gewürzen mischen. Champignons und Schinken in ein Glas schichten, Marinade drüber geben. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 285.

Beilagen: Getoastetes Brot und Butter. Als Getränk paßt Rheinwein.

Champignon-Schnitzel

Bild Seiten 134/135

500 g frische Champignons, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 1 Bund Petersilie, 4 magere Schweine-schnitzel von je 125 g, 40 g Butter oder Margarine, 4 Tomaten, Curry.

Champignons putzen, waschen. Butter im Topf erhitzen. Champignons 6 Minuten darin dünsten. *Fortsetzung Seite 137*

Paprika abschmecken. Warm stellen.

Für die Förmchen den Reis in die kochende Fleischsuppe geben. In 15 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten abziehen. Entkernen und würfeln. Erbsen in 8 Minuten garkochen, leicht salzen. Mit den Tomaten unter den Reis mischen. 4 große Tassen kalt ausspülen. Reis reindrücken. Auf eine Plattestürzen. Champignonragout drumherum anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

TIP

FrISCHE Zucht-Champignons werden nicht geschält. Nur die Wurzelreste abschneiden und die Pilze gründlich waschen. Erst nach dem Dünsten salzen.

Champignon-Schnitzel

Rezept Seite 133.

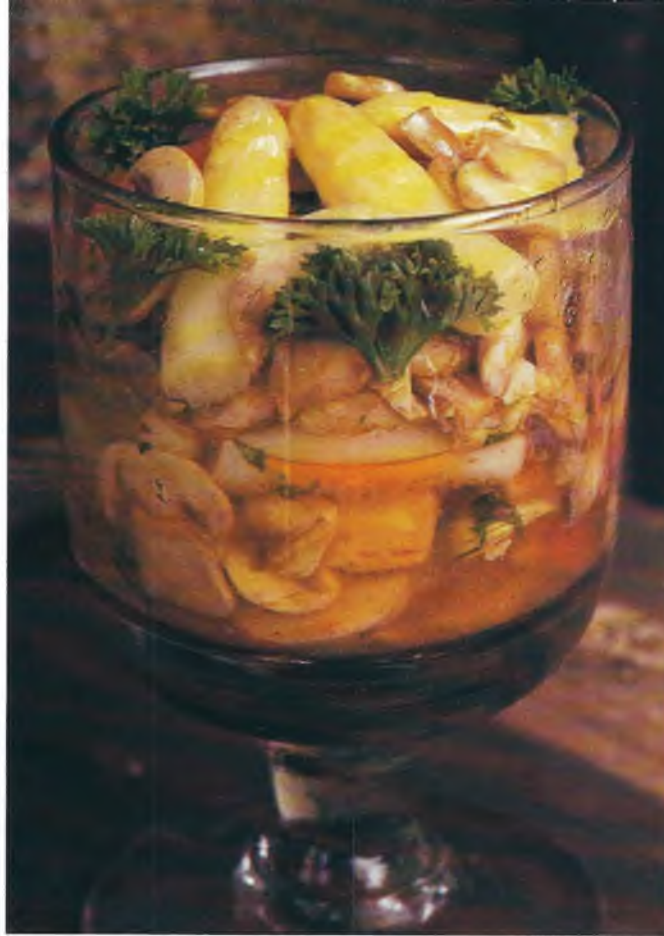


Es kann sein,
daß Schnitzel für
Sie schon lange nichts
Besonderes mehr
sind. Aber dann
kennen Sie
Champignon-Schnitzel
noch nicht.



*Ob zum Brunch,
Mittagessen oder Abend-
brot: Champignon-
steaks schmecken
immer.*





Ein Abend wird durch Champignon-Spargel-Salat erst schön.

Fortsetzung von Seite 133

hitzen. Champignons 15 Minuten darin dünsten. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken. Gehackte Petersilie druntermischen. Warm halten.

Schnitzel etwas flachdrücken. Salzen und pfeffern. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten erst scharf anbraten, dann pro Seite in 5 bis 6 Minuten garbraten. Sie können die Schnitzel auch grillen. Jede Seite bitte 5 Minuten. Sie werden während des Grillens mit Butter bestrichen.

Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Grünen Stengelansatz wie einen Kegel rausschneiden. Entweder mit der Oberseite ins Fett geben, in dem Sie die Schnitzel gebraten haben und 5 Minuten darin schmoren. Oder mit den Schnitzeln grillen.

Champignons und Tomaten in einer Schüssel anrichten. Darauf die Schnitzel, die mit Curry bestäubt werden. Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Beilagen: Pommes frites und gemischter Salat.

Champignon-Spargel-Salat

250 g frische Champignons, 25 g Butter, Salz, 1 Dose Spargel (300 g Fruchteinwaage), 100 g Tomaten.

Für die Marinade: 1 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, ½ Bund Petersilie.

Champignons putzen. Waschen. In Scheiben schneiden. In der heißen Butter 10 Minuten dünsten. Leicht salzen. Abkühlen lassen. Spargel aus der Dose nehmen. Abtropfen lassen. In 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. Mit den Champignons mischen. Ein paar Spargelspitzen zum Garnieren zurücklassen. Tomaten häuten. Entkernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Champignons und Spargel mischen.

Für die Marinade Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Im Kühlschrank 20 bis 30 Minuten durchziehen lassen. In vier große Gläser verteilen. Zum Schluß mit zerpfückter Petersilie und Spargelspitzen den Champignon-Spargel-Salat garnieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wann reichen? Abends mit Toastbrot und Butter. Aber auch zu kurz gebratenem Fleisch, wie Kotelett oder Wiener Schnitzel paßt der Champignon-Spargel-Salat.

Champignonsteaks

400 g frische oder 200 g konservierte Champignons, 40 g Butter, Saft einer Zitrone, ½ Tasse Wasser,

Salz, weißer Pfeffer, ½ Tasse Öl, 4 Filetsteaks von je 150 g, 4 Scheiben Toastbrot, 30 g Butter. 4 Zitronenscheiben, etwas Petersilie und Dill zum Garnieren.

Steaks mit Champignons sind mindestens ebenso beliebt wie Rumpsteaks mit Zwiebeln. Besonders pikant werden die Pilze, wenn sie im Steak-Bratfond geschwenkt werden.

Frische Champignons putzen, waschen (konservierte Champignons abtropfen lassen). Halbieren. Butter im Topf schmelzen lassen. Zitronensaft und Wasser dazugeben. Salzen und pfeffern. Pilze darin in 10 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten scharf anbraten, damit sich die Poren schließen. Steaks pfeffern und auf beiden Seiten in je 3 bis 4 Minuten fertig braten. Salzen. Toastbrot rösten, mit Butter bestreichen. Auf 4 Teller verteilen. Steaks aufs Toastbrot legen. Darauf kommen die im Bratfond wieder erhitzten Champignons. Jeden Teller mit einer eingeschnittenen Zitronenscheibe, Petersilie und Dill garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Wann reichen? Champignonsteaks sind ein prima Mittagessen für Kalorien-sparer. Wer mal was Besonderes spendieren will, reicht sie als Abendessen. Sonntagslangschläfer servieren sie zum Brunch. Als Getränk paßt Rheinwein dazu.

TIP

Talleyrand, der große französische Staatsmann, wußte, warum er Champignons so schätzte: Ihr hoher Phosphorgehalt ist gut für die Entwicklung des Gehirns. Vor den harten Verhandlungen auf dem Wiener Kongreß ließ Talleyrand sich am liebsten Crêpes à la Champignons, zarten Eierteig mit Pilzen, servieren.

Champignon- suppen

Hier empfehlen wir Ihnen vier Champignonsuppen-Variationen für den täglichen Gebrauch. Es sind keine von der superfeinen Sorte, aber solche, die sättigen und prima schmecken. Und die manchmal nur noch einen Nachtschisch brauchen, um als komplettes Mittagessen zu gelten. So macht man die Grundsuppe:

500 g frische Champignons,
30 g Butter,
1 große Zwiebel,
1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
Pfeffer,
40 g Mehl,
½ Becher Joghurt.

Champignons putzen, waschen, in grobe Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Champignons darin anbraten. Dann die geschälte, grob gewürfelte Zwiebel mitbräunen. Etwa 5 Minuten dünsten. Erhitzte Fleischbrühe dazugeben. Salzen und pfeffern und 15 Minuten kochen. Mehl in kaltem Wasser anrühren. Suppe damit binden. 7 Minuten sieden lassen. Dann Joghurt einrühren. Bis zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. In vier große Suppentassen verteilen und servieren. Wenn Sie wollen, können Sie noch ein paar Krabben in die Suppe geben und Dillspitzen anlegen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

I. Variation: Mit Erbsen

1 l Champignonsuppe,
8 Eßlöffel tiefgekühlte Erbsen,
Currypulver.

Suppe wie im ersten Rezept kochen. 8 Minuten bevor die Champignons gar sind, geben Sie bitte die Erbsen rein. In Suppentassen verteilen. Mit Currypulver bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 205.

PS: Sie können eine Champignonsuppe auch aus einer 250-g-Dose bereiten: Die Masse mit klarer Fleischbrühe verlängern, mit Ei legieren.

II. Variation: Mit Tomaten und Schinken

1 l Champignonsuppe,
1 Zwiebel,
100 g gekochter Vorderschinken,
20 g Margarine,
4 Tomaten,
1 Bund Schnittlauch.

Suppe wie im ersten Rezept kochen. Geschälte Zwiebel würfeln, mit dem gewürfelten, gekochten Schinken in heißer Margarine anrösten. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Alles in der Suppe nochmal erhitzen. In 4 Suppentassen verteilen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 325.

III. Variation: Mit Zunge und Paprika

1 l Champignonsuppe,
100 g Pökeltzunge oder Bratenreste,



*Champignon-Suppe
mit Erbsen.*

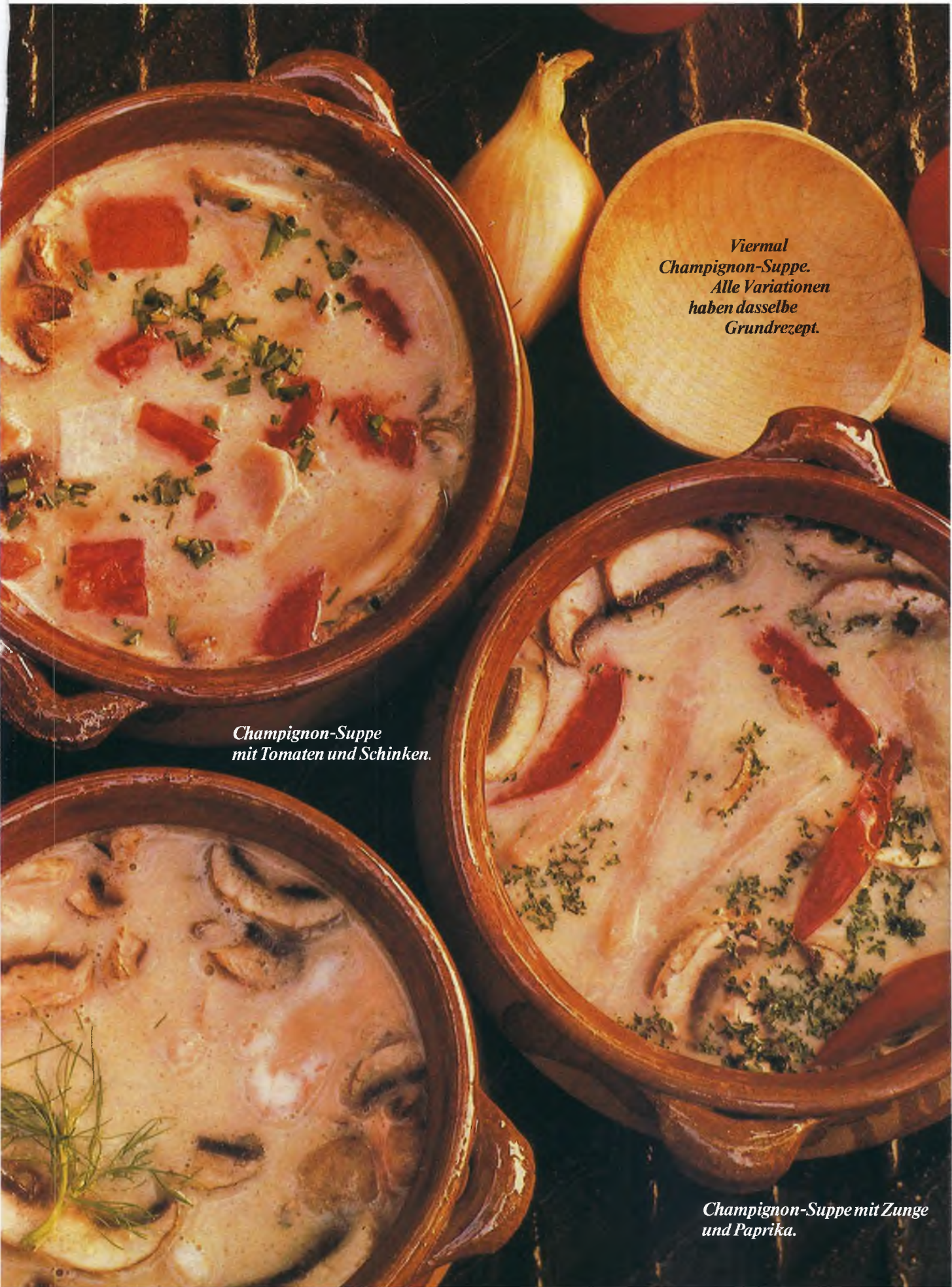
Champignon-Grundsuppe.

Champignon-Suppen

*Viermal
Champignon-Suppe.
Alle Variationen
haben dasselbe
Grundrezept.*

*Champignon-Suppe
mit Tomaten und Schinken.*

*Champignon-Suppe mit Zunge
und Paprika.*





So wird die Chantilly-Soße I gemacht: Butter zerlassen und den Schaum abschöpfen (1). Eigelb mit Wasser verrühren und im Wasserbad schlagen (2). Butter und Sahne reinrühren (3). Bei der Chantilly-Soße II wird anstelle von Butter und Eigelb Mayonnaise verwendet (4).

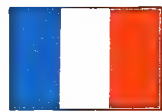
2 rote Paprikaschoten aus dem Glas,
1 Bund Petersilie.

In die nach dem ersten Rezept gekochte Champignon-suppe kommen die in feine Streifen geschnittene Zunge (oder die Bratenreste) und die abgetropften, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten. In der Suppe heiß werden lassen. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Am besten paßt zu all diesen Champignon-suppen kräftiges Bauernbrot. Als Nachtisch empfehlen wir einen sättigenden Auflauf. Sehr gut paßt auch ein süßer Savarin, wie zum Beispiel der Baba au Rhum.

Chantilly-Soße I



200 g Butter, 3 Eigelb,
2 Eßlöffel Wasser,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
einige Spritzer Worcestersoße,
2 Eßlöffel geschlagene Sahne.

Chantilly, eine kleine Stadt in der Ile de France, nordöstlich von Paris, war früher ihrer Spitzenindustrie wegen berühmt. Das waren hauchzarte Gebilde, die heute noch Sammlerwert haben. Ein anderes hauchzartes Gebilde soll auch seinen Ursprung in Chan-

tilly haben. 1720, so wird berichtet, soll bei einem Fest im Schloß Chantilly zum allerersten Mal Schlagsahne serviert worden sein. Darum sagen die Franzosen zu Schlagsahne heute noch Crème Chantilly (und nur wenige gebrauchen die klassische Bezeichnung Crème Fouettée). Damit wären wir also bei der Chantilly-Soße. Sie darf ihren stolzen Namen nur tragen, weil ihr Schlagsahne beigemischt wird. Es gibt übrigens zwei Chantilly-Soßen-Rezepte. Eine auf Butter-, eine auf Mayonnaise-Basis. Aber Schlagsahne gehört immer rein. Achtung! Kalorienreich sind beide Soßen.

Butter zerlassen. Schaum abschöpfen, damit die Butter klar wird. Leicht abkühlen lassen. Eigelb und Wasser im Topf verrühren. Im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse sä-

mig wird. Aus dem Wasserbad nehmen. Lauwarme Butter löffelweise unterrühren. Mit Salz, Zitronensaft und Worcestersoße würzen. Zum Schluß die Schlagsahne unterziehen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wozu reichen? Zu Fischfilets, Steaks, Schalentieren, vor allem Hummer.

Chantilly-Soße II

150 g Mayonnaise,
Saft einer halben Zitrone,
8 Eßl. geschlagene Sahne.

Mayonnaise mit Zitronensaft abschmecken. Erst unmitttelbar vor dem Servieren wird die Schlagsahne untergezogen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wozu reichen? Zu Champignons, Spargel, Broccoli, zu kurzgebratenem Fleisch und kalt aufgeschnittenem Braten. Auch zu Räucherlachs und -forellen.

TIP

Ihre Schlagsahne gelingt besonders gut, wenn nicht nur die Sahne, sondern auch Rührtopf, Schneebesen oder Rührstäbe des Handmixers gut gekühlt sind.

Chantilly-Torte

Für den Teig:
125 g Honig,
6 Eier,
125 g Mehl,
1 Prise Salz,
70 g Reisflocken,
2 Teelöffel Backpulver,
120 g gemahlene Mandeln,
Margarine
zum Einfetten.
Für Füllung und
Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Zucker,
12 Kaiserkirschen aus
dem Glas,
2 kleine hellrosa
Fondants,
20 g geraspelte
Milchschokolade,
125 g blättrige Mandeln.

Die Chantilly-Torte wird auch mit Schlagsahne zubereitet. Wie alles, was den Beinamen Chantilly trägt. Die Torte ist für Geburtstagsfeste oder andere Einladungen zum Kaffee ein wirklicher Schlager. Ihre Gäste werden Ihnen das bestimmt bestätigen.
Honig und Eier schaumig schlagen. Mehl, Salz, Reisflocken, Backpulver und Mandeln mischen. Nach und nach in die Eier-Honigmasse rühren. Teig in eine gefettete Springform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus der Form nehmen. Abkühlen lassen. Danach den Tortenboden einmal durchschneiden.
Für Füllung und Garnierung Sahne mit Zucker sehr



Chantilly-Torte wird mit Sahne gefüllt, mit Schokolade, Mandeln und Kirschen garniert.

steif schlagen. Torte mit der halben Sahnemenge füllen. Oberfläche und Rand mit Sahne bestreichen. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück einen dicken und einen kleinen Tupfer Sahne spritzen. Auf jeden dicken Tupfer kommt eine Kirsche. Fondants zerkrümeln. Über die kleinen Sahnetupfer streuen. Geraspelte Schokolade in die Mitte geben. Mandeln leicht rösten. Abkühlen lassen. Zum Schluß den Tortenrand und die Tortenoberfläche mit den gerösteten Mandeln hübsch garnieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: 335.

Charlotte mit Schokolade

Für 6 Personen
Bild Seite 142

$\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Eigelb,
75 g Zucker,
1 Prise Salz,
60 g Schokolade,
6 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
1 Gläschen (2 cl) Rum,
100 g Löffelbiskuits,
100 g geriebene Schokolade,
1 kleines Glas Maraschinkirschen,
1 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln.

Wenn Sie Ihre Familie mal wieder so richtig verwöhnen wollen, dann servieren Sie doch die Charlotte mit Schokolade. Aber denken Sie bitte daran, daß die Speise 4 bis 6 Stunden im Kühlschrank kalt werden muß.
Milch, Eigelb, Zucker und Salz im Wasserbad schlagen. Geschmolzene Schokolade einrühren. Weiterschlagen, bis die Masse steif zu werden beginnt. Sie darf aber nicht zum Kochen kommen.
Topf vom Herd nehmen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken. In die noch heiße Creme geben. Abkühlen lassen. Die Hälfte der steif-

**Es ist eine Notwendigkeit,
daß der Mensch sich ernährt.
Wissen, wie und was man isst, das ist eine Kunst!**

Französisches Sprichwort

geschlagenen Sahne unter die kalte Creme heben. Restliche Sahne im Spritzbeutel in den Kühlschrank legen.

Schüssel mit glattem Rand kalt ausspülen. Creme reingeben. In den Kühlschrank stellen. In 4 bis 6 Stunden fest werden lassen. Auf eine Platte stürzen. Vanillinzucker in heißem Wasser auflösen. Rum reingeben. Löffelbiskuits darin kurz eintauchen. Dann in geriebener Schokolade wenden. An den Rand der Creme drücken. Die restlichen Biskuits kommen in Stücken auf die Oberfläche. Mit Schlagsahne, gut abgetropften Kirschen und leicht gerösteten Mandeln garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 517.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Apfelsalat pikant. Als

Hauptgericht Kalbsschnitzel, Kopfsalat und Kartoffelkroketten. Charlotte mit Schokolade als Dessert. Als Getränk empfehlen wir einen schweren Weißwein.

Charlotte royale

Für 6-8 Personen

Für die Biskuit-Rolle:
4 Eiweiß, 125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eigelb,
1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver, 100 g Mehl.

Für die Füllung:
450 g Kirschkonfitüre.

Für die Creme:
1 Päckchen Zitronengötterspeise, ¼ l Weißwein,
150 g Zucker, ¼ l Sahne.

Zum Garnieren:
½ l Sahne, 1 kleines Glas Cocktaillkirschen.

TIP

Wenn Sie für die Charlotte royale keine Metallschüssel zum Auslegen haben, nehmen Sie eine glatte Plastikschaale. Oder eine Keramikschale, die aber vorher eingefettet werden muß.

Welche Königin der Charlotte royale ihren Namen gab, ist leider nicht überliefert. Aber das Dessert ist wahrhaft königlich. Es scheint in fürstlichen Häusern auch von den männlichen Gästen sehr geschätzt worden zu sein. (Heute nicht nur in fürstlichen Häusern. Denn die

zweite Bezeichnung lautet: Diplomantorté.)

Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Restlichen Zucker, Vanillinzucker, Salz und Eigelb unterziehen. Puddingpulver, Backpulver und Mehl mischen, drübersieben und schnell unterziehen. Teig auf einem mit Pergamentpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit: 10-15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme.

Geschirrtuch mit Zucker bestreuen. Biskuit vom Blech auf das Tuch stürzen. Papier mit kaltem Wasser bestreichen, vorsichtig abziehen. Kirschkonfitüre auf den Teig verteilen. Geschirrtuch anheben, Teig zur Rolle formen. Abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer schnell in 20 gleichmäßige Schnitten schneiden. Eine Metallschüssel mit rundem Boden mit den Schnitten auslegen. Einige übriglassen.

Für die Creme Götterspeisenpulver mit Wein mischen. 10 Minuten quellen lassen. Zucker dazugeben. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Aber nicht kochen lassen! Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Creme in die Form füllen und glattstreichen. Restliche Gebäckscheiben drauflegen. Vier bis fünf Stunden im Kühlschrank steif werden lassen. Charlotte royale stürzen. Mit Schlagsahne und Cocktaillkirschen verzieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 715 (bei 6 Personen).



Charlotte mit Schokolade ist ein Dessert für alle, die süße Sachen sehr lieben. Rezept Seite 141.

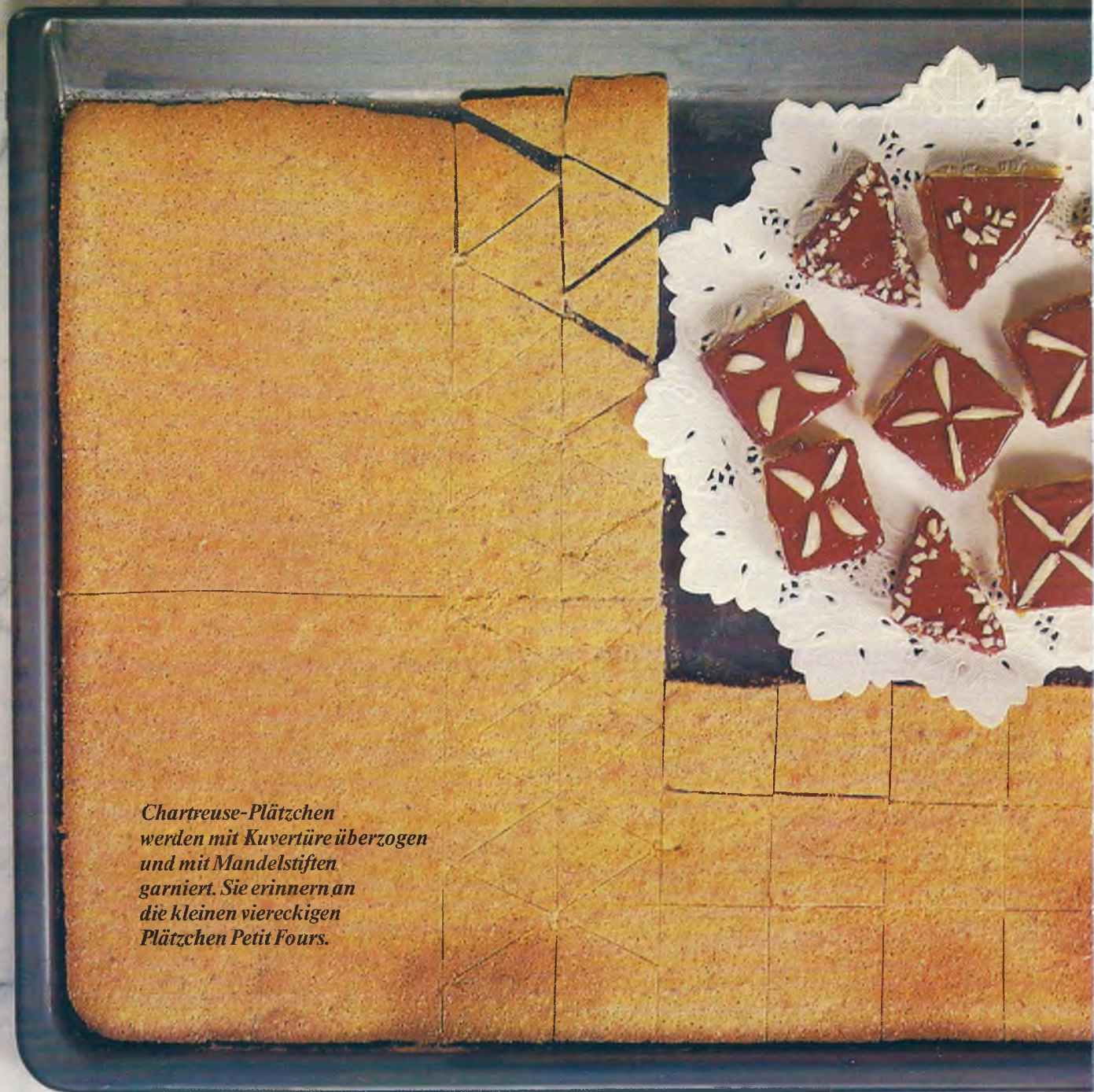


Charlotte royale: Schüssel mit Biskuitschnitten auslegen.

Charlotte auf eine Platte stürzen und mit Sahne verzieren.



Das »königliche« Dessert ist fertig. Daß das Dessert auch von Männern geschätzt wird, beweist sein zweiter Name: Diplomantorte.



Chartreuse-Plätzchen werden mit Kuvertüre überzogen und mit Mandelstiften garniert. Sie erinnern an die kleinen viereckigen Plätzchen Petit Fours.

Charlotte russe

Charlotte auf russische Art
Für 6 Personen



Knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,
50 g Zucker, 2 Eigelb,
8 Blatt weiße Gelatine
oder 1 gehäufte Eßlöffel
gemahlene Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, 25 g Zucker,
200 g Löffelbiskuits,
 $\frac{1}{8}$ l geschlagene Sahne
zum Garnieren.

Die Charlotte russe ist trotz ihres Namens ein Kind der französischen Küche. Dieses klassische Dessert macht man so:

Milch mit Vanillinzucker aufkochen. Vom Herd nehmen. Zucker und Eigelb schaumig rühren. Unter die Milch geben. Eingeweichte, ausgedrückte Gelatine (gemahlene Gelatine nach Vorschrift reingeben) in die Masse rühren. Erkalten lassen. Sahne mit Zucker steif schlagen. Eine Puddingform mit halbierten Löffelbiskuits auslegen (runde Seite nach außen). Bevor die Creme steif wird, die Sahne unterziehen. In die vorbereitete Form füllen. Etwa 2 Stunden in den

Kühlschrank stellen, bis die Creme steif ist. Vorsichtig auf eine Platte stürzen und hübsch mit Schlag-
sahne garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Wann reichen? Als feines Dessert.

PS: Sie können die Creme mit einem Schuß Maraschinolikör oder Kirschwasser verfeinern und die Charlotte russe mit kandierten Kirschen garnieren. Oder: Sie verzieren die Charlotte russe nach dem Stürzen mit Apfelsinenscheiben und Schlagsahne aus dem Spritzbeutel.

Chartreuse mit Sekt

Für 1 Person



2 Likörgläser Chartreuse grün (2 cl), 1 Eiswürfel,
1 Spritzer Zitronensaft,
 $\frac{3}{4}$ Glas Sekt.

Was Sie über Chartreuse wissen sollten: Es gibt gelben und grünen. Der grüne Chartreuse ist würziger, der gelbe lieblicher. Die Kartäuser Mönche aus den Bergen der Chartreuse bei

Chartreuse pur

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Chartreuse
grün,
1 ½ Glas (3 cl) Chartreuse
gelb,
1 Eiswürfel.

Dieser Drink wird von den Kartäuser Mönchen in Frankreich schmunzelnd Episcopal genannt. Aber leider wird der Ursprung des Namens für diesen Drink genauso geheimgehalten wie die Chartreuse-Rezeptur. Nun, es könnte sein, daß das griechische Wort episkopos (»Aufseher«) Pate gestanden hat. Wir sagen: Aufpassen, wenn Sie mehrere Episcopal getrunken haben!

Chartreuse grün und gelb in einem gut gekühlten Glas mischen. Eis zugeben. Sehr kalt servieren. Als Aperitif oder als Drink nach dem Essen reichen.

Chartreuse- Plätzchen

125 g Butter, 125 g Zucker,
2 Eigelb,
125 g geriebene Mandeln,
1 großes Glas (4 cl)
gelben Chartreuse,
75 g Mehl,
2 Eiweiß.
½ Glas Aprikosenmarmelade,
2 Päckchen helle Kuvertüre,
Mandelstifte und gehackte
Mandeln.

Chartreuse-Likör ist nicht allein zum Trinken da. Sein Kräuter-Aroma hat schon manches Gebäck be-

TIP

Chartreuse ist ein hochprozentiger Kräutерlikör, Chartreuse grün hat 55 Prozent Alkohol, der gelbe 43.

lebt. Und mit Aprikosen – hier mit Aprikosenmarmelade – verträgt er sich besonders gut.

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Mandeln, Chartreuse und Mehl rein-

rühren. Eiweiß steif schlagen. Unter den Teig heben. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Das noch warme Gebäck in gleichmäßige Dreiecke oder Vierecke schneiden. Je zwei mit Aprikosenmarmelade zusammensetzen. Ergibt etwa 30 Stück. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Plätzchen damit überziehen. Mit Mandelstiften und gehackten Mandeln garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien insgesamt: 3066.



Beliebter Longdrink: Chartreuse mit Sekt und Zitronensaft.

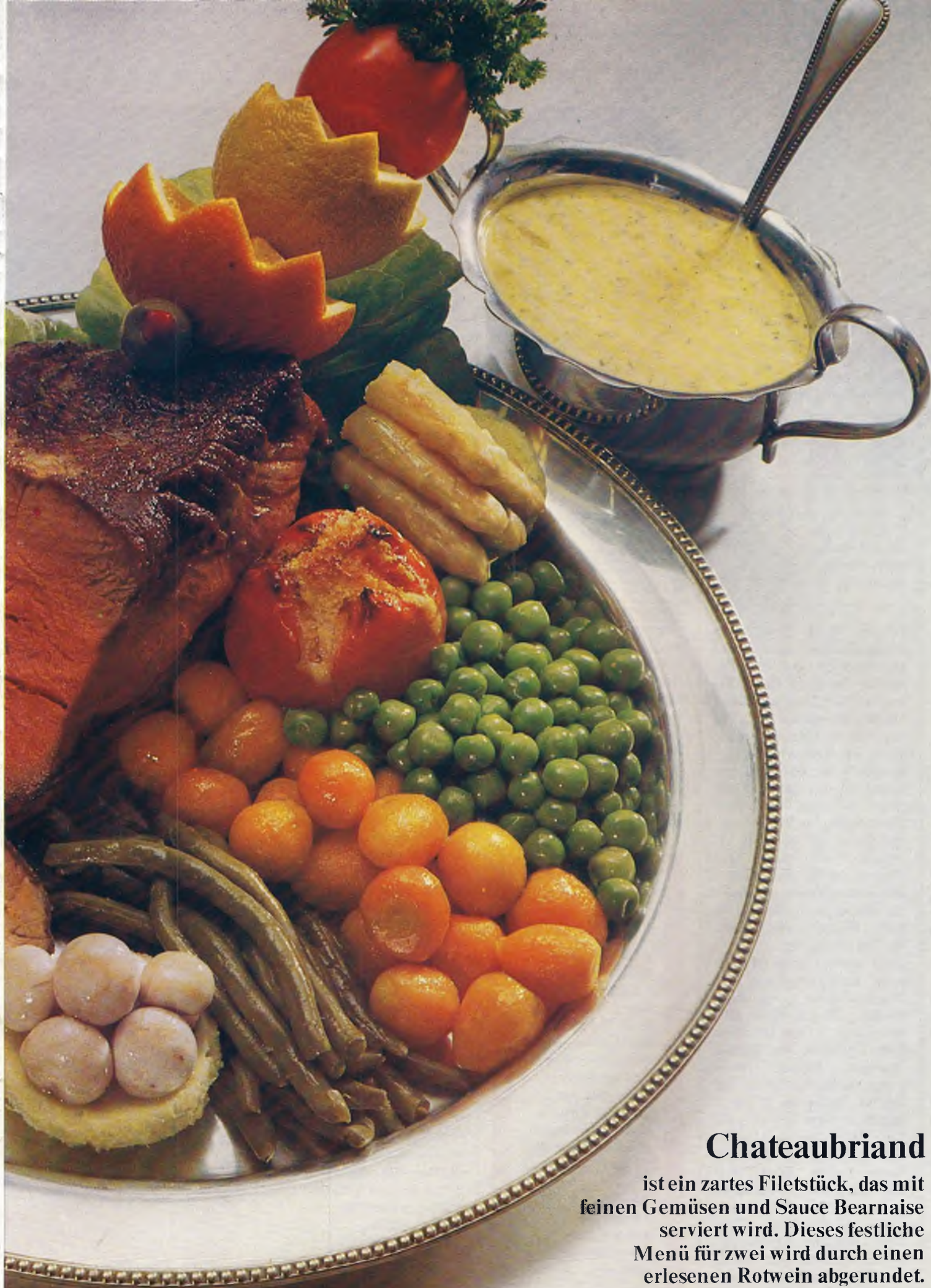
Grenoble in Frankreich sagen: Für den Chartreuse werden 132 Kräuter verwendet. Man trinkt den Likör eiskalt. Ganz besonders gut schmeckt er mit Sekt als Longdrink.

Chartreuse in ein großes Sektglas gießen. Eis und Zitronensaft zugeben. Mit Sekt auffüllen.



◀ *Das Kloster »Grande Chartreuse« bei Grenoble. Hier brauen Kartäuser-Mönche den Kräutерlikör Chartreuse.*





Chateaubriand

ist ein zartes Filetstück, das mit feinen Gemüsen und Sauce Béarnaise serviert wird. Dieses festliche Menü für zwei wird durch einen erlesenen Rotwein abgerundet.
Rezept Seite 148.

Chateaubriand

Für 2 Personen
Bild Seiten 146/147



1 Filetstück von 400 g,
2 Eßlöffel Öl,
20 g Butter,
Salz, Pfeffer,
Petersilie.

Seinem Koch Montmireil verdankte der französische Staatsmann und Schriftsteller François René Vicomte de Chateaubriand (1768–1848) dieses Filet. Ob der Vicomte ein so großer Esser war und es allein verspeiste, oder ob er es gemeinsam mit einem Gast genoß, ist nicht überliefert. Heutzutage jedenfalls ist das Chateaubriand ein Filetstück für zwei. Das Fleisch soll immer aus der Mitte des Filets geschnitten sein und nie weniger als 400 g, aber nur wenig mehr als 500 g wiegen.

Filet unter kaltem Wasser ganz kurz abspülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Öl ins Filet einmassieren. 1 Stunde ruhen lassen. Butter im Bräter erhitzen. Fleisch rundherum anbraten. Dann auf beiden Seiten je 7 bis 8 Minuten bei nicht zu großer Hitze braten. Salzen und pfeffern. 4 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft sammeln kann und beim Anschneiden nicht rausläuft. (Einer oder zweimal umdrehen.) In schräge Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Gemüse umlegen, mit Petersilie garnieren.



François Vicomte de Chateaubriand (1768–1848), französischer Politiker und Schriftsteller, hielt sich an ein Wort von Larochefoucauld: »Nur Dummköpfe sind keine Feinschmecker.«

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 420.

Beilagen: Gemüseplatte mit petit pois (sehr feinen Erbsen), Karotten, Spargelspitzen, Prinzeßbohnen, Artischockenböden (mit Champignons gefüllt) und mit Käse überbackene Tomaten. Dazu Pommes frites, Sauce Béarnaise (Béarners-Soße) oder Kräuterbutter. Und als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen Rotwein oder ein kühles Pils.

TIP

Eine besondere Delikatesse ist Chateaubriand vom Holzkohलगrill. Während des Grillens wird das Fleisch gedreht und mit einer Mischung aus flüssiger Butter und Cointreau bestrichen. Grillzeit: 20 bis 30 Minuten. Dazu schmecken Pfirsichhälften aus der Dose, die mitgegrillt werden.

Chaudeau

3 Eier, 100 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.

Chaud ist das französische Wort für warm und heiß. Aber auch für frisch und neu. Und Chaudeau war früher in Frankreich die Bezeichnung für die Brautsuppe. Wie eine Braut sein sollte, so ist das Chaudeau, der Weinschaum: Süß, heiß und frisch. Das französische Wort Chaudeau, also heißes Wasser, steht in diesem Rezept für: Im heißen Wasserbad cremig schlagen. Im Grunde ist das Chaudeau eine Weinschaumsoße, die man heute in Frankreich Sabayon, in Italien Zabaglione nennt. Eier, Zucker, Weißwein und Zitronensaft in einem hohen Topf gut miteinander verrühren. Im Wasserbad so lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Nicht kochen lassen! Geriebene Zitronenschale untermischen. Sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien insgesamt: 800.

Wozu reichen? Als Soße zu Obstaufläufen und Soufflés.

Chaudeau-Auflauf

Für 6 Personen

Butter zum Einfetten,
100 g fertiger Biskuitkuchen oder 100 g Löffelbiskuits,
 $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein,
250 g gedünstete Aprikosen.

Für das Chaudeau:
4 Eigelb, 200 g Zucker,



Chaudeau-Auflauf ist ein süßes Dessert aus Löffelbiskuits, Aprikosen und Weinschaumsoße mit Eischnee überbacken.



1 Teelöffel Mehl,
 $\frac{1}{3}$ l Weißwein.
Für den Überzug:
4 Eiweiß,
100 g Puderzucker.

Für den Chaudeau-Auflauf muß der Weinschaum, das Chaudeau, fester sein, als es das Grundrezept vorschreibt. Sonst ließe sich die Baiser-Masse nicht drüberstreichen. Vielleicht wollen Sie diesen Auflauf mal probieren?

Eine gefettete Form mit in Streifen geschnittenem Biskuitkuchen oder Löffelbiskuits auslegen. Mit Wein beträufeln. Aprikosen abtropfen lassen und drauflegen.

Für das Chaudeau Eigelb mit Zucker im Topf schaumig rühren. Mehl dazugeben. Wein langsam angießen. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich wird. Nicht kochen lassen! Über die Aprikosen in die Form füllen und erkalten lassen.

Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. Über das Chaudeau verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 bis 200 Grad.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 476.

Wann reichen? Als Dessert nach einem eleganten Essen.

PS: Es müssen nicht immer Aprikosen sein. Der Auflauf schmeckt auch mit Äpfeln, Himbeeren, Kirschen, Mirabellen oder Pfirsichen. Außer den Äpfeln können alle Früchte ruhig auch aus der Dose oder aus dem Glas genommen werden.

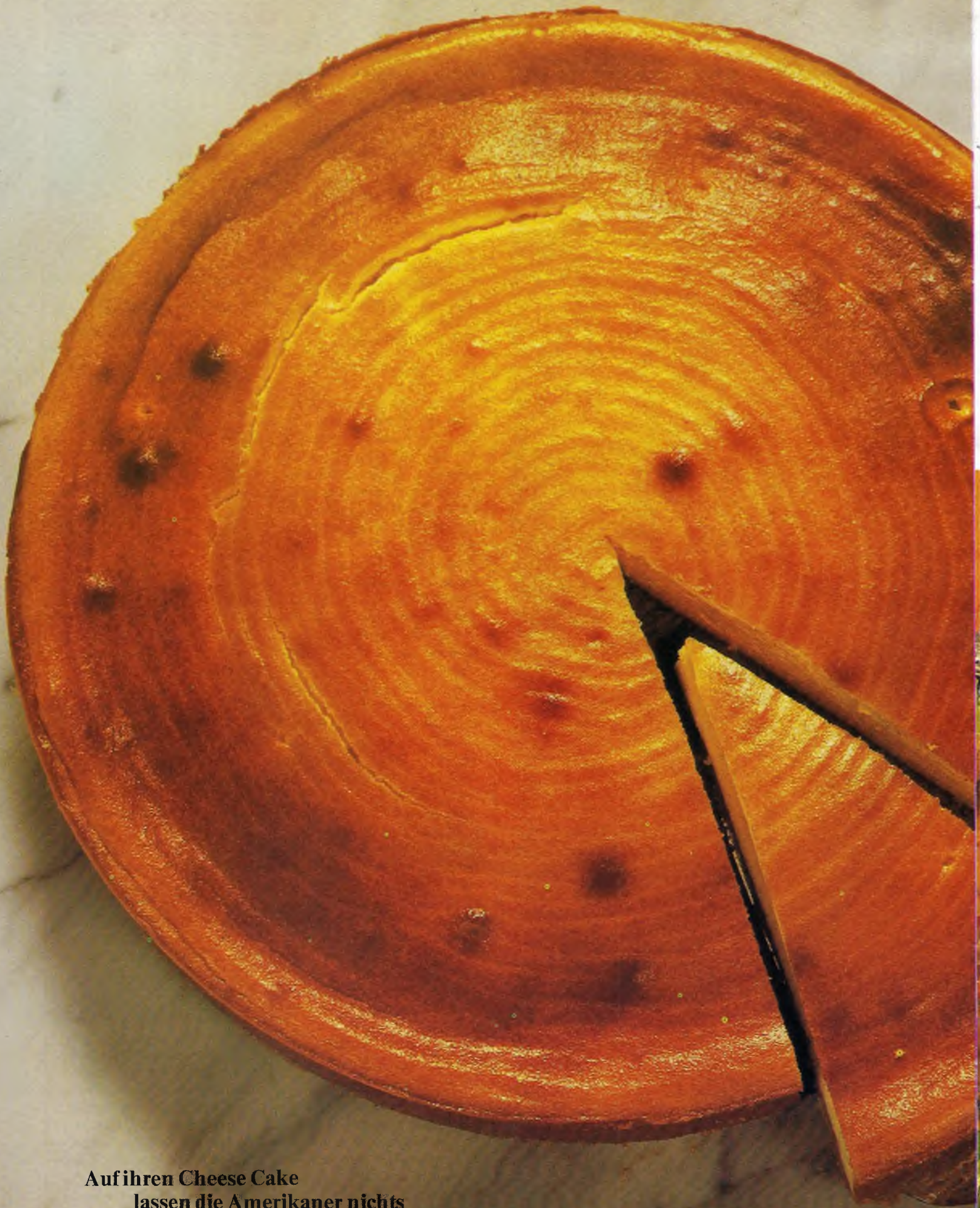
Chaufroid-Soße braun

Sauce Chauffroid brune

40 g Mehl, 40 g Butter,
 $\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas (4 cl) Madeira, Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 kleine Trüffel,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Mehl im Topf erhitzen und leicht braun werden lassen. Butter unter Rühren zugeben. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Soße 7 Minuten kochen. Dann den Madeira und die Gewürze dazugeben. Immer gut rühren, damit die Soße nicht anbrennt. Topf vom Herd nehmen. Feingewürfelte Trüffel zugeben. Sahne einrühren. Unter ständigem Rühren kalt werden lassen. In diese Soße können Sie zum Schluß noch 1 Döschen (70 g) Tomatenmark einrühren. Dann haben Sie eine tomatierte Chauffroid. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: 197. Wozu reichen? Vornehmlich zu Wildbraten und Wildgeflügel.

PS: Die Chauffroid-Soße wird auch zum Überziehen von kaltem Fleisch, Fisch, Wild und Huhn verwendet, wobei man für dunkles Fleisch die dunkle, für helles die weiße und für Fisch die grüne Chauffroid (Seite 151) nimmt. Man kocht dann zuerst die von uns angegebene Soße, gibt den Topf mit Soße in ein kaltes Wasserbad und rührt $4\frac{1}{2}$ Blatt in Wasser aufgelöste



**Auf ihren Cheese Cake
lassen die Amerikaner nichts
kommen. Schließlich
gehört dieser Käsekuchen
zu ihren Nationalgerichten.**

Cheese Cake



200 g Zwieback,
40 g Zucker, 1 Prise Salz,
80 g Butter,
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
125 g Butter,
75 g Zucker, 1 Prise Salz,
4 Eigelb, 1 Päckchen
Vanillinzucker,
60 g Mehl,
325 g Sahnequark,
1/8 l saure Sahne,
4 Eiweiß.

Die amerikanische Küche ist wohl von allen Nationen dieser Erde mitgeprägt worden. Dennoch gibt es so etwas wie amerikanische Nationalgerichte. Cheese Cake, der Käsekuchen, gehört ohne Zweifel dazu. Vielleicht haben deutsche Einwanderer den Käsekuchen in die Staaten gebracht und die Amerikaner haben daraus ihren originalen Cheese Cake mit Zwiebackteig entwickelt. Zwiebäcke zwischen Pergamentpapier legen. Mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Mit Zucker und der Prise Salz mischen. Mit der Butter zu einem festen Teig kneten. Springform mit Margarine einfetten. Zwiebackmasse als Boden rein-drücken. Für die Füllung Butter mit Zucker und der Prise Salz schaumig rühren. Eigelb und Vanillinzucker auch unterrühren. Mehl drüberstäuben und unterziehen. Quark, falls nötig, durch ein Sieb streichen, mit der sauren Sahne in die Masse rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter-

weiße Gelatine mit dem Schneebesen so lange hinein, bis die Soße zu stocken beginnt. Fleischstücke auf ein Gitterrost legen. Mit der noch fast flüssigen Soße überziehen und kalt werden lassen.

Chaufroid-Soße grün

Sauce Chauffroid verte



20 g Butter, 20 g Mehl,
1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Prise Muskat,
1/8 l Sahne,
je 1 Teelöffel Petersilie,
Kerbel, Estragon, Schnittlauch und Kresse (gehackt),
1 EBl. gehackter Spinat,
1 EBlöffel heißes Wasser.

Butter erhitzen. Mehl reinstreuen. Verrühren. Mit Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren 7 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in die Soße rühren. Dann weiterrühren, bis sie kalt ist. Kräuter und Spinat mit 1 EBlöffel heißem Wasser 5 Minuten dünsten. Durch ein Haarsieb streichen. Mit der kalten Soße verrühren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 45.

Wozu reichen? Zu kaltem, gekochtem Fisch, zu kalt aufgeschnittener Rinderbrust, zu hartgekochten Eiern. Oder – siehe Chauffroid-Soße braun – mit Ge-

lee (aber ohne Fleisch-extrakt!) zubereitet zum Überziehen von ganzem gekochtem Fisch für kalte Platten.

TIP

Die Zwiebackkrümel für den Cheese Cake können auch von Suppen- oder Bruchzwieback stammen. Die erfüllen hier denselben Zweck.

Chaufroid-Soße weiß

Sauce Chauffroid blonde

20 g Butter, 30 g Mehl,
1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,
1 Prise Muskat, 1/8 l Sahne.

Butter erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gut durchschwitzen lassen. Mit Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Gut mit Salz, Pfeffer und je einer Prise Zucker und Muskat abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Weiterrühren, bis die Soße kalt ist.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 40.
Wozu reichen? Zu kaltem, gekochtem Geflügelfleisch oder kaltem, gebratenem Fisch.

Oder – wie im Rezept Chauffroid-Soße braun – mit Gelee mischen und kaltes Fleisch damit überziehen. Aber keinen Fleischextrakt reingeben.



Cheeseburgers: Selbstgemachter Schnellimbiss aus aufgeschnittenen Brötchen mit Frikadellen, Tomaten- und Käsescheiben.

heben. Auf den Zwiebackboden verteilen. Springform in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
In der Form auskühlen lassen. Mit einem scharfen Messer andeutungsweise in 12 Stücke teilen. Aus der Form nehmen und auf einer Tortenplatte anrichten.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: 297.

Cheeseburgers



1 große Zwiebel,
350 g
Hackfleisch vom Rind,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
4 Eßlöffel Milch,
Salz, Pfeffer, Paprika
edelsüß,
1 Teelöffel mittelscharfer
Senf.
Öl zum Bestreichen.
4 Tomaten,
4 Scheiben Chesterkäse,
4 Milchbrötchen.

Die Cheeseburgers sind eine Weiterentwicklung der in Amerika so beliebten Hamburger. Mit dem Siegeszug der Snack-Bars nach US-Vorbild haben die Cheeseburgers auch bei uns Einzug gehalten. Wie sie in Snack-Barsschmecken, wissen Sie sicher. Aber haben Sie sie schon mal selbst zubereitet? So macht man's: Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Hackfleisch, Semmelbröseln und Milch gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf sehr pikant abschmecken. Aus dem Teig vier Frikadellen formen. Mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Grill auf jeder Seite 5 Minuten garen. Herausnehmen. Mit Tomatenscheiben und Käsestreifen belegen. Nochmal übergrillen, bis der Käse zerläuft. Zwischen aufgeschnittene Milchbrötchen packen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10–15 Min.

Kalorien pro Person: 480.
Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder zum Abendessen. Man kann dazu Tomatenketchup oder Tomaten Chutney und gemischten Salat servieren. Dazu schmeckt ein Bier.

Chef-Salat

Bild Seite 154

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
250 g Tomaten,
2 gekochte
Hühnerbrüstchen,
125 g gekochter, magerer
Schinken,
125 g Emmentaler,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe.
Für die Marinade:
1 Becher saure Sahne
(100 g),
2 Eßlöffel
Dosenmilch,
2 Spritzer Worcestersoße,
3 Eßlöffel Öl,

Salz, Pfeffer, Zucker,
Saft einer
halben Zitrone.

Wenn Sie einmal ganz schnell ein kleines Abendessen zubereiten wollen, machen Sie doch den Chef-Salat. Weil er nicht mariniert werden muß, brauchen Sie höchstens 15 Minuten dazu. Und er schmeckt. Nicht umsonst hat er seinen exklusiven Namen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocknen, grünen Stengelansatz rauschneiden und in Scheiben schneiden. Die Hühnerbrüstchen in gleichmäßige Scheiben oder Streifen schneiden. Schinken und Käse in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden.

Mit der geschälten Knoblauchzehe ein großes oder vier kleine Salatgläser ausreiben. Zutaten der Reihe nach lagenweise einschichten.

Für die Marinade die saure Sahne mit Dosenmilch, Worcestersoße und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken. Erst

TIP

Sie können den Cheeseburgers eine besonders pikante Note verleihen, wenn Sie unter den Fleischteig einen Eßlöffel gehackte Petersilie mischen.

*Cherrys jubilant,
flambierte Kirschen
mit Vanille-Eis, ist in
Amerika ein heiß-
geliebtes Dessert.
Rezept Seite 155.*





Party-Schlager: Cherry Brandy Flip, Cherry Blossom Cocktail.

Der Chef-Salat ist ein exklusives Abendbrot. Rezept Seite 152.



am Tisch den Salat mit der Marinade begießen. Oder die Marinade extra reichen, so daß sich jeder selbst soviel nehmen kann, wie er möchte.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 500.

Beilagen: Toast- oder Stangebrot und Butter. Als Getränk ein leichter Landwein, Rosé oder Bier.

Cherry Blossom Cocktail

Für 1 Person

½ Glas (1 cl) Cherry Brandy,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
1½ Glas (3 cl) Cognac,
3 Spritzer Grenadine und Cointreau,
2 Eiswürfel,
einige Cocktailkirschen mit Stiel zum Garnieren.

Cherry Blossom Cocktail heißt wörtlich übersetzt Kirschblüten-Cocktail. Obwohl keine Kirschblüten drin sind. Aber das macht nichts. Wichtig ist der duftige Name für ein Getränk mit zartem Aroma. Daß der Cherry Blossom Cocktail ganz harmlos ist, können nur Harmlose glauben.

Cherry Brandy, Orangensaft, Cognac, Grenadine und Cointreau mit Eis im Shaker gut schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas geben. Mit Kirschen garniert servieren.

Cherry Brandy

Vorausgesetzt, Sie trinken gerne Obstlikör von der besten Sorte. Dann sind Sie mit Cherry Brandy genau richtig bedient. Das ist ein hochwertiger Kirschlikör. Er gehört in die Gruppe der Fruchtbrandys, hat einen hohen Kirschsafteanteil und viel Kirschwasser. Der Rest ist Weinbrand. Cherry Brandy muß einen Mindestalkoholgehalt von 30 Volumen-Prozent haben.

Cherry Brandy Flip

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Eigelb,
2 Barlöffel Zuckersirup,
2 Gläser (je 2 cl) Cherry Brandy,
Muskatnuß.

Alle Flips werden gern am späten Abend getrunken. Diese Drinks geben nämlich eine herrliche Bett-schwere.

Eiswürfel leicht zerstoßen. Mit Eigelb, Zuckersirup und Cherry Brandy im Shaker sehr gut schütteln, bis sich das Ei ganz verteilt hat. In ein kleines Rotwein- oder Flippglas seihen. Etwas Muskat drüberreiben. Mit einem Trinkhalm servieren.

Cherry Brandy hausgemacht

1000 g frische
Herzkirschen,
250 g Zucker.

Gehören Sie auch zu den Leuten, die am liebsten nur Hausgemachtes essen? Dann sind hausgemachte Likörkirschen für Sie gerade richtig. Die Zubereitung ist ganz einfach, vorausgesetzt, die »Sonne« scheint zwei Monate lang. Denn Sonnenschein, besser gesagt Wärme ist nötig, um Zucker und den austretenden Kirschsafte in Alkohol umzuwandeln. Großmutter glaubte noch, nur die Sonne könne das bewirken. Aber das stimmt nicht. Sie müssen die Kirschen nicht vors Wohnzimmerfenster stellen. Es genügt, wenn sie im normal temperierten, hellen Raum zum »Cherry« werden. So macht man ihn: Kirschen waschen und gut trockenreiben. Stiele etwas kürzen. Abwechselnd mit Zucker in ein großes Glas schichten. Mit Ring und Deckel verschließen. An einen warmen, mäßig sonnigen Platz (oder in einen

TIP

Chester ist ein scharf schmeckender vollfetter Hartkäse von goldgelber Farbe. Reifezeit: 4 bis 5 Monate, wird aber oft bis zu zwei Jahren gelagert. Er ist nach der gleichnamigen englischen Stadt Chester benannt, doch wird auch in Deutschland Käse mit dem Namen Chester hergestellt. Feinschmecker essen ihn auf gebuttertem Schwarzbrot.

wohltemperierten, warmen Raum) stellen. Stehen lassen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst und teilweise in Alkohol umgewandelt hat. Das dauert etwa zwei Monate. Hausgemachte Likörkirschen wie Cognac-Kirschen oder Rum-Früchte verwenden. Besonders gut schmecken sie zu Vanille-Eiscreme.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: 1625.

PS: Wenn Sie Sauerkirschen nehmen wollen, brauchen Sie 300 g Zucker pro 1000 g Früchte.

Cherrys jubilant

Flambierte Kirschen

Bild Seite 153



3 Eßlöffel Johannisbeer-gelee,
10 g Butter,
2 Tassen eingemachte, gut abgetropfte Sauerkirschen,
 $\frac{1}{8}$ l Kirschwasser,
500 g Vanille-Eiscreme
(1 Familienpackung).

Die Amerikaner haben die Cherrys jubilant zwar nicht

erfunden, aber den Namen für diese flambierten Kirschen. Man serviert sie in den USA vor allem an Festtagen. Daher wahrscheinlich: Jubilierende Kirschen. Sie sind fast zur amerikanischen Nationalsüßspeise geworden und ein fester Bestandteil der amerikanischen Küche.

Gelee in der Flambierpfanne schmelzen. Butter zugeben und unter Rühren darin heiß werden lassen. Kirschen reingeben und erhitzen. Kirschwasser in einer Metallkelle über einer offenen Flamme erhitzen. Auf die Kirschen gießen. Anzünden und flambieren. Alkohol abbrennen lassen. Vanille-Eiscreme in vier Portionen teilen. Flambierte Kirschen darauf verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg den Cocktail namens Amerikano, als Hauptgericht die Amerikanische Steakplatte mit Weißbrot oder Kartoffelchips und als Dessert Cherrys jubilant. Damit haben Sie ein rein amerikanisches Essen. Aber als Getränk empfehlen wir einen deutschen Wein von der Ahr.

Chesterkekse

125 g Mehl, 1 Ei,
Salz, Paprika rosenscharf,
150 g geriebener
Chesterkäse,
100 g Butter.
Für die Garnierung:
1 Eigelb, Paprika
rosenscharf, Kümmel.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen das Ei, Salz, Paprika und geriebener Chesterkäse. Butter in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig dann etwa $\frac{1}{2}$ cm dick auf bemehlter Arbeits-



*Chesterstangen
passen am besten zu
Wein und Bier.
Rezept Seite 156.*



Chickens à la King: Dieses Festessen für sechs Personen hat seinen Namen – Huhn auf königliche Art – wirklich verdient.

fläche ausrollen. 4 bis 5 cm große Quadrate oder runde Plätzchen ausstechen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit Paprika oder Kümmel bestreuen. Auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 bis 12 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 2040.

Wozu reichen? Zu Wein oder Bier.

Chester-Schnittchen

4 Scheiben Weißbrot,
20 g Butter,
8 Scheiben Chesterkäse,
4 große Scheiben Salami,
1 kleine Salatgurke.

Zum Garnieren:
Senf oder Tomatenketchup,
1 Tomate, Petersilie.

Sollten Sie's mal sehr eilig haben, dann empfehlen wir Ihnen Chester-Schnittchen. Sie sind schnell zubereitet. Weißbrot toasten. Mit Butter bestreichen. Zuerst mit je einer Scheibe Chesterkäse, dann mit je einer Scheibe Salami belegen. In Scheiben geschnittene Gurke darauf verteilen. Zum Schluß mit einer Chesterscheibe bedecken. Schnittchen im vorgeheizten Ofen so lange überbacken, bis der Chesterkäse gleichmäßig zerlaufen ist.

Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Mit Senf oder Tomatenketchup, Tomatenachteln und Petersilie hübsch garnieren und sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

PS: Dazu gibt's keine Beilage, aber etwas zu trinken: Entweder schwarzer Tee oder ein kühles Helles.

Chesterstangen

Bild Seite 155

250 g Mehl, 1 Ei,
170 g Butter,
150 g sehr fein geschnittener oder geriebener Chesterkäse,
1 Prise gemahlener Kümmel,
je 1 Prise Muskat, Kardamom und Pfeffer.
Zum Garnieren: 1 Eigelb,
30 g geriebener Chesterkäse.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Butter in Flöckchen auf den Mehlerand, darüber den Chesterkäse verteilen. Gewürze auch zugeben. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einem bemehlten Backbrett etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 10 cm

lange, knapp 1 cm breite Streifen ausschneiden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit Chesterkäse bestreuen. Auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt etwa 60 Stück.

Backzeit: Etwa 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: 53.

Wozu reichen? Als Knaberei zu Bier oder Wein.

TIP

Wenn Sie geriebenen Chesterkäse verwenden wollen, lassen Sie den Käse vorher mehrere Tage im Kühlschrank »trocknen«.



Chicken Chow Mein, ein amerikanisches Geflügelgericht chinesischen Ursprungs, besteht aus Gemüse, Nudeln und Mandeln.

Chicken à la King

Huhn auf königliche Art
Für 6 Personen



600 g gekochte, enthäutete Hühnerbrust,
1 grüne Paprikaschote,
1 rote Paprikaschote,
20 g Butter,
200 g frische Champignons,
Salz, weißer Pfeffer,
¼ l Sahne,
Paprika edelsüß,
Paprika rosenscharf,
3 Eigelb,
4 Gläschen (je 2 cl) trockener Sherry,
1 kleine Trüffel.

Chicken à la King, das Huhn auf königliche Art, hat seinen Namen verdient. Es ist ein tolles Festessen, das sich die Amerikaner ausgedacht haben. Wollen Sie es mal probieren?

Hühnerbrust in schräge Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. In der heißen Butter 5 Minuten dünsten. Dann kommen die geputzten, blättrig geschnittenen Champignons dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 15 bis 20 Minuten gardünsten. Mit der Sahne aufgießen. Etwas einkochen. Hühnerbrustscheiben reingeben. Erhitzen und mit Paprika abschmecken. Topf von der Kochstelle nehmen. Eigelb mit Sherry verquirlen. In die heiße Hühnersoße rühren. Jetzt bitte nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei. In einer hübschen Schüssel anrichten. (In Top-Restaurants geschieht das im chafing dish, einer silbernen Wärmeschüssel, die aufs Rechaud paßt.) Trüffel fein hacken und über das in der Schüssel angerichtete Chicken à la King streuen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Toast oder Reis.
PS: Eine Abwandlung des Chicken à la King ist das Chicken Mexican Style. Da wird das Hühnerfleisch vorher mit Schinken und Zwiebelwürfeln angedünstet.

Chicken Chow Mein



1 kleine grüne Pfefferschote,
1 kleine rote Pfefferschote,
¼ l Wasser,
1 kleine Zwiebel,
30 g Butter,
2 Stangen Bleichsellerie,
15 g Mehl,
¼ l Hühnerbouillon,
2 Eßlöffel Sojasoße,
Pfeffer,
125 g Champignons aus der Dose,
250 g gekochte Hühnerbrust,

250 g breite chinesische Nudeln, Salz, 1½ l Wasser,
1 Eßlöffel Butter,
Öl zum Fritieren,
100 g blättrige, in Butter geröstete und gesalzene Mandeln.

Das Chicken Chow Mein ist ein in Amerika weiterentwickeltes Gericht, aber seinen Ursprung hat es in China, wo man es oft als Imbiß oder leichte Mahlzeit nimmt.

Pfefferschoten halbieren, entkernen und weiße Innenwände entfernen. In feine Streifen schneiden. Im kochenden Wasser 5 Minuten blanchieren. Rausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen. Würfel. In der heißen Butter leicht andünsten. Den geputzten, in Stücke geschnittenen Sellerie auch andünsten. Mehl drüberstäuben. Mit heißer Hühnerbouillon aufgießen. Gut durchkochen. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Abgetropfte Pfefferschoten und jetzt Champignons dazu-

geben. Dann die in gleichmäßige Stücke geschnittene Hühnerbrust. Topf schließen. 15 Minuten leicht kochen lassen.

In dieser Zeit die Nudeln in 1½ l leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Ein Drittel der Nudeln beiseite stellen. Zu den anderen die Butter geben. In eine Schüssel packen. Mit Teller bedecken, warm stellen.

Öl zum Fritieren erhitzen. In Stücke geschnittene Nudeln – sie müssen ganz abgetropft sein – darin fritieren, bis sie goldgelb sind. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Jetzt kommt die Soße mit dem Hühner-



◀ *Okrafrüchte, auch Gombos genannt, gedeihen auf der tropischen Antilleninsel Barbados. Sie sind hell- bis gelbgrün, ähnlich wie die Schoten von dicken Bohnen.*

fleisch auf die Butternudeln. Darauf die fritierten Nudeln und die gerösteten Mandeln verteilen. Man kann auch die garnierten Nudeln und das Hühnerfleisch getrennt reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 630.

PS: Dazu gibt es keine Beilagen, denn Chicken Chow Mein ist ein Eintopf, wenn Sie diesen Begriff bei chinesischem Essen dulden. Als Getränk: Bier oder Weißwein. Oder Sake (Reiswein), der auf 30 Grad erhitzt und schlicht aus Porzellanschalen oder auch aus Schnapsgläsern getrunken wird.

Chicken Gombo Creole



100 g Zwiebeln,
2 grüne Pfefferschoten,
40 g Butter,
1 Knoblauchzehe, Salz,
250 g Hühnerbrüstchen,
250 g Schinken,
1 l Hühnerbouillon,
100 g Reis, ½ l Wasser,
200 g Gombo- oder Okrafrüchte,
2 große Tomaten,
Worcestersoße,
½ Bund Petersilie.

Chicken Maryland mit Corn Fritters, ein ausgefallenes Geflügelgericht mit gebackenem Speck und Bananen.



Chicken Gombo Creole ist eine typisch amerikanische Hühnersuppe. Ihren Namen hat sie von den Gombos oder Okra, einem Gemüse, das ihr den typischen Geschmack gibt. In Deutschland heißt es übrigens schlicht Eibisch. Für alle, die Okra (unter diesem Namen wird das Gemüse bei uns angeboten) nicht kennen, hier ein kleiner Steckbrief: Die Okrafrüchte sind hell- bis gelbgrün und sehen aus wie Schoten von dicken Bohnen. Nur sind sie eckig, nicht rund.

Wenn Sie Glück haben, gibt es bei Ihnen zufällig Okra, vielleicht auch welche in Dosen, tiefgefrorene oder getrocknete. So macht man



Chicken Pie nennt man in England in der Schüssel überbackene Hühnerpastete. Rezept S. 160.

das Chicken Gombo Creole: Zwiebeln schälen und würfeln. Pfefferschoten putzen. Waschen und halbieren. Weiße Innenwände rauschneiden. Fruchtfleisch auch würfeln. Butter im Topf erhitzen. Gemüse reingeben. Auch die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe. Dann gibt man die würfelig geschnittenen Hühnerbrüsten und den gewürfelten Schinken dazu. Von allen Seiten gut anbraten. Mit der heißen Hühnerbouillon aufgießen. 20 bis 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Reis im kochenden, leicht gesalzenen Wasser 15 Minuten garen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Gombos waschen. Kappe und Spitze abschneiden und entkernen. Würfeln und zum Hühnerfleisch geben. Noch 15 Minuten kochen lassen. Tomaten häuten. Entkernen. Fein würfeln. In die Suppe geben und noch 5 Minuten sieden lassen. Mit Worcestersoße abschmecken. Reis reingeben. Erhitzen. Vor dem Servieren wird die Hühnersuppe mit gehackter Petersilie bestreut.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Weißbrot oder knusprige Brötchen. Als Getränk: Bier.

Chicken Maryland mit Corn Fritters

Maryland-Hähnchen
Für 8 Personen

Für die Corn Fritters (Maiskuchen):

1 große Dose Maiskörner,
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,

$\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,

Salz, Muskat, Pfeffer,
5 Eßl. Sahne, 1 Eigelb,
40 g Mehl, 1 Eigelb,
40 g Semmelbrösel.

Fürs Chicken Maryland:
2 bratfertige Hähnchen
(oder Hähnchen von je
800 g),

Salz,
1 Prise Cayennepfeffer,
2 Eßlöffel Mehl,
1 Eßlöffel Öl, 2 Eigelb,
5 Eßlöffel Semmelbrösel,
50 g Butter,

4 Bananen,
16 schmale Streifen
Frühstücksspeck,
1 kleiner Kopf Salat,
Fett zum Fritieren.

Dieses Rezept kommt aus den USA. Genauer gesagt aus Maryland. Kein Wunder, wo es dort eine Unmenge Geflügelfarmen gibt. Interessant auch zu wissen, daß Maryland zu den bedeutendsten Maisanbaugebieten Amerikas gehört.

Und die Corn Fritters, die unbedingt zum Chicken Maryland gehören, sind kleine Maiskuchen, die in Maryland fast zum täglichen Brot gehören. Die werden zuerst vorbereitet: Mais gut abtropfen lassen. Aus Butter, Mehl und Fleischbrühe eine dicke Soße kochen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer gut würzen. Sahne und Eigelb verrühren. Soße damit legieren. Nicht mehr kochen. Mais reingeben. Abkühlen lassen. Mit einem Teelöffel dicke Kugeln abstechen. Flach drücken. In Mehl, verquirltem Eigelb und Semmelbröseln wenden. Stehen lassen.

Für das Chicken Maryland die Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In je vier Stücke teilen. Knochen auslösen. Mit Salz und Cayennepfeffer einreiben. Zuerst in Mehl, dann in mit Öl verquirltem Eigelb und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Im Topf mit erhitzter Butter in 30 Minuten gar und goldgelb braten (nicht zu starke Hitze). Aus dem Topf nehmen und warm stellen. Im selben Topf die geschälten und der Länge nach halbierten Bananen 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite braten. Auch den Frühstücksspeck im Topf leicht bräunen. Geputzten, gewaschenen Salat abtropfen lassen. Auf



einer Platte anlegen. In die Mitte kommen die mit Bananen belegten und mit Speckscheiben umwickelten Hühnchenteile. Davor die Maiskuchen, die Sie bitte im heißen Fett bei 175 Grad fritieren, während das Fleisch brät.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1010.

Beilage: Meerrettichsahne. Als Getränk empfehlen wir einen Wein vom Rheingau.

Chicken Pie

Schüsselpastete vom Huhn
Bild Seite 159



2 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig (je 100 g),
1 Schalotte,
¼ l Weißwein,
1 bratfertiges Huhn (oder Hähnchen) von 1000 g,
Salz, Pfeffer, 40 g Butter,
¼ l Kalbs- oder Rindfleischbrühe aus Würfeln,
10 Scheiben geräucherter Bauchspeck (Bacon),
2 hartgekochte Eier,
1 mittelgroße, gehackte Zwiebel,
1 Bund Petersilie,
200 g frische, geputzte, geviertelte Champignons,
1 Eigelb.

Das Chicken Pie ist ein englisches Gericht, das Ihnen beweisen wird, wie gut englische Küche sein kann. Blätterteigscheiben nach Vorschrift auftauen lassen. Inzwischen die Schalotte schälen und würfeln. Mit Weißwein 15 Minuten bei offenem Topf kochen. Mit kaltem Wasser abgspültes, abgetrocknetes Huhn

(oder Hähnchen) vierteln. Knochen nach Möglichkeit auslösen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Topf in erhitzter Butter rundherum anbraten. Mit Schalottenbrühe begießen. Kalbs- oder Rindfleischbrühe zugeben. 20 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen. Tiefe feuerfeste Form am Boden und an den Seiten mit Bauchspeck auslegen. Hühnerstücke reinlegen. In die Mitte kommen die gepellten, geviertelten Eier. Gehackte Zwiebel und gehackte Petersilie drüberstreuen. Champignons darauf verteilen. Mit dem restlichen Speck belegen. Bis reichlich zur Hälfte mit der Hühnerbrühe begießen. Aufgetauten Blätterteig zu einer Platte zusammenfügen. Am besten eine Platte mit Wasser anfeuchten, zweite drauflegen und Teig zur gewünschten Größe ausrollen. Pastetenschüssel damit bedecken. An den Rändern nach unten umschlagen, sonst hebt sich der Deckel während des Backens. In die Mitte ein kleines Loch als Dampf-abzug einschneiden. Teigreste ausstechen und als Garnitur obendrauf setzen. Dünn mit verquirltem Eigelb bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Anbackzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Pastete dann mit Alufolie abdecken. Temperatur reduzieren und weitergaren. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Vorbereitung: 50 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: 840. Beilage: Gemischter Salat. Als Getränk ein Rosé.



◀ So wird Chicorée geputzt: Zuerst die Chicorée-Staude waschen, dann die Staude am Wurzelende 1 cm breit abschneiden.



◀ Die Bitterstoffe sitzen bei der Chicorée hauptsächlich am Wurzelende. Deshalb schneidet man den bitteren Wurzelkern keilförmig aus.



◀ Jetzt lassen sich die äußeren Blätter, die nicht mehr ganz einwandfrei sind, mühelos einzeln abtrennen.

*Belgische Chicorée
ist ein Qualitätsbegriff.
Kaum ein anderes
Gemüse wird so
sorgfältig behandelt.*



CHICORÉE

Chicorée ist sozusagen ein ganz junges Gemüse: Um 1845 entdeckte der Chefgärtner Brézier des Brüsseler Botanischen Gartens in einem dunklen Hauskeller zufällig Zichorienwurzeln, die im Dunkeln nochmals zu treiben begonnen hatten. Diese Triebe erwiesen sich als außerordentlich schmackhaft. 20 Jahre lang wurde nun an Geschmack und Form experimentiert. Das Ergebnis: Ein besonders delikates und besonders gesundes Gemüse. Chicorée ist für Schlankheitsdiäten hervorragend geeignet, es hat nur 17 Kalorien auf 100 g, andere Gemüse im Durchschnitt 27. Weiter wirkt es harntreibend, ist säurebindend, reich an Kohlehydrat Inulin und an Mineralien wie Kalk und Phosphor. Die Bitterstoffe im Chicorée wirken appetitanregend. Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts, 10 mg auf 100 g, wird Chicorée

gern als Salat zubereitet. Die französische Küche, die das Gemüse schon seit 1872 verwendet, bezeichnet den Chicorée übrigens als Endives belges. Das kann zu Irrtümern führen. Zwar gehören Chicorée und Endivie beide zur Familie der Zichorien. Aber die Endivie ist ein einfacher Freilandsalat, Chicorée dagegen ist etwas ganz Feines: Eine Kulturpflanze, mit der erheblicher Aufwand getrieben werden muß. Im Frühjahr werden Zichoriensamen im Freiland ausgesät. Daraus wachsen unter der Erde lange Wurzeln, oben üppiges Kraut. Wenn im Herbst das Kraut abgemäht worden ist, werden die Wurzeln in vorbereitete Spezialbeete gepflanzt, wo sie unter Wellblechdächern keimen sollen. Während des Wachstums sorgen Warmwasserleitungen unter den Beeten für die geeigneten Temperaturen. Die Haupterntezeit für die Chicoréestauden: Dezember bis Februar.

Chicorée Ardenner Art

30 g gewürfelter Speck,
20 g Butter,
100 g gewürfelter magerer
Schinken,
4 Chicorée-Stauden,
Saft einer
halben Zitrone,
½ l Wasser,
Salz,
20 g Mehl.

Speck im Topf auslassen. Butter dazugeben. Auch den gewürfelten Schinken. 5 Minuten braten. Gewaschenen, geputzten Chicorée am Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rauschneiden. Ganz ins heiße Fett geben. Rundherum 1 Min. andünsten. Nicht bräunen. Zitronensaft drüberträufeln. Mit Wasser auffüllen. Leicht salzen. Etwa 10 Minuten dünsten. Chicorée rausnehmen und warm stellen. Mehl in kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. 7 Minuten kochen lassen. Abschmecken. Chicorée in der Soße erhitzen und darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Unser Menüvorschlag:
Klare Gemüsebrühe. Als Hauptgericht Brüsseler Poularde, Chicorée Ardenner Art, Salzkartoffeln. Und zum Nachtisch Birnen mit Schokoladensoße. Servieren Sie als Getränk einen Mosel- oder einen Nahewein.
PS: Chicorée Ardenner Art wird zum flämischen Chicorée, wenn sie ihn in einer feinen braunen Soße servieren.

Chicorée auf belgische Art

Bild Seite 162



4 Chicorée-Stauden,
½ l Wasser, Salz,
1 Teelöffel Butter oder
Margarine,
1 Teelöffel Zitronensaft,
4 Scheiben gekochter
Schinken,
4 große Scheiben Holländer
Käse,
Margarine zum Einfetten,
4 Tomaten, Pfeffer,
20 g Butter,
Salatblätter zum Garnieren.

Chicorée waschen und putzen. Den bitteren Kern am Wurzelende aus der Mitte keilförmig rauschneiden. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Butter oder Margarine und Zitronensaft sofort zugeben. 8 bis 10 Minuten dünsten. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Jede Stange zuerst

TIP

*Chicorée wächst
im Dunkeln und
muß auch im
Dunkeln gelagert
werden, weil
sich sonst
die Wurzelspitzen
grün färben.
Im Gemüsefach
des Kühlschranks
hält sich
Chicorée eine
Woche.*

in Schinken, dann in Käse einwickeln. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Abgezogene Tomaten halbieren, grünen Stengelsatz rausschneiden, pfeffern und salzen. Um den Chicorée legen. Butter in Flöckchen darüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Mit Salatblättern garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 240.
Beilagen: Kartoffelpüree oder Weißbrot. Als Getränk: Moselwein.

Chicorée gebacken

4 Chicorée-Stauden,
1 l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eigelb,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
Öl oder Margarine zum Backen.

Chicorée waschen und putzen. Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rausschneiden. Wasser mit Salz und Zitronensaft im ausreichend großen Topf aufkochen. Chicorée

reingeben. In 10 Minuten garkochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Zuerst in verquirltem Eigelb, dann in Semmelbröseln wenden. Entweder schwimmend im heißen Fett bei 180 Grad fritieren oder in einer großen Pfanne braten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 100.

Unser Menüvorschlag: Feine Bouillon vorweg. Als Hauptgericht Kalbsschnitzel, Chicorée gebacken und Röstkartoffeln. Zum Nachtisch gibt's Äpfel bulgarisch. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Rheinwein.

Chicorée im Zungenmantel

8 große Scheiben gepökelte Zunge,
3 Teelöffel Senf,
8 kleine Chicorée-Stauden,
1/4 l Wasser,
1/8 l Weißwein, Salz,
1 Zwiebel,
1 Eßlöffel Speisestärke, etwas Dosenmilch,
2 Eßlöffel Kapern,
1 Prise Zucker, eventuell Zitronensaft,
1 Eigelb.
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
1/2 Bund Petersilie.

Chicorée verträgt sich gut mit Wein und Kapern. Wenn dann noch Zunge dazukommt, haben Sie ein richtiges Sonntagsessen. Zungenscheiben mit Senf bestreichen. Chicorée-Stauden waschen und putzen. Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rausschneiden. Chicorée mit Zungenscheiben umwickeln. Wenn nötig, mit einem Zahnstocher feststecken. Wasser mit Wein, Salz und der geschälten, gehackten Zwiebel aufkochen. Chicorée reingeben. In 10 Minuten garkochen. Aus dem Topf nehmen und warm stellen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen. In die kochende Soße rühren. 7 Minuten kochen. Jetzt kommen etwas Dosenmilch und die Kapern in die Soße. Mit Zucker und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Verquirltes Eigelb reinrühren. Chicorée mit der Soße übergießen. Mit Zitronenrädchen und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 325.
Beilagen: Röstkartoffeln.
Zu trinken gibt's einen Pfälzer Wein oder einen Wein aus Rheinhessen.



Chicorée, belgische Art, wird mit Schinken und Käse umwickelt und überbacken. Rezept S. 161.



Eine kleine kulinarische Überraschung ist die Chicorée im Zungenmantel mit Röstkartoffeln.

Chicorée in blauer Soße

8 Chicorée-Stauden,
4 Tomaten,
140 g Krabben
aus der Dose,
½ grüne Peperoni,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Essig.
Für die blaue Soße:
50 g Roquefort oder
Gorgonzola,
3 Eßlöffel saure Sahne,
2 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel Senfpulver,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Pfeffer.

Chicorée waschen, putzen. Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rauschneiden. Stauden in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stengelansatz rauschneiden, abziehen, in mundgerechte Stücke teilen. Krabben auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Peperoni waschen, Stengelansatz abschneiden, halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Nur, wenn Sie's besonders scharf lieben, können Sie die Kerne drin lassen. Alle diese Zutaten miteinander mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Essig drübergießen und nochmal mischen.

Für die blaue Soße: Roquefort oder Gorgonzola mit der Gabel zerdrücken. Mit saurer Sahne, Mayonnaise, Öl und Senfpulver glattrühren. Knoblauchzehe mit wenig Salz fein zerdrücken und zugeben. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in den Salat mischen. 10 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 234.

Beilage: Toast und Butter.

Als Getränk: Frankenwein.

PS: Statt Roquefort oder Gorgonzola können Sie auch deutschen Edelpilzkäse oder den dänischen Danablu verwenden.

TIP

Auch wenn der Kern rausgeschnitten wird, schmeckt Chicorée etwas bitter. Dagegen hilft nur eins: Geschnittene Blätter eine Stunde lang in lauwarmes Wasser legen. Anschließend mit Dosenmilch abschmecken.

Chicorée mit Hähnchen

1 bratfertiges Hähnchen,
Salz, Pfeffer,
Currypulver,
1 Prise Paprika edelsüß,
40 g Margarine,
6 Chicorée-Stauden,
Salz, 1 l Wasser,
Saft einer halben Zitrone.

Für die Soße:
1 Eßlöffel Currypulver,
2 Eßlöffel Wasser,
1 Kleinstdose Milch,
2 Teelöffel Speisestärke,
½ Bund Petersilie.

Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In vier Teile zerlegen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprika einreiben. In einem Bräter in der heißen Margarine rundherum anbraten. Dann in etwa 30 Minuten garbraten.

In der Zwischenzeit die Chicorée-Stauden waschen und putzen. Wurzelenden 1 cm breit abschneiden und bitteren Kern keilförmig rauschneiden. In gesalzenes, kochendes Wasser geben. Zitronensaft zufügen. 10 Minuten kochen. Aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Warm stellen. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Zusammen



Chicorée gebacken: Auf diese ausgefallene Art lassen sich nur wenige Gemüse zubereiten.



Das Besondere am belgischen Chirorée-Salat sind die Bananenstücke und die blättrigen Mandeln.

mit den Chicorée-Stauden anrichten und warm stellen. Für die Soße das Currypulver ins Bratfett streuen. Kurz durchschwitzen lassen. Dabei rühren. Etwas heißes Wasser dazugießen. Milch mit der Speisestärke anrühren. In die kochende Soße geben. Unter Rühren 7 Minuten kochen lassen. Abschmecken. Dann wird die fertige Soße über das Hähnchen und die Chicorée gegossen und anschließend mit Petersilie hübsch garniert.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 431.

Beilage: Petersilienreis, der in geölte Förmchen gedrückt und dann auf eine Platte gestürzt wird. Als Getränk gibt's einen Rosé. PS: Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie den Reis zusammen mit Hähnchen und Chicorée auf einer großen Platte anrichten und servieren.

Chicorée-Gemüse in Sahnesoße

750 g Chicorée-Stauden,
1 l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Butter.

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,

$\frac{1}{4}$ l Chicorée-Wasser,
Salz, Muskat,

1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Chicorée waschen und putzen. Wurzelansatz 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rausschneiden. Stauden jeweils in drei Stücke schneiden. Wasser mit Salz, Zitronensaft und Butter zum Kochen bringen. Chicorée darin 15 Minuten garen. Rausnehmen. Abtropfen lassen und warm halten.

Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl

reinstreuen. Gut verrühren. Mit dem heißen Chicorée-Wasser aufgießen. Unter Rühren 7 Minuten kochen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Verquirltes Eigelb einrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren und über den

TIP

Beim Chicorée-Gemüse wird dem Kochwasser nicht nur der Wurzel wegen Zitronensaft zugesetzt. In erster Linie soll der Zitronensaft verhindern, daß sich die hellen Blätter verfärben.

Chicorée gießen. In der Soße servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 248.

Wozu reichen? Chirorée-Gemüse paßt prima zu Kalbs- oder Schweinebraten. Als Beilage können Sie Reis oder Salzkartoffeln servieren. Als Getränk: Moselwein.

Chicorée-Salat belgisch



3 Chicorée-Stauden,
2 Bananen.

Für die Marinade:

Saft einer Zitrone,

3 Eßlöffel Olivenöl,

Salz, Pfeffer,

30 g blättrig geschnittene Mandeln.

Chicorée schmeckt nicht nur mit pikanten Zutaten. Probieren Sie ihn doch mal mit Bananen und mit Mandeln garniert. Aus Belgien stammt dieses Rezept.

Chicorée waschen und putzen. Wurzelansatz jeweils 1 cm breit abschneiden und dabei die Blätter im Ganzen ablösen. Damit schneiden Sie auch den bitteren Kern am Wurzelansatz ab. Blätter in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen mischen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Gut abschmecken. Über den Salat gießen. Mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Fortsetzung Seite 168




Chicorée mit Hähnchen, Reis und Currysoße: Feines Sonntagsessen, mit dem Sie viel Lob ernten werden. Rezept Seite 163.



Chicorée in blauer Soße: Eine pikante Salatmischung, die man mit Butter und Toast als Abendbrot serviert. Rezept Seite 163.

*Chicorée-Salat
nach Gutsherrenart.
Rezept Seite 168.*





Wenn es bei Salaten eine besondere Auszeichnung für Anpassungsfähigkeit, Chicorée hätte diese Auszeichnung verdient. Ob mit Krabben, Mandarinen, Nüssen, Tomaten oder Eiern, Chicorée paßt sich großartig an, ohne dabei ihren typischen Geschmack zu verlieren.



*Chicorée-Salat
mit Mandarinen.
Rezept Seite 168.*



*Chicorée-Salat
mit Krabben.
Rezept Seite 168.*



*Chicorée-Salat
mit Walnüssen.
Rezept Seite 168.*

Fortsetzung von Seite 164
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 170.
Wozu reichen? Zu gegrilltem Hähnchen oder gegrillten Steaks und Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé.

Chicorée-Salat mit Krabben

Bild Seiten 166/167

270 g Nordsee-Krabben aus der Dose oder tiefgekühlte Krabben,
4 Chicorée-Stauden,
2 Gewürzgurken.
Für die Marinade:
1 Päckchen Mayonnaise,
½ Becher Joghurt,
3 Eßlöffel Milch,
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
Salz,
Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Tiefgekühlte müssen erst auftauen. Chicorée waschen, putzen, Wurzelenden 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig raussschneiden. Stauden halbieren und in grobe Stücke schneiden. Gewürzgurken schälen und klein würfeln. Ein Stück ungeschälte Gurke für die Garnierung übrig lassen. Gurkenwürfel mit Krabben und Chicorée mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Mit Milch und Zitronensaft glattrühren. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Soße über die Salatzutaten geben. 10 Minuten ziehen lassen und mischen. In einer Schüssel anrichten. Restliche Gurke fächerförmig aufschneiden. Salat damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 271.

Beilage: Schwarz- oder Weißbrot und Butter. Als Getränk vorweg einen Aquavit, dann Bier.

Chicorée-Salat mit Mandarinen

Bild Seiten 166/167

4 Chicorée-Stauden,
1 kleine Dose Mandarinen.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl,
2 Eßl. Mandarinsaft,
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Sellarisalz,
1 Messerspitze Thymian,
weißer Pfeffer.
Für die Garnitur:
1 Orange, 1 Sträußchen Kresse.

Chicorée-Stauden waschen und putzen. Wurzelenden 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig raussschneiden. Chicorée nochmal waschen. Gut abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Mandarinen abtropfen lassen. Dabei den Saft auffangen. Chicorée und Mandarinen mischen. Für die Marinade Öl mit Mandarinen- und Zitronensaft verrühren. Mit Sellarisalz, Thymian und Pfeffer würzen. Marinade über den Salat gießen, 10 Minuten gut durchziehen lassen. Eventuell noch einmal abschmecken. Mit Orangenscheiben und einem Sträuß-

TIP

Für die Qualität und Haltbarkeit der Chicorée spielt das Anbauggebiet eine wichtige Rolle. Obwohl auch in Holland, Frankreich und in der Bundesrepublik Chicorée geerntet wird, ist Belgische Chicorée am begehrtesten. Denn Belgier haben die größte Erfahrung.

chen Kresse garniert anrichten und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wozu reichen? Zu gebratener Leber und Kartoffelpüree. Oder als Salat für abendliche Fondue-Gäste. Als Getränk: Rotwein oder Rosé.

Chicorée-Salat mit Walnüssen

Bild Seiten 166/167

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Zwiebel.
4 Chicorée-Stauden,
50 g Walnußkerne,
3 Eßlöffel Öl.

Essig und Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Salz muß sich aufgelöst haben. Zwiebel schälen, fein würfeln und in die Marinade geben.

Chicorée-Stauden waschen und putzen. Wurzelenden 1 cm breit abschneiden. Blätter im ganzen ablösen. Dabei immer wieder am unteren Ende 1 cm breite Stücke abschneiden. Blätter nur wenn nötig waschen. Dann aber ganz trockentupfen. In 2 cm breite Stücke schneiden.

Walnußkerne grob hacken. Einige zum Garnieren zurücklassen. Chicorée-Stücke und gehackte Walnußkerne in die Marinade geben. Öl drübergießen, mischen und nochmal abschmecken. Mit Walnußkernen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 189.

Unser Menüvorschlag: Den

Cocktail Bluthund vorweg. Als Hauptgericht Filetsteaks, Meerrettichsahne, Chicorée-Salat mit Walnüssen. Dazu Stangenbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Trollinger.

Chicorée-Salat nach Gutsherrenart

Bild Seiten 166/167

4 Chicorée-Stauden,
1 säuerlicher Apfel,
2 Tomaten,
1 kleine Zwiebel,
2 hartgekochte Eier.
Für die Marinade:
¼ l Sahne,
2 Teelöffel Senf,
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
Paprika rosenscharf.

Chicorée-Stauden waschen, putzen. Wurzelenden 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig raussschneiden. Chicorée nochmal kurz waschen. Gut abtropfen lassen. 8 schöne Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Restlichen Chicorée in Scheiben schneiden. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse raussschneiden und würfeln.

Tomaten waschen, Stengelansatz raussschneiden, abziehen und in Scheiben schneiden. (Einige Scheiben als Garnierung übriglassen.) Zwiebel schälen und würfeln. Die 2 Eier hacken. Alle diese Salatzutaten vorsichtig mischen. Für die Marinade Sahne mit Senf, Salz und Zucker verrühren, Zitronensaft zugeben. Die Marinade über die Salatzutaten gießen. 30 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen. Eventuell nochmal abschmecken.

In einer Schale anrichten. Hartgekochtes Ei vierteln. Salat mit Chicorée-Blättern, Ei-Vierteln und Tomatenscheiben garnieren. Mit Paprika überstäuben und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Beilage: Vollkornbrot mit Butter. Als Getränk: Ein Pils mit einem Klaren.

Chicorée-Schiffchen mit Krabben

2 Chicorée-Stauden,
250 g Nordsee- oder
Grönlandkrabben.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
2 gefüllte Oliven,
1 Dillsträußchen.

Chicorée-Stauden waschen und trocknen. Blätter im Ganzen ablösen. Dabei vom Wurzelende jeweils 1 cm abschneiden. Dann lösen sich die Blätter fast von selbst. Die Blätter mit Krabben füllen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Zitronensaft und Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Auf die Krabben verteilen. Oliven in Scheiben schneiden. Die Chicorée-Schiffchen damit und mit Dillzweigen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 208.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Beilage zu einem festlichen Abendbrot oder mal nur so als Zwischenmahlzeit. Dazu gibt's Toast und Butter.

Chicorée-Suppe

500 g Chicorée-Stauden,
75 g durchwachsener
Speck,
30 g Butter oder Margarine,
2 Zwiebeln, 30 g Mehl,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, Muskat,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel saure Sahne,
eventuell gehackte
Petersilie.

Chicorée waschen und putzen. Wurzelansatz 1 cm breit abschneiden. Inneren



Eine feine Vorspeise für festliche Anlässe: Chicorée-Schiffchen mit Krabben und Oliven.



Drei Dinge sprechen für diese Chicorée-Suppe: Sie ist gesund, kalorienarm und schmeckt.



Scharfgewürztes aus der mexikanisch-indianischen Küche: Chili con carne, ein Bohnen-Rindfleisch-Eintopf. Rezept Seite 172.

Kern keilförmig raus schneiden. Chicorée in Streifen schneiden. Speck würfeln. Auslassen. Butter oder Margarine zugeben. Zwiebeln schälen und würfeln. Mit dem kleingeschnittenen Chicorée ins heiße Fett geben. Leicht andünsten, aber nicht bräunen. Mit Mehl überstäuben. Gut verrühren. Durchschwitzen lassen. Mit der Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen. Mit Salz und Muskat würzen. Topf von der Platte nehmen. Eigelb mit saurer Sahne verrühren. In die heiße Suppe geben, aber nicht mehr kochen. Wer will, kann die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag:

Chicorée-Suppe vorweg. Als Hauptgericht Blutwurst mit Zwiebeln und Äpfeln. Dazu Kartoffelpüree. Als Dessert: Mandarinen-Orangen. Als Getränk zum Hauptgang empfiehlt sich Bier.

Chiffonade-Suppe

1 Kopf Salat,
75 g Sauerampfer,
1/8 l Wasser, Salz,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel frischer gehackter Kerbel oder 1/2 Teelöffel getrockneter Kerbel.

In feine Streifen geschnittener Kopfsalat wird in der Fachsprache der Köche Chiffonade genannt. Chiffonade gebraucht man als

Einlage zu Salaten und Suppen.

Kopfsalat putzen, dicke Rippen wegschneiden und waschen. In dünne lange Streifen schneiden.

Sauerampfer entstielen und waschen. Auch in feine Streifen schneiden. Wasser mit Salz aufkochen. Salat und Sauerampfer reingeben. In gut 5 Minuten weichdämpfen. Auf ein Sieb geben. Gut abtropfen lassen. In die kochende Fleischbrühe geben. Umrühren, Kerbel dazugeben und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 65.

Wann reichen? Chiffonade-Suppe vor einem Essen mit Braten, Gemüse und Kartoffeln servieren.

Chicago Cooler

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Zuckersirup,
Ginger Ale,
1 Spritzer Rotwein.
Zum Garnieren:
1 Zitronenspalte,
1 Cocktailkirsche.

Eine typische Zutat für alle Cooler ist Ginger Ale, eine Limonade mit Ingwer-Auszügen. Ihr süß-säuerlicher Geschmack mit dem leicht bitteren Stich gibt dem Cooler das gewisse Etwas. Eis, Zitronensaft und Zuckersirup in einem Tumbler (Whiskyglas) verrühren. Mit Ginger Ale auffüllen. Einen Spritzer Rotwein geben. Den Chicago Cooler dann mit einer Zitronenspalte und einer Cocktailkirsche garniert servieren.

Pfefferschoten gedeihen nur im tropischen Klima, wie hier auf Polynesien, der Inselgruppe im StillenOzean.



Mariachis heißen die mexikanischen Musikkapellen, die mit ihren lateinamerikanischen Rhythmen berühmt geworden sind.

Chili con carne

Bild Seiten 170/171



250 g braune oder rote Bohnen,
1 l Wasser,
1 Eßlöffel Schweineschmalz oder Olivenöl,
20 g Margarine,
500 g Kalbsbrust (ohne Knochen) oder Rindfleisch,
1 Zwiebel,
1 Teelöffel Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Chilipulver,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
250 g abgezogene Tomaten,
eventuell ½ Eßlöffel Speisestärke.

Chili con carne ist das bei uns bekannteste Gericht aus der mexikanischen Küche. Genauer gesagt aus der mexikanisch-indianischen Küche. Klar, daß es davon in Mexiko unzählige Rezepte gibt. Aber Bohnen und Chilipulver sind immer dabei.

Bohnen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Im Einweichwasser 90 Minuten kochen. Nach 60 Minuten Garzeit das Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Mit kaltem Wasser abgespültes, mit Haushaltspapier trockengetupftes Fleisch würfeln, in der Pfanne rundherum braun anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel dazugeben, glasig dünsten. Dann Fleisch und Zwiebel zu den Bohnen geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprika würzen. 60 Minuten leicht kochen lassen. Abgezogene Tomaten achteln oder grob würfeln. Die kommen auch rein. Noch 30 Minuten kochen. Nochmal abschmecken. Wenn nötig, Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 120–150 Min.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilagen: Kräftiges Landbrot oder körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Bier.

Chiligarnelen

300 g tiefgekühlte Garnelen,
1 große Zwiebel,
1 Eßlöffel Öl,
4 Tomaten,
300 g weiße Bohnenkerne aus der Dose,
½ Teel. Knoblauchsatz,
½ Teel. Chilipulver,
1 Teelöffel Oregano,
¼ Teelöffel gemahlener Kümmel,
Dill zum Garnieren.

Garnelen bei Zimmertemperatur auftauen. Zwiebel schälen, fein würfeln und im Topf in heißem Öl goldgelb braten. Tomaten wa-

schen, grünen Stengelansatz rausschneiden und die Haut abziehen. Würfeln. Zusammen mit den Garnelen, den abgetropften Bohnenkernen und den Gewürzen zu den Zwiebeln geben. Gut verrühren. 15 Minuten leicht ziehen lassen, bis die Garnelen weich sind. Das Gericht darf nicht kochen, sonst werden die Garnelen zäh.

Chiligarnelen anrichten und mit Dill garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Und als Getränk ein Weißwein.





Chiligarnelen mit Tomaten sehen besonders appetitlich aus, wenn sie im Reisrand angerichtet werden.

Chilnudeln mit Käse

300 g Hörchennudeln,
1 l Wasser, Salz,
30 g Butter oder Margarine,
1 große Zwiebel,
2 Eßlöffel gehackte
Peperoni (aus dem Glas),
20 g Mehl,
3/8 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz,
Cayennepfeffer,
1/2 Teelöffel Chilipulver,
1 Prise Zucker,
100 g geriebener Käse,
1 Eßl. Tomatenketchup,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne.

TIP

Pecan-Nüsse sind die Früchte des nordamerikanischen Hickorybaums. Die Kerne sehen Walnußkernen ähnlich, lassen sich aber leichter aus der Schale lösen und sind sehr aromatisch. In den meisten Fällen werden die Nüsse allerdings schon ohne Schale angeboten.



Chili-Pecan-Happen sind eine pikante Überraschung für alle trinkfreudigen Leute. Sie mindern die Wirkung des Alkohols.

Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben. In 20 Minuten garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Auf eine Platte packen. Warm stellen. Während die Nudeln kochen, Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel und gehackte Peperoni darin andünsten. Mehl drüberstäuben. Gut verrühren. Mit Fleischbrühe aufgießen. Mit etwas Salz, Cayennepfeffer, Chilipulver und Zucker pikant würzen. 7 Minuten kochen. Geriebenen Käse und Tomatenketchup reingeben. Gut verrühren. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen und in die Käse-Soße rühren. Die warm gestellten Nudeln in eine Schüssel geben, mit der Soße übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat, und als Getränk paßt dazu am besten Bier.

Chili-Pecan-Happen

250 g vollfetter Schmelzkäse,
100 g Doppelrahm-Frischkäse,
150 g gehackte Pecan-Nüsse,
Salz,
1/2 gewürfelte Zwiebel,
1 Prise Paprika rosenscharf,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1 kleine Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel mildes Chilipulver,
etwa 30 Cracker,
ganze Pecan-Nüsse zum Garnieren.

Gewürze machen nicht nur Speisen, sie machen auch Getränke bekömmlicher. Hier wird scharf gewürzt. Unser Vorschlag: Chili-Pecan-Happen bei der nächsten Party oder zum Skat-
Fortsetzung Seite 176



China-Ente:
Das Besondere
an diesem
festlichen
Braten sind
die vielen
Früchte. Sie
geben der
Ente einen
einmaligen
Geschmack.
Rezept Seite 176.







Der China-Geftügeltopf wird mit Bambussprossen, Garnelen und Champignons auf Reis angerichtet. Dazu gehört Reiswein.

Fortsetzung von Seite 173
 abend servieren. Die Hap-
 pen schmecken und mindern
 die Alkoholwirkung. Schmelz-
 käse und Doppelrahm-Frischkäse
 verrühren. Gehackte Pecan-Nüsse,
 Salz und Zwiebelwürfel
 reingeben. Mit Paprika, Zitrone-
 nsaft und mit in Salz
 zerdrückter Knoblauch-
 zehe abschmecken. Rollen
 von 4 cm Durchmesser for-
 men. In Chilipulver einwickeln.
 30 Minuten im Kühlschrank
 fest werden lassen. Folie
 wieder entfernen. Käse-
 masse in Scheiben schneiden.
 Auf runden Crackern
 anrichten. Mit Pecan-Nüssen
 garnieren.
 Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Kühl-
 zeit 10 Minuten.
 Kalorien pro Stück: 75.
 PS. Knoblauch ist eine feine
 Sache. Aber manche
 Leute haben eine empfindliche
 Nase. Bevor Sie also
 jemanden vergraulen, verzichten
 Sie lieber auf die
 Knoblauchzehe.

China-Ente

Für 6 Personen
 Bild Seiten 174/175

2 Tassen Sherry,
 1/2 Tasse Honig,
 2 Eßlöffel dicke
 chinesische Sojasoße,
 2 Teel. gehackter
 Ingwer in Sirup
 (aus dem Glas),
 2 Teelöffel Senfpulver,
 1 Teelöffel
 Sesamsamen.
 1 bratfertige Ente von
 1500 g,
 wenig Salz,
 40 g Margarine.
 Für die Soße:
 6 Orangen,
 1 walnußgroßes Stück
 Ingwer im Sirup
 (aus dem Glas),
 2 bis 3 Eßlöffel
 Zucker,
 1/4 Glas Sherry,
 1 Eßlöffel Speisestärke,
 1 Dose Mandarinen-
 Orangen,
 1 Banane,
 1 Orange.

Zum Garnieren:
 Petersilie,
 2 Kaiserkirschen.

Sherry, Honig und Soja-
 soße mischen. Ingwer fein
 hacken. Mit Senfpulver und
 Sesamsamen in die Sherry-
 mischung rühren. Ente dar-
 in 3 Stunden – am besten
 im Kühlschrank – zu-
 gedeckt ziehen lassen. Ab

und zu die Ente umdrehen.
 Ente aus der Marinade nehmen.
 Gut abtropfen lassen.
 Innen wenig salzen. Margarine
 im Topf erhitzen. Ente von
 allen Seiten darin anbraten.
 Zum Weiterbraten in die
 Fettpfanne legen. In den
 vorgeheizten Ofen schieben.
 Während des Bratens ab und
 zu mit Marinade begießen.
 Bratzeit: 70 Minuten.



Holzplüge statt Maschinen: In manchen Gegenden Chinas hat sich an den Anbaumethoden seit Jahrhunderten nichts geändert.



Überbackener Chinakohl: Saure Sahne und Käse geben dem nur wenig bekannten Gemüse einen aparten Geschmack. Rezept S. 178.

Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Für die Soße von einer halben Orange die Schale sehr dünn abschälen und in ganz feine Streifen schneiden. Orangen auspressen. Ingwer fein würfeln. Alles mischen. Zucker und die Hälfte Sherry zugeben. Aufkochen. Speisestärke mit dem restlichen Sherry verquirlen. Soße damit binden. Mandarinen-Orangen gut abtropfen lassen. Banane schälen, in dünne Scheibchen schneiden. Die Hälfte der Mandarinen-Orangen und der Banane in die Soße geben. Ente auf einer Platte anrichten. Drumherum mit Mandarinen-Orangen garnieren, außerdem mit Orangenscheiben, auf die man die restlichen Bananenscheibchen legt, mit Petersilie und den Kirschen.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: 820.
Beilagen: Körnig gekochter

Reis und Kopfsalat. Als Getränk empfehlen wir Weißwein oder Bier.
 PS: Diese China-Ente ist nicht die berühmte original-chinesische Peking-Ente; sie stammt vermutlich aus den Chinatowns der USA.

China-Geflügeltopf



1200 g tiefgekühlte Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust, Salz, $\frac{1}{2}$ Tasse Öl, 150 g Bambussprossen aus der Dose, 150 g Shrimps (Garnelen) aus der Tiefkühltruhe, 100 g Champignons aus der Dose.
 Für die Soße: 3 Tassen

Hühnerbrühe (Fertigprodukt), 2 gestrichene Eßlöffel Speisestärke, 3 Eßlöffel fertige Sojasoße, 1 Teelöffel Zucker, je 1 Prise Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 Teelöffel Sambal Baatjak (Fertigprodukt), 1 Eßlöffel Sparerib-Sauce (Fertigprodukt).
 Zum Garnieren: 5 große Garnelen.

Hähnchenfleisch auftauen lassen. Kalt abspülen, mit Küchentrepp trockentupfen. Knochen auslösen. Fleisch in Streifen schneiden. Salzen. Öl im Topf erhitzen. Fleisch 5 Min. rundherum scharf anbraten. Bambussprossen abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben. 15 Minuten braten.

Aufgetaute Shrimps und abgetropfte, in Scheiben geschnittene Champignons 10 Minuten mitschmoren lassen.
 Für die Soße Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Brühe geben. Gut durchkochen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Soße ins Ragout geben. Topf schließen. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Sambal Baatjak und Sparerib-Sauce abschmecken. Als Garnitur große Garnelen anlegen.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: 660.
Beilage: Reis. Am besten richtet man den China-Geflügeltopf in einer großen Schüssel auf Reis an. Man kann den Reis aber auch extra reichen. Als Getränk passen Bier oder Weißwein und – ganz stilgerecht – der chinesische oder ein japanischer Reiswein.

Chinakohl gedünstet

2 Stauden Chinakohl,
Salz,
1 Zwiebel,
50 g durchwachsener Speck,
¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
1 bis 2 Eßlöffel Sojasauce,
1 Bund Petersilie.

Chinakohl putzen und waschen. Vierteln und leicht salzen. Zwiebel schälen und würfeln. Speck auch würfeln. Auslassen. Zwiebelwürfel darin leicht anbraten. Chinakohl reingeben. Kurz andünsten, aber nicht

bräunen. Mit Fleischbrühe aufgießen. In 20 Minuten garkochen. Mit Sojasauce und eventuell noch Salz abschmecken. Gewaschene Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 135.

Unser Menüvorschlag: Vorige eine Blumenkohlsuppe. Als Hauptgericht Schweineschnitzel natur, gedünsteter Chinakohl und Butterkartoffeln. Als Dessert gibt's die Biskuit-Charlotte. Als Getränk paßt ein Weißwein vom Rhein oder ein Kaiserstühler.



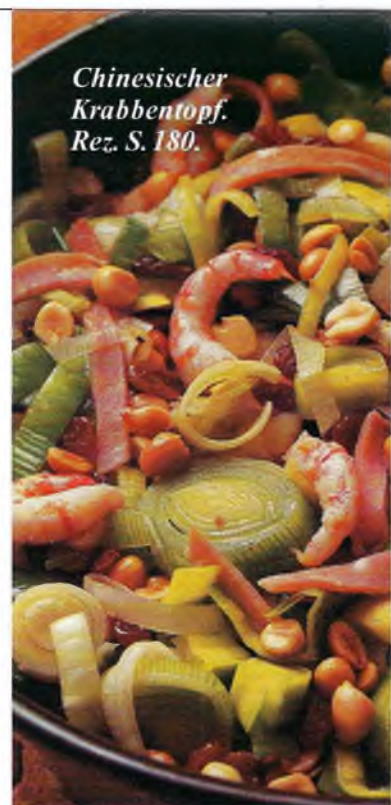
Erst Speck gibt gedünstetem Chinakohl sein würziges Aroma.

Chinakohl überbacken

Bild Seite 177

2 Stauden Chinakohl (1000 g),
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Zwiebel,
Margarine zum Einfetten,
40 g geriebener Käse (Emmentaler oder Greyerzer),
40 g Butter oder Margarine.
Für die Soße:
¼ l saure Sahne,
½ Bund Petersilie,
1 gewürfelte Zwiebel,
Salz, weißer Pfeffer,
10 g geriebener Käse zum Bestreuen (Emmentaler oder Greyerzer).

Vom Chinakohl die welken Blätter entfernen. Stauden der Länge nach halbieren. Jeweils längs in drei bis vier Stücke schneiden. Gut waschen. Abtropfen lassen. In die kochende Fleischbrühe geben. Geschälte Zwiebel etwas zerkleinern und hineingeben. Etwa 20 Minuten kochen. Gemüse rausnehmen und abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Abgetropftes Gemüse abwechselnd mit dem geriebenen Käse und Butter- oder Margarineflöckchen in die Form einschichten. Für die Soße saure Sahne mit gehackter Petersilie, Zwiebelwürfeln, Salz und Pfeffer verrühren. Drübergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse völlig zerlaufen ist. Sie können statt Emmentaler oder Greyerzer auch Parmesan nehmen, nur zerläuft er nicht so gut. Backzeit: 15 bis 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 275.
Beilagen: Schnitzel oder Frikadellen, dazu Kartoffelbrei. Als Getränk eignet sich Pilsener Bier.



Chinesische Leber



500 g Schweineleber,
50 g Mehl,
5 Eßlöffel Sonnenblumenöl,
Salz,
Pfeffer,
3 Eßlöffel Sojasauce,
2 Eßlöffel chinesischer
Reiswein oder Sherry,
200 g Zwiebeln,
¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote,

200 g Wirsingkohl,
150 g Sojabohnenkeim-
linge aus der Dose
(besser noch: Frische),
1 kleine Dose
Bambussprossen (150 g).

Leber mit Haushaltspapier
abtupfen und in feine Strei-
fen schneiden. In Mehl wend-
en. Rundherum in hei-
ßem Öl im Topf anbraten.
Rausnehmen, salzen und
pfeffern. Warm stellen.
Sojasauce und Reiswein
oder Sherry in den Topf
geben. In Ringe geschnit-
tene Zwiebeln auch. Etwa
fünf Minuten dünsten.
Fleischbrühe zugießen. Ge-
putzte, gewaschene, ent-
kernte Paprikaschoten in

Streifen schneiden. Zu den
Zwiebeln geben. Wirsing-
kohl waschen, putzen und
in Streifen schneiden. Der
kommt auch in den Topf.
In gut 10 Minuten beißfest
kochen. Sojabohnenkeim-
linge und Bambussprossen
abtropfen lassen. Dann in
dünne Stücke schneiden.
Mit den Leberstreifen in
den Topf geben. Erhitzen
und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
340.

Beilagen: Körnig gekochter
Reis und Sojasauce. Das
zünftige Getränk dazu ist
natürlich chinesischer oder
japanischer Reiswein.



Auf die richtigen Zutaten kommt es an: Chinesische Leber ist ein exquisites Schlemmergericht nach fernöstlicher Art.



Chinesischer Krabbentopf

Bild Seiten 178/179



2 Eßlöffel Rosinen,
500 g Lauch,
4 Eßlöffel Öl,
100 g gekochter
Schinken,
100 g Erdnußkerne,
¼ l Wasser,
3 bis 4 Eßlöffel Sojasauce,
Salz,
Pfeffer,
280 g Nordseekrabben.

Mögen Sie's chinesisches? Dann müssen Sie den Chinesischen Krabbentopf unbedingt mal probieren. Er schmeckt nämlich unwahrscheinlich gut.

Rosinen in heißem Wasser quellen lassen. Lauch putzen. Waschen. In feine Ringe schneiden. Noch mal waschen. Gut abtropfen lassen. Im heißen Öl 5 Minuten anbraten. Heißes Wasser angießen. Schinken in feine Streifen schneiden. Mit den Erdnußkernen zum Lauch geben. Rosinen abtropfen lassen. Auch dazugeben. Wasser zugießen. 20 Minuten durchschmoren. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß die Krab-

ben dazugeben und heiß werden lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Unser Menüvorschlag:

Klare Fleischbrühe mit Nudeln vorweg. Als Hauptgericht: Chinesischer Krabbentopf mit körnig gekochtem Reis. Danach Bananen in Bierteig frittiert.

Chinesisches Backhuhn

1 Suppenhuhn von 1000 g,
1 l Wasser, Salz,
1 Stange Lauch,

½ Teelöffel gemahlener Ingwer,

2 Eßlöffel chinesischer Reiswein oder Sherry,

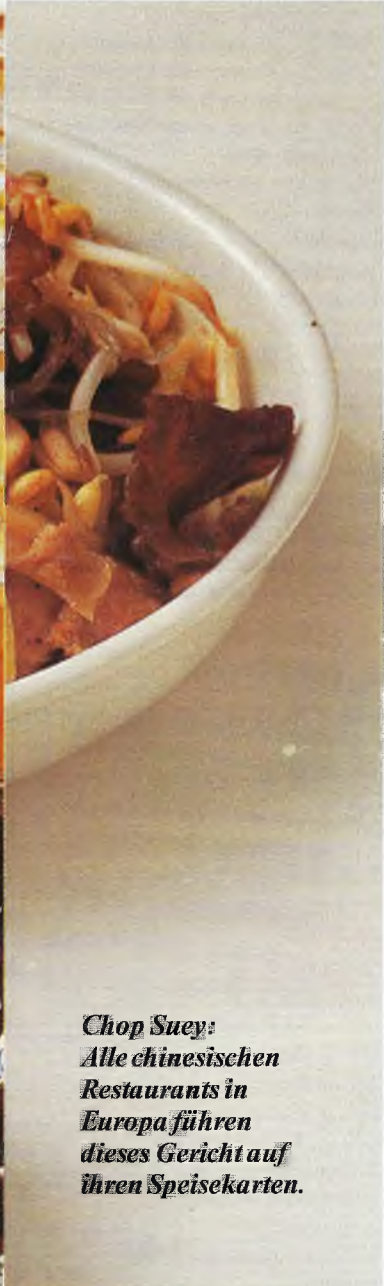
2 Eßlöffel Sojasauce.

Für den Teig:

3 Eßlöffel Mehl, 1 Ei.

4 Eßlöffel Hühnerbrühe.

Huhn kurz unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Abtropfen lassen. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. Lauch putzen. Waschen. In feine Streifen schneiden. Zum Huhn geben. Mit Ingwer, 1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry und Sojasauce würzen. In etwa 90 Minuten garkochen. Aus dem Topf nehmen und abtropfen las-



Chop Suey:
Alle chinesischen Restaurants in Europa führen dieses Gericht auf ihren Speisekarten.

Chop Suey

500 g mageres Schweinefleisch,
2 Eßlöffel chinesischer Reiswein oder Sherry,
2 Eßlöffel Sojasauce,
Salz,
Pfeffer,
1 Prise gemahlener Ingwer,
50 g Glasnudeln,
50 g frischer Bleichsellerie (oder aus der Dose),
1 Eßlöffel getrocknete chinesische Pilze oder 4 Eßlöffel Morcheln aus der Dose,
8 Eßlöffel Pflanzenöl,
2 Zwiebeln,
¼ Dose Bambussprossen,
½ Dose Sojabohnenkeimlinge (besser noch frische, wenn Sie die bekommen können),
125 g frische Champignons,
3 Eßlöffel Sojasauce,
1 Teelöffel Zucker,
1 Messerspitze Glutamat,
1 Eßlöffel Speisestärke,
2 Likörgläser (je 2 cl) Sherry.

Chop Suey, so meinen viele, sei ein echt chinesisches Gericht. Falsch. Es ist ein Gericht nach chinesischer Art. Und Kenner des Landes behaupten, in China sei es unbekannt. Aber Chop Suey schmeckt. Darauf können Sie sich verlassen. Und es ist vor allem gut verträglich. Schweinefleisch mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtrocknen. In feine Streifen schneiden. Mit chinesischem Reiswein oder Sherry, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Ingwer mischen. Fest in eine Schüssel drücken. Deckel drauflegen.

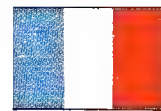
Etwa 60 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen zerkleinerte Glasnudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 5 Minuten kochen. Auf Sieb abtropfen lassen. Geputzten Bleichsellerie in Streifen schneiden. (Dosensellerie abtropfen lassen und auch in Streifen schneiden, aber nicht kochen). In kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Rausnehmen und abtropfen lassen. Eingeweichte chinesische Pilze (Dosenmorcheln) abtropfen lassen und zerkleinern. Öl sehr heiß werden lassen. Das marinierte Fleisch 2 Minuten darin anbraten. Rausnehmen. Warm stellen. Geschälte, in Streifen geschnittene Zwiebeln mit den abgetropften, in Streifen geschnittenen Bambussprossen in das Bratfett geben. Ebenfalls die abgetropften Sojabohnenkeime (frische waschen und abtropfen lassen) und die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons. Auch die Pilze reingeben. 3 Minuten dünsten. Fleisch, Selleriestreifchen und Glasnudeln vorsichtig unterheben. Mit Sojasauce, Zucker und Glutamat würzen. Unter leichtem Rühren noch 3 Minuten kochen.

Bambussprossen sind die jungen Sprößlinge verschiedener Bambusarten, die bei uns als Konserven in den Handel kommen. Sie sind ein fester Bestandteil in fast allen chinesischen Rezepten.

Speisestärke mit Sherry verquirlen. In die kochende Soße rühren. Einmal aufkochen. Nochmal abschmecken und dann schnell servieren.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 10 bis 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.
Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk: Rosé oder Weißwein.

Choucroute Strasbourg

Bild Seite 182



150 g durchwachsener Speck,
500 g Sauerkraut,
4 Lorbeerblätter,
4 Wacholderbeeren,
6 Nelken,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
150 g Schweinebauch,
4 geräucherte Mettwürstchen,
150 g gesalzene Rippchen,
4 große Kartoffeln,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Rotwein,
50 g Schinkenspeck.

Choucroute ist französisch und heißt Sauerkraut. Haben also die Deutschen, die doch die Krauts genannt werden, es nicht erfunden? Obwohl sie doch die Super-Sauerkrautesser der Welt sind! Tatsächlich kann niemand nachweisen, wo es

sen. Knochen auslösen. Fleisch in Streifen schneiden und erkalten lassen. Mit restlichem Reiswein oder Sherry beträufeln. In der Zwischenzeit Mehl mit Ei und etwa 4 Eßlöffeln Hühnerbrühe zu einem glatten Teig verrühren. Hühnerfleisch darin wenden. Im heißen Fett im Fritiertopf bei etwa 180 Grad goldbraun backen. Gut abtropfen lassen und schnell servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 575.
Beilagen: Reis und eine große Salatplatte.
PS: Reichen Sie Sojasauce zum Würzen dazu.

das erste Sauerkraut gegeben hat. Aber daß man in Frankreich mit Sauerkraut umzugehen versteht, merken Sie sofort, wenn Sie mal das Choucroute Strasbourg probieren. So macht man es:

Durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden. Feuerfeste Form damit auslegen. Eine Schicht Sauerkraut reingeben. Die Hälfte der Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Nelken darüber verteilen. Geschälte Zwiebeln fein hacken.

Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Mit den Zwiebelwürfeln mischen. Die Hälfte dieser Mischung kommt auf die Gewürze. Die nächste Schicht besteht aus in Scheiben geschnittenem Schweinebauch, Mettwurstchen und Rippen. Darauf wieder Sauerkraut verteilen, darüber die geschälten Kartoffeln in hauchdünnen Scheiben. Restliches Sauerkraut und restliche Gewürze zum Schluß draufgeben. Fleischbrühe und Rotwein angie-



Romantische Fachwerkhäuser in der Innenstadt von Straßburg, der größten Stadt im Elsaß. Straßburg ist seit 1949 Sitz des Europarates.

ßen. Schinkenspeck fein würfeln, in der Pfanne auslassen. Übers Choucroute geben. In verschlossener Form in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1130.

Beilage: Salzkartoffeln.

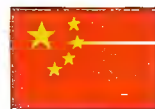
Und als Getränk: Bier oder Wein aus dem Elsaß. Auch ein badischer Wein paßt zu Choucroute Strasbourg.

Chrysanthem-Feuertopf

Chu-bua-buo

Für 6 Personen

Bild Seiten 184/185



250 g Schweinefilet,
250 g Rinderfiletspitze,
250 g Kalbsleber,
250 g Seezungenfilet,
175 g tiefgekühlte Hühnerbrust oder Hähnchenschnitzel,
125 g chinesische Glasnudeln,
2 Tassen warmes Wasser,
250 g (etwa 15 bis 18 Stück) tiefgekühlte, geschälte Hummerkrabben,
500 g frischer Bleichsellerie,
250 g frischer Spinat.
Für die Soße:
¼ Tasse Sojasauce,
2 Eßlöffel Sesamöl oder Pflanzenöl,
2 Eßlöffel Reiswein oder trockener, heller Sherry,
3 Eier,
2 l Hühnerbrühe, am besten selbst gekocht.

Choucroute Strasbourg ist der beste Beweis dafür, daß man in Frankreich genauso gut mit Sauerkraut kochen kann wie bei uns. Rezept Seite 181.

Sie können sicher sein: Alle Feuertopf-Gerichte kommen aus China. Denn nur dort gibt es den echten Feuertopf. Das Gericht und

das Gefäß. Das ist ein Topf aus Metall, ähnlich einer Kranzkuchenform. Nur höher. Die Öffnung in der Mitte ist kaminähnlich. Darunter wird geheizt. Und zwar mit Holzkohle. Schade, daß es solche Feuertöpfe bei uns kaum gibt. Sonst könnten Sie den Chrysanthemen-Feuertopf originalgetreu zubereiten. Wir begnügen uns mit einem Fonduetopf oder mit einer feuerfesten Glasschüssel. Geheizt wird mit einem Rechaud, wie man es auch fürs Fondue gebraucht.

Noch dies: Der Chrysanthemen-Feuertopf stammt aus der Küche Kantons in China. Gekocht wird in brodelnder Hühnerbrühe. Aber versuchen Sie doch mal selbst.

Fleisch, Kalbsleber und Seezungenfilet mit Küchenpapier abtupfen. 30 Minuten ins Tiefkühlfach legen. Dann können Sie es gut mit einer Brot- oder Wurstmaschine schneiden. Und zwar in 8 cm lange, 2 cm breite Streifen. So machen Sie es bitte auch mit der gehäuteten Hühnerbrust oder den Hähnchenschnitzeln.

Dann werden die Glasnudeln 30 Minuten in 2 Tassen warmem Wasser eingeweicht. Abgießen. In 10 cm lange Stücke schneiden. Hummerkrabben auftauen lassen. Bleichsellerie putzen. In 2 cm breite, 8 cm lange Stücke schneiden. Die werden in kochendem Wasser 4 Minuten blanchiert. Abtropfen lassen und trocken tupfen. Spinat verlesen. Stiele abschneiden, waschen, trocknen.

Fleisch, Fisch, Krabben, Nudeln und Gemüse in Schüsselchen verteilen und auf einem ausreichend großen Tisch anrichten.

Soße aus Sojasauce, Sesamöl, Reiswein oder Sherry und Eiern gründlich verquirlen. Für jede Person je 1 Eßlöffel in eine kleine Schüssel geben. Mit Fonduegabeln und einem leeren Schälchen als Gedeck hinstellen.



Aus diesen Zutaten entsteht Chutney, ein Kompott, das man zu exotischen Gerichten ißt.

Hühnerbrühe erhitzen. In einen Fonduetopf oder in ein anderes feuerfestes Gefäß gießen. Auf dem Rechaud, das in der Mitte des Tisches steht, kochen lassen.

Jeder Gast nimmt sich zuerst Fleisch in seine Schälchen, spießt es auf und läßt es in der Brühe gar werden.

Dann tunkt er es in seine Soße und verspeist es. Man ißt zuerst Fleisch und Fisch. Dadurch wird die Brühe noch kräftiger. Wenn alles aufgegessen ist, läßt man in der übriggebliebenen Brühe Nudeln und Gemüse 1 Minute kochen. Davon bekommt jeder seine Portion. Man kann auch Nudeln und Gemüse in die Soße geben, wenn noch welche übrig ist.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Dauert schön lang, wenn Sie genüßlich essen.

Kalorien pro Person: 310.

Wann reichen? Wenn Sie sich mal wieder ein besonderes Abendessen gönnen wollen. Oder als Überraschung für liebe Gäste. Sie können für jeden ein kleines Schüsselchen Reis zusätzlich servieren. Wollen Sie einen Weißwein oder einen Rosé dazu trinken? Beides paßt. Aber am allerbesten paßt auf 30 Grad erwärmter Reiswein aus kleinen Porzellanschalen.

PS: Sicher wissen Sie, daß in der chinesischen Küche schwach gewürzt wird. Für alle, die es gern scharf haben, stellen Sie vorsichtshalber Chinagewürz und vielleicht auch Fertigsoßen auf den Tisch. Das ist dann nicht echt chinesisch, aber Ihren Gästen schmeckt's

TIP

Glasnudeln sind dünne, durchsichtige Nudeln aus gemahlener, grünen Sojabohnen oder Reis, die getrocknet in aufgewickelten Strängen in den Handel kommen.

Sie gehören zur chinesischen Küche wie der Reis zur indischen. Vor der Zubereitung werden sie in Stücke geschnitten und etwa 60 Minuten eingeweicht. Man kocht sie nur eine Minute.

Chutney

1500 g Tomaten,
1000 g Äpfel,
500 g kleine Zwiebeln,
3 Paprikaschoten,
1 Bleichsellerie,
1 ungespritzte Zitrone,
250 g Rosinen,
250 g Zucker,
¼ l Essig,
2 Eßlöffel Salz,
2 Teelöffel gemahlener Ingwer.

Chutneys sind nichts anderes als gewürzte Kompotte, die man zu exotischen Gerichten reicht. Einfaches Chutney macht man so:

Tomaten waschen, abziehen und grob würfeln. Äpfel und Zwiebeln schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Beides würfeln. Paprikaschoten und Bleichsellerie waschen und putzen. Fein schneiden. Auch die ganze Zitrone mit Schale. Alles mit den Rosinen mischen. In einen Topf geben und unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Zucker, Essig, Salz und Ingwer dazugeben. Im zugedeckten Topf etwa 60 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren. In Gläser füllen und mit Einmachcellophan verpacken.
Fortsetzung Seite 187



Chrysanthenen Feuertopf.

Mit dieser chinesischen Spezialität haben Sie bei Ihren Gästen bestimmt Erfolg. Neben den vielen exotischen Zutaten gibt es beim Chrysanthenen Feuertopf auch Vertrautes: Er wird ähnlich wie Fondue angerichtet und gegessen. Rezept Seite 182.





Chvorost nennt man dieses Gebäck in Rußland. Es soll ganz frisch gegessen werden und schmeckt sehr gut zu Kaffee oder Tee.



Clam-Chowder heißt diese kräftige Muschelsuppe. Sie ist eine amerikanische Spezialität und wird als Mittagessen gereicht.

Fortsetzung von Seite 183
schließen. Abkühlen lassen
und im Kühlschrank auf-
bewahren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2838.

Wozu reichen? Zu kaltem
Fleisch und Fisch, auch als
Beilage zu Fondue und zu
allen exotischen Gerichten.

Chworost



625 g Mehl, 2 Eier,
1 Tasse Wasser,
2 Eßlöffel Rum,
1 Prise Salz,
65 g Zucker,
Fett zum Ausbacken.
Zum Bestreuen:
2 Eßlöffel Zucker,
½ Teelöffel Zimt.

Dieses Gebäck stammt aus
Rußland. Nur ganz frisch
schmeckt es gut. Und weil
es so ist, bleibt bestimmt
nichts übrig. Servieren Sie
dazu eine Kanne starken
Kaffee. In Rußland trinkt
man dazu auch gerne
schwarzen Tee. Aber sol-
chen aus dem Samowar.
Mehl auf ein Backbrett
oder in eine Schüssel geben.
In die Mitte eine Mulde
drücken. Darein kommen
Eier, Wasser, Rum und
Salz. Zucker drüberstreuen.
Von außen nach innen
schnell einen glatten Teig
kneten. Dünn ausrollen.
Daraus etwa 15 cm lange
und 5 cm breite Streifen
ausschneiden. In der Mitte
einschneiden. Ein Ende
durchziehen. Oder drei
schmale Teigstreifen mit-
einander flechten. Die
Chworost in viel heißem
Fett im Frittiertopf bei etwa

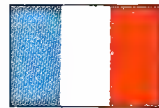


*Hundertjährige im Kauka-
sus: Niemand weiß, warum
gerade in diesem Hochgebirge
Menschen so alt werden wie
in keinem anderen Land.*

180 Grad goldbraun bak-
ken. Gut abtropfen lassen.
Nach dem Erkalten mit
Zucker und Zimt bestreuen.
Ergibt etwa 25 einfache
Chworost oder 20 aus drei
Teigstreifen geflochtene.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
110 oder 140.

Clafoutis Limousin aux cerises

Auflauf mit Kirschen



30 g Mehl,
2 kleine Eier,
gut ⅛ l Milch,
65 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten,
375 g Kirschen, frisch oder
aus dem Glas,
1 Eßlöffel Zucker.



Ein Dessert aus Frankreich: Clafoutis Limousin aux cerises.

Clafoutis ist französisch
und heißt Auflauf. Dieser
kommt aus dem Limousin,
einer Provinz südlich von
Limoges.

Mehl in eine Schüssel ge-
ben. Eier und Milch, Zucker,
Vanillinzucker und Salz
drüberstreuen. Einen glat-
ten Teig rühren. Feuerfeste
Form mit Margarine ein-
fetten. Abgetropfte Kir-
schen reingeben. (Frische
Kirschen entsteinen.) Teig-
masse darüber verteilen.
Mit Zucker bestreuen. In
den vorgeheizten Ofen
schieben.

Backzeit: 35 bis 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp
½ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
850.

Wann reichen? Als Nach-
tisch. Zum Beispiel nach
Eintopf.

Clam- Chowder



48 Muscheln.

Für den Sud:

¼ l Essig, 1¾ l Wasser,
1 Zwiebel,

3 Wacholderbeeren,

5 Pfefferkörner,

3 kleine Lorbeerblätter.

Für die Suppe:

300 g Schinkenspeck,

1 Zwiebel, ½ Sellerieknolle,

1 mittelgroße Kartoffel,

½ Stange Lauch,

2 Paprikaschoten,

4 Tomaten, Salz, Thymian,

Cayennepfeffer,

1 Becher saure Sahne

(100 g),

1 Bund Dill.



Club-Sandwiches: Ein Imbiß mit kaltem Huhn, Salat und Schinken, amerikanisch zubereitet.

Clam-Chowder ist eine amerikanische Muschelsuppe. In Amerika verwendet man meistens Venusmuscheln. Aber die bekommt man bei uns leider nicht. Darum haben wir die Suppe mit Miesmuscheln gekocht. Das schmeckt auch gut. Muscheln unter kaltem, fließendem Wasser sauberbürsten. Bitte nur völlig geschlossene Muscheln nehmen. Alle anderen sind verdorben. Für den Sud Essig mit Wasser mischen. Dazu die geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblätter geben. Sud aufkochen. Muscheln hineingeben. Im geschlossenen Topf dämpfen, bis sich die Muscheln öffnen. Das dauert etwa 10 Minuten. Topf dabei hin und wieder leicht schütteln. Muscheln rausnehmen, Schalen entfernen, entbarren. Beiseite stellen. Muschelbrühe durchsieben. Schinkenspeck klein würfeln. Im Topf auslassen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Etwas Muschelbrühe aufgießen. Gewaschene, geschälte, gewürfelte Sellerieknolle und Kartoffel in die Brühe ge-

ben. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Gewaschene Paprikaschoten halbieren, entkernen. In Streifen oder Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stengelansatz rausschneiden und vierteln. Alles Gemüse mit 1 l Muschelbrühe auch in den Topf geben. Mit Salz, Thymian und Cayennepfeffer würzen. 20 Minuten leicht kochen. Durch ein Sieb passieren. Muschelfleisch reingeben. Noch mal erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Dill bis auf einige Zweige hacken und in die Suppe geben. Mit Dill garniert servieren.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.
 Wann reichen? Clam-Chowder ersetzt ein Mittagessen. Reichen Sie dazu Grau- oder Mischbrot.
 PS: Clam-Chowder sollten Sie auch mal Gästen vorsetzen. Aber bitte vergewissern Sie sich, ob keine Muschel-Gegner darunter sind. Die werden Clam-Chowder bestimmt nicht essen.

Der Claret Sour ist ein echtes Erfrischungsgetränk. Übersetzt heißt er: Burgunder sauer.

Zerstoßenes Eis, Rum, Zitronensaft und Zucker im Shaker gut schütteln, bis sich der Zucker gelöst hat. In ein Cocktailglas geben. Mit Burgunder Rotwein auffüllen. Zitronenscheibe reinlegen und genießen.

Club-Sandwiches



8 Scheiben Toastbrot,
 1/2 gebratenes Hähnchen (fertig gekauft),
 1/2 Kopf Salat,
 8 Eßlöffel Mayonnaise,
 3 Tomaten,
 Salz, Pfeffer,
 1 kleine Salatgurke,
 4 Scheiben Nußschinken.

Claret Sour

Für 1 Person

1 Teelöffel zerstoßenes Eis,
 1 Glas (2 cl) Rum,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Teelöffel Zucker,
 Burgunder Rotwein,
 1/2 dünne Zitronenscheibe.

Der First Earl of Sandwich, 1718 bis 1792, ist zwar nicht der Erfinder der Sandwiches. Aber er soll ein solcher Spielnarr gewesen sein, daß er am Spieltisch aß. Und zwar dünne, belegte Weißbrotchen. Sie bekamen seinen Namen. Ihren



Nicht nur für Damen: Cocktail Annabelle. Rezept Seite 190.



Herzhaftes Getränk mit Früchten und Sekt: Coddler von Ananas.

Siegeszug haben die Sandwiches in alle Welt angetreten. Die Club-Sandwiches beispielsweise sind eine gröbere, getoastete Abart, die in Amerika zu Hause ist. Es lohnt sich, sie zu probieren.

Toastbrot rösten. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. Salat verlesen. Waschen. Gut abtropfen lassen. Zwei Drittel der Mayonnaise auf die Toastscheiben verteilen. Darauf kommt eine Schicht Hähnchenfleisch. Salatblätter durch die restliche Mayonnaise ziehen. Auf das Fleisch legen. Gewaschene Tomaten häuten und in Scheiben schneiden. Auf den Salat legen. Salzen und pfeffern. Darauf kommen ungeschälte Gurkenscheiben, restliches Hähnchenfleisch und in der Pfanne kurz geröstete Schinkenscheiben. Abschluß: Eine Scheibe getoastetes Brot. **Vorbereitung:** 15 Minuten. **Zubereitung:** 10 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 295.

Wann reichen? Als Abendbrot oder auch als Mittagessen, wenn Sie's mal ganz eilig haben.

Coddler von Ananas

Für 1 Person

- 1 Glas (2 cl) Gin,
- 2 Glas (je 2 cl) Grapefruitsaft,
- 1 Schuß Zuckersirup,
- 2 Eßlöffel zerstoßenes Eis, Sekt,
- ½ Ananasscheibe,
- 3 Cocktailkirschen.

Vor etwa 80 Jahren war der Coddler noch der beliebteste Drink in Amerika. Heute gibt's dort viele bevorzugte Mixgetränke. Und der Coddler hat inzwischen die Welt erobert. Sicher, weil er so ungemein erfrischend ist. Auch Autofahrern kann er nicht schaden. Denn sein Alkoholgehalt ist gering.

Gin, Grapefruitsaft und Zuckersirup im Shaker schütteln. Mit dem Eis in ein Südweinglas oder einen Tumbler geben. Mit Sekt aufgießen. Ananasscheibe auf den Glasrand setzen. Cocktailkirschen reingeben. Oder mit halbierten Zahnstochern auf die Ananasscheibe stecken.



Süß und weich müssen diese Plätzchen sein: Coburger Schmätzle.

TIP

Schmätzle sind nach dem Backen zunächst hart. Legen Sie deshalb ein feuchtes Tuch über die offene Plätzchendose. Dann die Dose mit den weichen Plätzchen wieder verschließen.

Coburger Schmätzle

- 500 g Mehl,
- 1 Teelöffel Backpulver,
- 750 g Farinzucker, 2 Eier,
- 2 Eßlöffel Honig,
- 1 Teelöffel Kakao,
- 1 Teelöffel Zimt,
- 1 Teelöffel Pfefferkuchengewürz,
- ½ Tasse Milch,
- 100 g feingehackte Mandeln oder Haselnüsse,
- 50 g feingewürfeltes Zitronat.

Dieses Gebäck kommt aus Oberfranken. Und zwar aus Coburg an der Itz. Aber natürlich backt man es auch rund um Coburg herum. Wollen Sie es mal probieren? Schmätzle heißt in Oberfranken übrigens Küßchen.

Mehl, Backpulver und Farinzucker mischen. Auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darin kommen Eier, Honig, Kakao, Zimt und Pfefferkuchengewürz. Mit Milch, gehackten Mandeln oder Haselnüssen und Zitronat verkneten. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 2 cm dicke Rollen formen. Etwa 2 cm dicke Plätzchen davon abschneiden. Backblech mit Alufolie belegen. Plätzchen drauflegen. Bitte in großem Abstand voneinander. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 bis 15 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. **Ergibt** 120 Stück. **Vorbereitung:** Ohne Kühlzeit 20 Minuten. **Zubereitung:** 45 Minuten. **Kalorien insgesamt:** 5940.



Die oberfränkische Stadt Coburg ist wegen ihrer mittelalterlichen Bürgerhäuser und der Veste Coburg bekannt.

Cocktail

Es gibt viele Geschichten um die Entstehung des Cocktails. Diese ist die hübscheste: Betsy Flannagan, Besitzerin einer Bar in den Nordstaaten Amerikas, soll während des Unabhängigkeitskrieges (1861 bis 1865) ihren ersten Drink gemixt haben. Und zwar für Offiziere, die sie ständig mit der Zuneigung ihres Nachbarn, eines hühnerzuchtenden Engländers, aufzogen. Sie rächte sich. Erst an den Hähnen. Denen stiebitzte sie die schönsten Federn und servierte damit ihre rasch bekannten und sehr begehrten Drinks. »Vive le coq's tail«, soll ein Franzose begeistert ausgerufen haben. Der Cocktail war geboren. Und ist ein echter Amerikaner geblieben. Mit einem großen Freundeskreis. Man mixt ihn auf der Grundlage hochprozentiger Spirituosen. Was dazu kommt, ist schmückende Beigabe.

Cock-a-Lecky

Huhn-Lauchsuppe



1 Suppenhuhn von 1000 g,
1 Kalbshaxe von 750 g,
2 l Wasser, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Muskat,
6 Stangen Lauch (500 g).

Diese Suppe gehört zu den typisch schottischen Spezialitäten. Viele Schotten verfeinern sie noch, indem sie vor dem Servieren 10 bis 12 gekochte Backpflaumen reingeben. Vielleicht schmeckt Ihnen das auch. Wir sagen Ihnen, wie Cock-a-Lecky ohne Pflaumen gemacht wird.

Huhn und Kalbshaxe kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit kaltem Wasser aufsetzen. Zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen abschäumen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch putzen. Waschen. In etwa 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Gut die Hälfte davon in die Brühe geben. Etwa 75 Minuten kochen. Das Fleisch rausnehmen. Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. Restlichen Lauch und Hühnerfleisch in einen Topf geben.

Hühner-Kalbshaxen-Brühe durchs Sieb in den Topf geben. 30 Minuten kochen. Nochmal abschmecken. Sehr heiß servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 115 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 790.

Beilage: Weiß- oder Graubrot. Dann haben Sie ein komplettes Mittagessen. PS: Die Kalbshaxe können Sie am nächsten Tag in einen Eintopf geben. Oder servieren Sie sie in einer pikanten braunen Ragoutsoße. Sie schmeckt auch kalt mit Remoulade.

Cocktail Annabelle

Für 1 Person
Bild Seite 188

1 Glas (2 cl) Orangensaft,
1 Glas (2 cl) Grand Marnier,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
1 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
1 dünne, ungeschälte Orangenscheibe,
1 Spirale aus dünn geschälter Orangenschale.

Welche Annabelle diesem Cocktail ihren Namen gegeben hat, wissen wir leider nicht. Aber es muß eine feurige Dame gewesen sein. Genau wie dieser Cocktail. Orangensaft, Grand Marnier, Kirschwasser und Eis im Shaker gut schütteln.



Eingebettet zwischen Bergen mit ewigem Schnee liegt Arosa im schweizerischen Kanton Graubünden. Arosa ist einer der Treffpunkte der skilaufenden High Society.

Orangenscheibe in ein großes Cocktailglas legen. Cocktail drübergießen. Spirale aus Orangenschale auf einen Zahnstocher stecken. Ins Glas setzen.

Cocktail Arosa

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) schottischer Whisky,
1 Glas (2 cl) Cointreau,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
1 Orangenscheibe.

Von Arosa, dem weltberühmten Höhenkurort in Graubünden in der Schweiz, hat dieser Cocktail seinen Namen. Ob er dort auch zum erstenmal gemixt wurde, ist leider nicht überliefert.

Eis, Whisky, Cointreau und Orangensaft im Mischbecher gut schütteln. In ein gut gekühltes Cocktailglas geben. Mit einer Orangenscheibe hübsch garniert servieren.



Ein typisches Bild, aber nicht gerade einladend: Schottisches Wasserschloß Hilenn Doman Castle.

Cocktail Buchenau

Für 1 Person

2 Glas (je 2 cl) roter italienischer Vermouth,
1 Glas (2 cl) Gin,
½ Glas (1 cl) Curaçao,
1 Teelöffel Zitronensaft,
3 Eiswürfel,
1 Zitronenscheibe.

Vermouth, Gin, Curaçao und Zitronensaft im Mischbecher gut schütteln. Mit Eiswürfeln in ein kleines Cocktailglas geben. Zitronenscheibe auf den Glasrand setzen.

TIP

Vortisch-Cocktails sind immer bunt gemischt und würzig. Man serviert sie in Gläsern, niemals auf Tellern.

Cocktail indisch

4 Salatblätter,
400 g gekochtes Hühnerfleisch ohne Haut,
8 Eßlöffel geschlagene Sahne,
4 Eßlöffel Mandarinsirup (von Mandarinen aus der Dose), Curry, Salz, weißer Pfeffer, gemahlener Ingwer, abgeriebene Schale einer Orange.
Zum Garnieren:
12 Mandarinschnitze,
8 Kaiserkirschen.

Dieser Cocktail gehört zu den pikanten Vorspeisen, die man zum Einstimmen auf ein festliches Essen serviert.

Gewaschene Salatblätter abtropfen lassen. In vier Gläser legen. Darauf kommt das feingeschnittene Hühnerfleisch. Sahne mit Mandarinsirup verrühren. Mit Curry, Salz, Pfeffer, Ingwer und abgeriebener Orangenschale abschmecken. Über das Fleisch verteilen. Mit Mandarinstückchen und Cocktailkirschen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Ergänzung zum Abendbrot. Der Cocktail indisch ist auch ein feines Gästeessen. Als Getränk empfehlen wir dazu Rheinwein.

Cocktail mit Anisette

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Pernod,
1 Glas (2 cl) Anisette,
1 Glas (2 cl) Gin,
2 bis 3 Eiswürfel,
1 Spritzer Angostura.

Achtung. Dieser Drink ist nichts für Anisgegner. Aber Anisfans sind davon begeistert. Wollen Sie ihn auch mal versuchen?

Pernod, Anisette und Gin mit Eis im Shaker gut schütteln. In ein Cocktailglas geben. Einen Spritzer Angostura draufgeben. Sehr kalt servieren. Wenn Sie wollen, können Sie noch Eiswasser dazu reichen.



Cocktail Buchenau: Drink, der nicht nur Männern schmeckt.



Cocktail indisch: Feine Vorspeise zu einem guten Gästeessen.



Cocktail Santa-Fé-Express mit Himbeeren. Rezept Seite 192.

Cocktail Santa-Fé- Express

Für 1 Person
Bild Seite 191

½ Glas (1 cl) Cointreau,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
1 Glas (2 cl) Sodawasser,
2 Teelöffel tiefgekühlte
Himbeeren.

Cointreau mit Zitronensaft und Eiswürfeln in ein Cocktailglas geben. Umrühren. Mit Orangensaft und Sodawasser auffüllen. Unaufgetaute Himbeeren reingeben. Einige Himbeeren mit einem kleinen Partyspieß oder einem halbierten Zahnstocher aufspießen und an den Rand setzen.

Cocktail- Bissen

Angenommen, Sie laden Gäste ein, wollen aber nicht stundenlang in der Küche stehen. Dann sollten Sie Cocktail-Bissen zubereiten. Ein Stündchen brauchen Sie zwar dazu. Aber dafür können Sie auch gemütlich mit Ihren Gästen plaudern, ohne ständig zwischen Küche und Zimmer hin- und herlaufen zu müssen. So macht man Cocktail-Bissen: Holländer Käse in mundgerechte Würfel schneiden. Auf die Würfel gewaschene, abgetropfte blaue Trauben spießen.

Räucherlachscheibe zusammenrollen und auf Käsewürfel stecken. Gewässerte Matjesheringe in kleine Stücke schneiden. Mit Tomatenpaprikawürfeln aus dem Glas, Gurkenscheibchen und Perlzwiebeln zusammen auf gebutterte Schwarzbrotstückchen spießen.

Rohes Hackfleisch scharf würzen. Mit geriebenem Käse mischen. Kugeln formen. In dünne Räucher-speckscheiben rollen. Mit Zahnstocher befestigen.

Je einen Sardellenring auf einen Käsewürfel spießen. Würfel aus Holländer oder Emmentaler Käse schneiden. Cocktailkirschen mit einem Holzspießchen darauf feststecken.

Paranußkerne in dünne Streifen geräucherten fetten Speck rollen. In gehacktem Schnittlauch wenden. Zahnstocher reinstecken.

Hartkäse in kleine Würfel schneiden. Jeweils eine Walnußhälftedraufstecken. Roastbeefröllchen auf Käsewürfeln feststecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Beilagen: Stangenbrot und alle beliebigen Getränke, von Cocktails bis Rotwein.

Cocktail-Dip für Garnelen

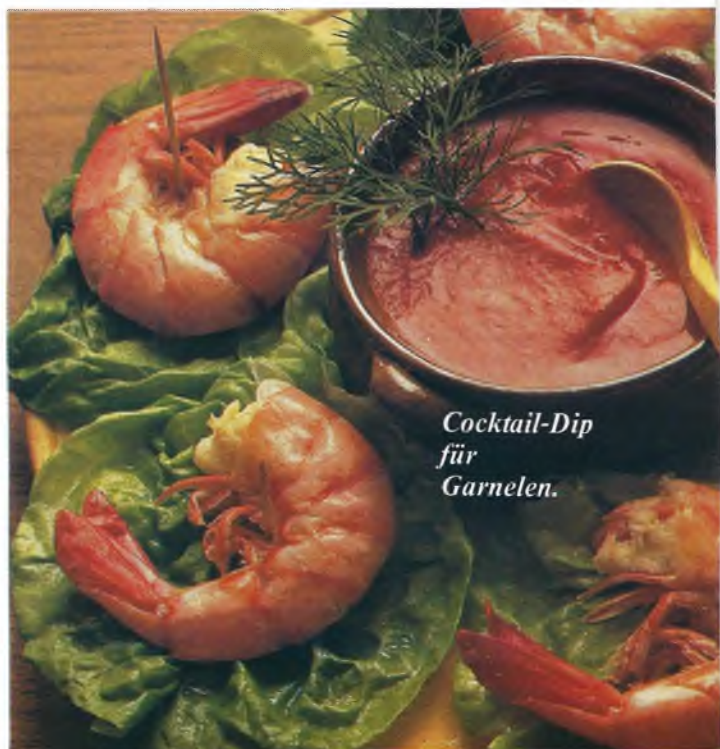
200 g Tomatenketchup,
3 Teelöffel Zitronensaft,
2 gehäufte Teelöffel Meerrettich,
½ Teelöffel Salz,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
1 Prise Knoblauchpulver,
1 kleiner Kopf Salat,
20 große Garnelen.

Wenn Sie Ihre Gäste mal wieder exquisit bewirten oder Ihre Familie verwöhnen wollen, können Sie das mit diesem Dip ganz prima. Man sitzt gemütlich um den Tisch herum. Jeder nimmt sich etwas Soße auf seinen Teller, dipt die Garnelen rein und verspeist sie mit Vergnügen. Man kann die Soße auch in die Mitte stellen und jeder spießt die Garnelen auf einen Spieß oder Zahnstocher, taucht sie in die Soße und ißt sie. Tomatenketchup mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz, einer Prise Zucker, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver verrühren. In eine Schale geben. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Garnelen darauf anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.



Cocktail-Dip
für
Garnelen.

*Kulinarische
Kleinigkeiten
sind immer
willkommen:
Cocktail-Bissen.*



Beilagen: Toast oder Weißbrot und Butter. Als Getränk: Moselwein.
PS: Anstelle der Garnelen können Sie auch Shrimps oder Langustenschwänze nehmen.

Cocktail-Soßen

Bild Seiten 194/195

Die folgenden Cocktail-Soßen sind sehr vielseitig zu verwenden. Zuerst natürlich als Grundlage für Eßcocktails, die man vorm Hauptgang als Appetitanreger reicht. Haben Sie die Soßen fertig gerührt, dann können Sie nach Ge-

schmack dies reinmischen: Krabben oder Shrimps, Crabmeat oder Thunfisch, winzige Rollmöpschen oder Matjesstücke. Folgende Mischungen gehen auch: Würfel von gekochtem Schinken mit Spargel, Würfel von hartgekochten Eiern mit Spargel oder Champignons, Fleischwurstwürfel mit gewürfelten Gewürzgurken, grobgeschnittener Chicorée mit Mandarinen. Sie sehen, es gibt tausend Variationsmöglichkeiten. Man kann diese Soßen auch ohne Einlage zu Fleischfondue oder kaltem Braten reichen. Wollen Sie sie mal rühren? Es macht riesigen Spaß und geht fix.

Tomaten-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 2 Eßlöffeln Tomatenketchup und 1 Eßlöffel Dosenmilch verrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken. Sie können auch einen Schuß Cognac zugeben.

Kalorien insgesamt: Etwa 665.

Gurken-Kapern-Soße:

1 Beutel Mayonnaise und 2 Eßlöffel Tomatenketchup gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 2 kleine Gewürzgurken hacken. Mit den Kapern (1 Röhrechen) in die Soße mischen.
Kalorien: Etwa 650.

Cocktail-Soßen sind genau die richtige »Verpackung« für appetitanregende Vorspeisen. Sie schmecken auch ebenso gut zu Fleischfondue und kaltem Braten.

Curry-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 3 Eßlöffeln Dosenmilch glattrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und 1 gehäuften Teelöffel Curry würzen. 2 Eßlöffel gewürfelte Mixed Pickles unterheben.

Kalorien insgesamt: Etwa 695.

Eier-Kräuter-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 3 Eßlöffeln Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Selleriesalz und Knoblauchpulver würzen. 2 hartgekochte Eier, 1 Gewürzgurke und beliebige Kräuter hacken. In die Soße mischen.

Kalorien insgesamt: Etwa 870.

Apfel-Pfirsich-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 2 Eßlöffeln Dosenmilch und 1 Teelöffel scharfem Senf verrühren. 1 geschälten Apfel und 2 Pfirsiche aus der Dose im Mixer pürieren. In die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalorien insgesamt: Etwa 770.

Paprika-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 2 Eßlöffeln Dosenmilch verrühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. $\frac{1}{4}$ rote Paprikaschote, 2 gehäutete Tomaten und 2 Cornichons in feine Streifen schneiden. Unterheben.

Kalorien insgesamt: 410.

Meerrettich-Soße: 1 Beutel Mayonnaise mit 3 Eßlöffeln tafelfertigem Meerrettich aus dem Glas, 2 Teelöffeln scharfem Senf, 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 Eßlöffel Dosenmilch und 2 Teelöffeln Kapern mischen.

Zubereitung pro Soße:
Etwa 10 Minuten.

Curry-Soße.

*Gurken-Kapern-Soße.
Rezept Seite 193.*

*Tomaten-Soße.
Rezept Seite 193.*

Eier-Kräuter-Soße.



Apfel-Pfirsich-Soße.



Paprika-Soße.



Cocktail-Spieße machen wenig Arbeit und schmecken gut.

Cocktail-Spieße

4 Scheiben Ananas aus der Dose,
2 Äpfel,
80 g Schinkenspeck,
1 kleine Dose Cocktailwürstchen,
12 Cocktailkirschen,
Öl oder Butter zum Bestreichen, Salz.

Ananas grob würfeln. Äpfel schälen, entkernen und auch grob würfeln. Vier Spieße abwechselnd mit Ananas- und Apfelwürfeln, Schinkenspeckrollen, abgetropften Cocktailwürstchen und Cocktailkirschen bestecken. Mit Öl oder flüssiger Butter bestreichen. Auf den Grillrost legen. Fettpfanne drunterschieben oder den Grillrost mit Alufolie bespannen. Dann spart man Spülarbeit. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten grillen. Leicht salzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Toast und Butter.
Wenn Sie wollen, auch Barbecue-Soße, Perl-Ketchup oder Schaschlik-Soße, fertig gekauft.

TIP

Bunte Cocktail-Spieße bitte nur mit heißer Butter bestreichen. Kalte Butter buttert dicker. Die Spießchen werden dann beim Grillen leicht zu fett und zu dunkel, ehe der Speck knusprig ist.



Cognac-Schwenker erhalten das volle Bukett des Weinbrands.



Cognac-Quitten serviert man zu Braten oder auch als Dessert.



Cocos Flip ist ein beliebter Drink für die frühen Abendstunden.

Cocos Flip

Für 1 Person



1 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
1 Glas (2 cl) weißer Rum,
1 Eigelb, 1 Teelöffel Sahne,
2 Glas (je 2 cl) Crème de
Cacao,
geriebene Muskatnuß.

Von der winzigen Cocos-
Insel im Pazifischen Ozean
hat der Flip seinen Namen.
Eis, weißen Rum, Eigelb,
Sahne und Crème de Cacao
im Shaker gut schütteln.
Eigelb und Sahne müssen
völlig verquirlt sein und
Schaum bilden. In ein Flip-
oder Rotweinglas seihen.
Mit Muskat leicht bestreuen.
Sofort mit Strohalm ser-
vieren. Der Flip darf nicht
lange stehen, sonst fällt der
Schaum zusammen.

Cognac

Cognac ist destillierter
Branntwein aus Trauben,
die im französischen De-
partement Charente ge-
wachsen sind. Seinen Na-
men hat er von Cognac, der
Hauptstadt des Departement-
s. Er wird in Eichen-
fässern gelagert, oft länger
als 25 Jahre. Die Lagerzeit
und damit die Qualität
werden in Buchstaben auf
dem Flaschenetikett ange-
geben. VSO (Very Superior
Old) ist 12 bis 17 Jahre alter
Cognac; VSOP (Very Supe-
rior Old Pale): 18 bis 25
Jahre alter Cognac und
VVSOP (Very, Very Supe-
rior Old Pale) 25 bis 40
Jahre alter Cognac.

Cognac darf nie kalt ge-
lagert und muß immer
handwarm getrunken wer-
den. Man wärmt ihn im
Schwenker mit der Hand-
fläche an. Nur dann kann
sich sein Duft entfalten.

Cognac- Kügelchen

100 g zerbröckelte Löffel-
biskuits,

80 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Kakao,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener
Ingwer,
80 g feingehackte Pistazien,
2 Eßlöffel Zuckersirup,
6 Eßlöffel Cognac,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Puderzucker.

Zerbröckelte Löffelbiskuits
mit Puderzucker, Kakao,
Zimt, Ingwer und gehack-
ten Pistazien mischen.
Zuckersirup und Cognac
zugeben. Verkneten. Hand-
flächen mit Puderzucker
bestäuben. Aus dem Teig
Kügelchen formen, in Pu-
derzucker wenden. Bis zum
Servieren kühl stellen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: 1684.

Wozu reichen? Zum Mocca
nach Tisch.

Cognac- Quitten

2000 g Quitten,
Saft einer Zitrone,
5 Eßlöffel Weinessig,
5 Eßlöffel Wasser,
1 Stange Zimt,
500 g Zucker,
500 g Bienenhonig,
 $\frac{1}{4}$ l Cognac.

Gewaschene Quitten schä-
len und entkernen. In
dünne Scheiben schneiden.
Mit Zitronensaft beträu-
feln. Weinessig, Wasser,
zerbröckelte Zimtstange,
Zucker und Bienenhonig
aufkochen. Quitten rein-
geben. In 20 Minuten gar-
ziehen lassen. Quitten raus-
nehmen. In sauber gespülte
Einmachgläser schichten.
Saft weiterkochen, bis er
dick zu werden beginnt.
Abkühlen lassen. Cognac
zugeben. Über die Quitten
gießen. Gläser mit Ein-
machcellophan verschlie-
ßen. Kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien insgesamt: 5695.

Wozu reichen? Zu Rinder-
schmorbraten oder gekoch-
tem Rindfleisch. Schmeckt
auch als Dessert mit Schlag-
sahne oder Vanille-Eis.

Colonel Collins

Für 1 Person

2 Teelöffel Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Bourbon
Whiskey,
2 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
1 dünne Zitronenscheibe.

Alle Collins haben zweierlei gemeinsam: Einen hohen Anteil an Eis und viel Zitronensaft. Nur der Alkohol variiert. Der Colonel Collins wird, amerikanisch wie er ist, mit Bourbon Whiskey gemixt.

Zucker, Zitronensaft und Whiskey in ein Longdrink- oder Saftglas geben. Mit dem Barlöffel gut verrühren. Jetzt kommt das Eis rein. Mit Sodawasser aufgießen. Zitronenscheibe an den Glasrand setzen. Mit Strohalm servieren.

Colonial

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Glas (2cl) Grapefruitsaft,
2 Spritzer Maraschino.

Eis, Gin, Grapefruitsaft und Maraschino im Shaker gut schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas seihen. Sofort servieren.



Felsenwohnungen amerikanischer Pueblo-Indianer in Cliff Palace in Colorado.

Colorado Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Cherry Brandy,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
1 Glas (2 cl) Sahne,
2 Cocktailkirschen.

Vom US-Staat Colorado hat dieser Cocktail seinen Namen.

Eis, Cherry Brandy, Kirschwasser und Sahne im Shaker gut schütteln. Mit Kirschen im Cocktailglas servieren.

Columbus-Eier

Für den Aspik:

5 Blatt weiße Gelatine,
¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
½ Teelöffel Weinessig,
1 Teelöffel Weißwein,
1 kleine Prise Zucker,
8 Eier,
8 ovale Schiffehen-
Torteletts,
1 kleine Dose Gänseleber-
pastete,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
1 Eßlöffel Dosenmilch,
Paprika edelsüß,
1 Bund Kresse.

Christoph Columbus, der Entdecker Amerikas, taucht ab und zu in der Geschichte des Kochens auf. Auch dieses Eiergericht trägt seinen Namen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Heiße Fleischbrühe mit Weinessig, Weißwein und Zucker mischen. Gelatine ausdrücken, in die Fleischbrühe geben. Rühren, bis sich die Gelatine ganz aufgelöst hat. Masse auf eine Platte mit Rand gießen. Kalt stellen und fest werden lassen.

In der Zwischenzeit die Eier in kochendes Wasser geben. In 3 bis 4 Minuten wachweich kochen. Rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Abkühlen lassen. Auf Torteletts legen. Gänseleberpastete geschmeidig rühren. In den Spritzbeutel geben. Kranzförmig um die Eier auf die Torteletts spritzen. Auf einer Platte anrichten. Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Auf die Eier verteilen. Etwas Paprika drüberstäuben. Festgewordenes Aspik gleichmäßig würfeln. Platte damit und mit gewaschener Kresse garnieren.



Colonel Collins: Mixgetränk mit Whiskey, viel Eis und Zitrone.



Columbus-Eier sind das richtige für ein kleines Abendessen.



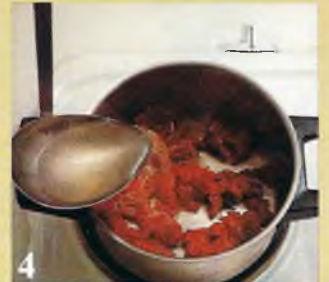
1



2



3



4



5



6



7

- 1 Die Zutaten für die Consommé double royal.
- 2 Fleisch und Knochen aufkochen, abschäumen.
- 3 Gemüse und Gewürze in der Fleisch-Knochen-Brühe köcheln lassen. Entfetten, durchsieben.
- 4 Klärfleisch in einen Topf geben. Klare Brühe draufgießen. Bei schwacher Hitze sieden lassen.

- 5 Den inzwischen zubereiteten Eierstich aus der Form auf einen Teller stürzen.
- 6 Eierstich erst in Streifen und dann in Rauten schneiden. In die Brühe geben.
- 7 Fertig ist die Consommé double royal, die doppelte Kraftbrühe auf königliche Art.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit für den Aspik 15 Min.
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Wann reichen? Als kleines Abendessen oder als Vorspeise. Dazu einen spritzigen Weißwein reichen.

Consommé double royal



250 g Beinflisch oder ein anderes mageres Stück Rindfleisch,
125 g Rinderknochen,
1 1/2 l Wasser,
1 1/2 Teelöffel Salz,
1 mittelgroße Stange Lauch,
50 g Sellerie,
1 mittelgroße Möhre,
1 mittelgroße Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 Tomaten,
200 g Klärfleisch

(durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs gedrehtes Schabefleisch), Salz, 1 Prise Muskat, 1/2 Bund Petersilie.
Für den Eierstich: 2 Eier, 6 Eßlöffel Milch, 2 Eßlöffel Wasser, Salz, Muskat, Butter zum Einfetten.

Die Consommé double royal stammt aus der französischen Küche. Übersetzt heißt sie doppelte Kraftbrühe. Das Klärfleisch macht sie dazu. Royal (deutsch: königlich) ist die küchenfranzösische Fachbezeichnung für Eierstich. Fleisch und Knochen kurz unter kaltem Wasser abspülen. In kaltem Wasser aufsetzen. Einmal aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel abschäumen. Salzen. Lauch putzen, waschen, kleinschneiden. Sellerie und Möhre schälen und würfeln. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben ohne Fett in einer Pfanne (oder auf

der sauberen Herdplatte) bräunen. Knoblauchzehe schälen und vierteln. Gewaschene Tomaten vierteln. Alles Gemüse in den Topf geben. 120 bis 180 Minuten köcheln lassen. Bitte niemals kochen, sonst wird die Suppe trüb. Das Fett abschöpfen. Die Brühe durch ein feines Haarsieb gießen. Klärfleisch in einen Topf geben. Brühe draufgießen. 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Das Fleisch setzt sich dann an der Oberfläche ab. Nochmal durch ein Haarsieb gießen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Gehackte Petersilie drüberstreuen.

Für den Eierstich, den Sie bitte 45 Minuten, bevor die Suppe gar ist, zubereiten, die Eier mit Milch und Wasser verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Kleine feuerfeste Form oder glatte Tasse mit Butter einfetten. Eiermasse einfüllen. In einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Zudecken.

Im vorgeheizten Ofen stocken lassen.

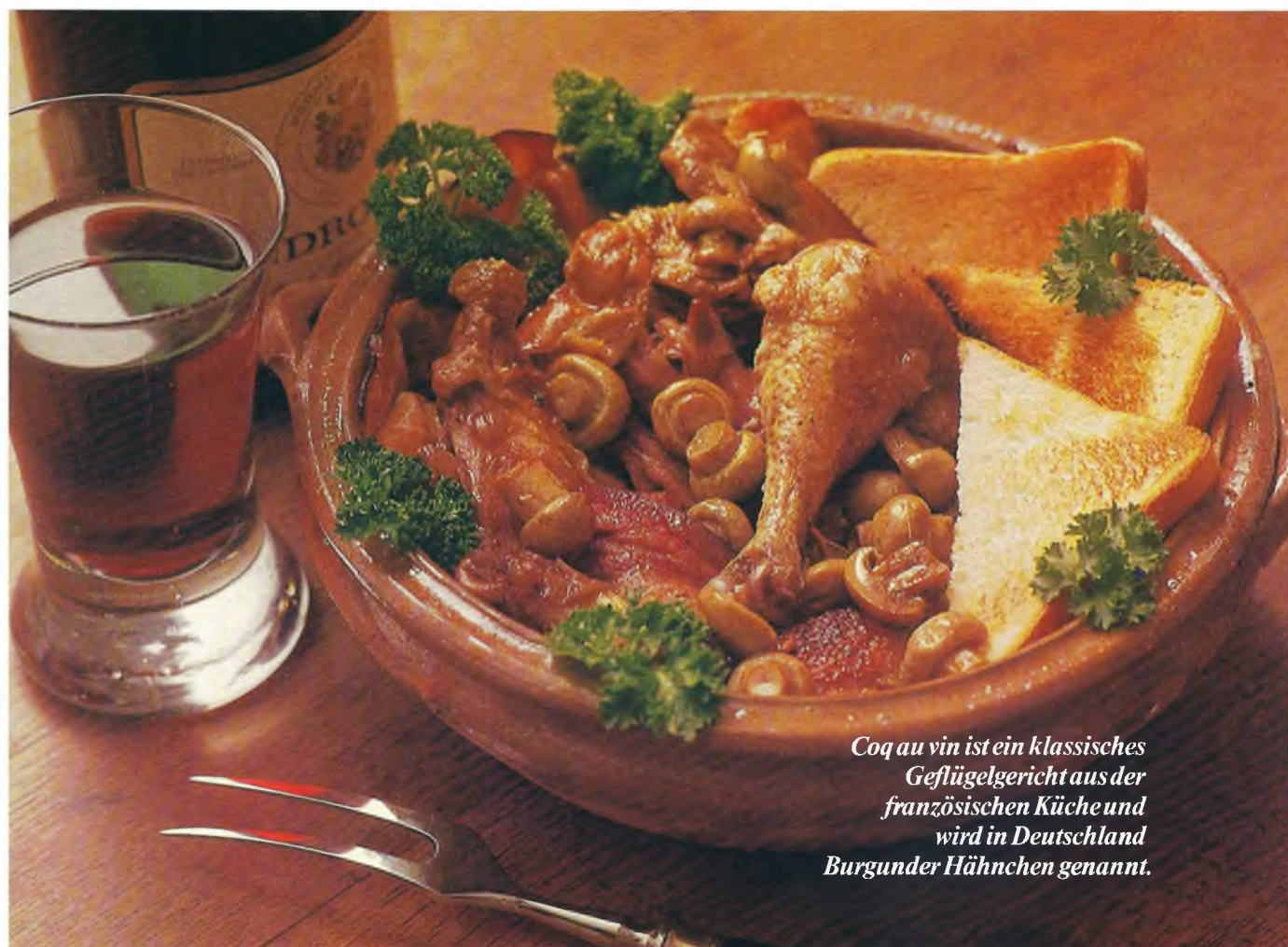
Garzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 150 Grad.
Gasherd: Stufe 1 bis 2 oder kleinste bis knapp 1/3 große Flamme.

Das Wasser darf nur am Rande der Kochgrenze sieden, sonst bilden sich große Poren im Eierstich. Aus dem Ofen nehmen, Eierstich leicht mit den Fingerspitzen lösen. Auf einen Teller oder ein Brettchen stürzen. Erst in Streifen, dann in Rauten schneiden. In die Consommé double royal geben: Nun haben Sie eine Consommé double royal.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Etwa 220 Min.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Unser Menüvorschlag: Consommé double royal als feine Suppe vorweg. Roastbeef, Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Weißweincrème. Als Getränk paßt ein Rotwein.

PS: Die Consommé ist gute Rekonvaleszentenkost.



Coq au vin ist ein klassisches Geflügelgericht aus der französischen Küche und wird in Deutschland Burgunder Hähnchen genannt.

Consommé Madrilène



1 Suppenhuhn von 1000 g,
2 l Wasser, 1 1/2 Teel. Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 mittelgroße Zwiebel,
200 g Klärfleisch (durch
die große Scheibe des
Fleischwolfes gedrehtes
Schabefleisch),
1 rote Paprikaschote,
1 Prise Muskat,
2 Tomaten.

Die Consommé Madrilène, frei übersetzt Kraftbrühe Madrider Art, wird immer aus Hühnerfleisch zubereitet und immer geeist serviert. Dabei geliert sie leicht. Das ist die richtige Suppe für heiße Sommertage. Manchmal findet man sie auch auf Kalten Büfets. Huhn unter kaltem Wasser abspülen. In kaltem Wasser

aufsetzen. Aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel abschäumen. Salz reingeben. Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. In die kochende Brühe geben.

Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Ohne Fett in einer Pfanne oder auf einer sauberen Kochplatte bräunen. Auch in den Topf geben. Etwa 120 Minuten sieden lassen. Bitte nicht sprudelnd kochen. Huhn aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein feines Haarsieb gießen.

Klärfleisch in einen Topf geben. Mit der durchgesieb-

ten Brühe auffüllen. Paprikaschote waschen. Halbieren. Kerne und Trennwände rausschneiden. Reinigen. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Brühe nochmal durchsieben. (Paprika aufbewahren.) Sorgfältig entfetten, mit Muskat und eventuell noch mit Salz abschmecken. Kalt werden lassen. Tomaten häuten. Entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Gekochte Paprikaschote auch würfeln. In die kalte Consommé geben. Bis zum Servieren im Kühlschrank eiskalt werden lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Unser Menüvorschlag: Consommé Madrilène vorweg. Kalt aufgeschnittenes gebratenes Schweinefilet mit kalten Soßen, zum Beispiel unseren Cocktail-Soßen. Dazu französisches Weißbrot. Als Nachtsch Eis und als Getränk einen kühlen Rosé. Ein Menü für Sommertage.

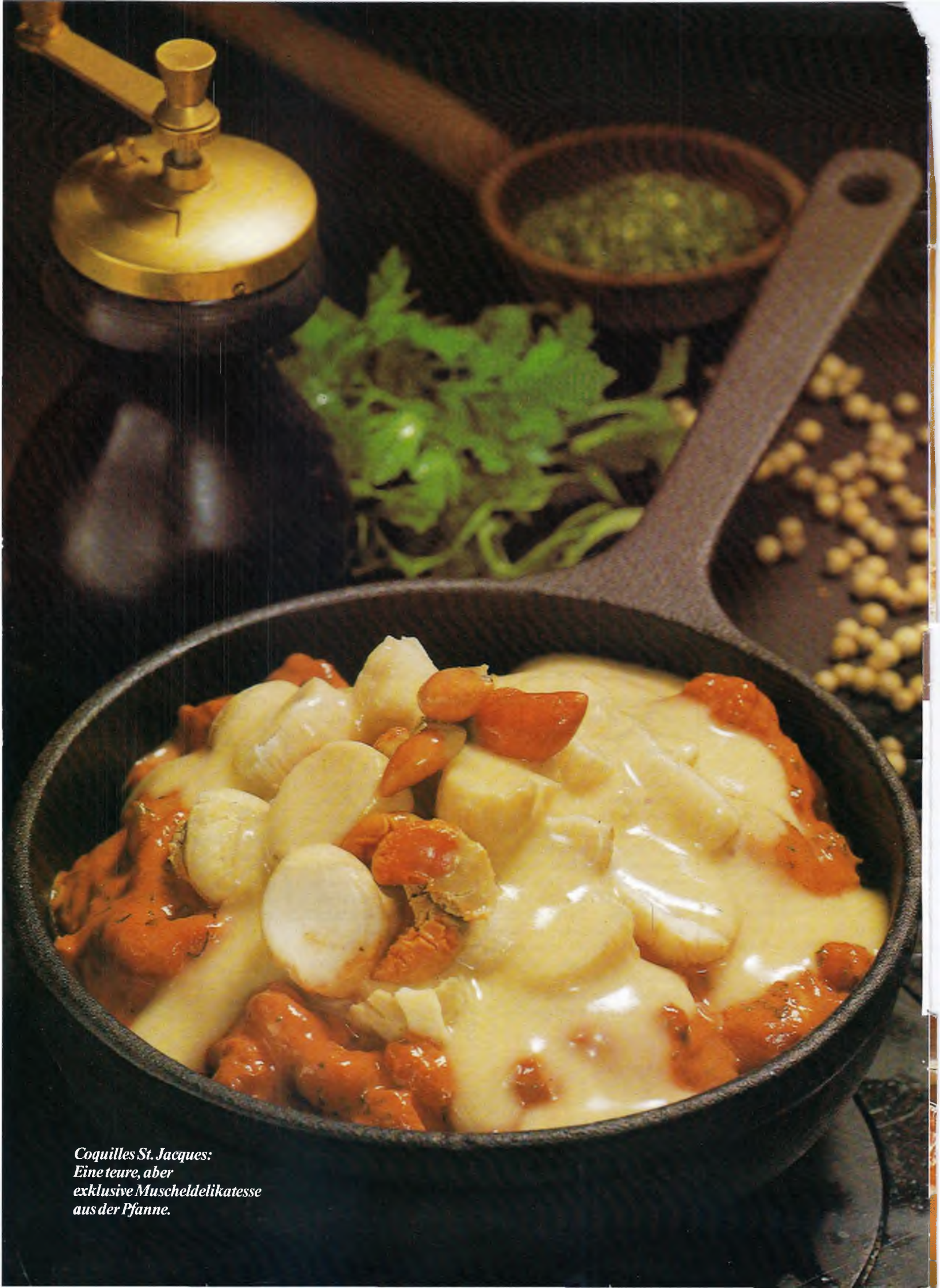
TIP

Ist zwar nicht ganz stilecht, sieht aber gut aus: Grüne Erbsen in der Consommé.

Coq au vin



40 g durchwachsener Speck,
250 g Zwiebeln,
40 g Butter,
1/2 l roter Burgunder Wein,
Salz, 1 Knoblauchzehe,
1/2 Lorbeerblatt,
1 Hähnchen von 1200 g,
Salz, 40 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl,
4 Eßlöffel Wasser,
schwarzer und weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Glas (2 cl) Cognac.
Zum Garnieren:
120 g Champignons (eine kleine Dose),
30 g durchwachsener Speck,
20 g Margarine,
2 Scheiben Toast,
1 Bund Petersilie.



*Coquilles St. Jacques:
Eine teure, aber
exklusive Muscheldelicatesse
aus der Pfanne.*

Der Coq au vin ist ein klassisches Geflügelgericht aus der französischen Küche. Genauer gesagt aus der Burgunder Küche. Bei uns wird der Coq au vin oft als Burgunder Hähnchen in Restaurants angeboten. In jedem Fall schmeckt das Gericht sehr gut. Man macht es so:

Speck in dünne Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln würfeln. Beides in der Butter glasig werden lassen. Mit Burgunder aufgießen. Gut durchkochen. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe und Lorbeerblatt reingeben. Hähnchen unter kaltem Wasser kurz waschen. Gut abtrocknen. In vier bis sechs Portionen teilen. Salzen. In der Pfanne in der heißen Butter auf allen Seiten braun anbraten. Erst die Schenkel in die Rotweibrühe geben. 10 Minuten kochen lassen. Jetzt kommen die übrigen Fleischteile hinein. In etwa 40 Minuten garkochen lassen. Fleisch rausnehmen. Warm stellen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. 7 Minuten kochen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet und die Soße nicht anbrennt. Mit Pfeffer und Cognac abschmecken. Fleisch wieder in den Topf geben und gut durchziehen lassen.

Zum Garnieren die abgetropften Champignons und den in Streifen geschnittenen Speck in der heißen Margarine leicht anbraten. Über das Hühnerfleisch verteilen. Geröstete Toastscheiben in Dreiecke schneiden. Das Gericht damit und mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.



Gebackene Coquilles St. Jacques sind besonders attraktiv, wenn sie in Muscheln serviert werden.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: 790.
Beilage: Toast oder Stangenbrot. Als Getränk servieren Sie bitte einen weißen Burgunder Wein.

Coquilles St. Jacques



Unter Coquilles versteht man zweierlei. Einmal die hübschen Muschelschalen, die es zum Überbacken von Ragouts in Haushaltsgeschäften gibt. Zum anderen die eßbaren Muscheln mit dem schönen Namen Coquilles St. Jacques, von denen auch die Schalen stammen.

Die Coquilles St. Jacques gehören zur Familie der Kammuscheln und werden auch Pilgermuscheln oder Jakobsmuscheln genannt. Sie haben festes, wohl-schmeckendes Fleisch und rote Rogen. Rogen und Fleisch werden voneinander getrennt, aber gemeinsam zubereitet. Man bekommt die Jakobsmuscheln heute glücklicherweise aus der Tiefkühltruhe und spart sich damit die langwierige Vorbereitung. Denn tiefgekühlte Jakobsmuscheln sind bereits kochfertig.

Coquilles St. Jacques gebacken

450 g Tiefkühl-Coquilles,
½ l Brühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl,
40 g Butter.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Muscheln in der kochenden Brühe 10 Minuten ziehen lassen. Mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen. In kleine Stücke schneiden. Muscheln in Mehl wenden und in erhitzter Butter goldgelb braten. In Muschelschalen (oder, wenn Sie sie nicht bekommen, in Porzellanmuscheln) auf den Tisch bringen. Vorher noch hübsch mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 240.

Beilage: Béarner Soße (siehe unser Rezept) und Stangenbrot. Als Getränk: Ein trockener Weißwein, zum Beispiel ein Chablis oder auch ein Bordeaux.

PS: Natürlich werden die Rogen auch paniert und mitgebraten. Sie werden sehen: Sie schmecken gut.

TIP

Coquilles St. Jacques haben wenig Kalorien und enthalten viel Eiweiß und Vitamine.

Coquilles St. Jacques in Sahne-Soße

12 Tiefkühl-Coquilles (Jakobsmuscheln),
1 Glas Weißwein,
1 Teel. Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 30 g Butter,
1 Bund Petersilie,
1 Teelöffel Estragonessig,
50 g Tomatenmark,
1 kleine Dose (70 g) Nordseekrabben,
¼ l saure Sahne, Pfeffer,
1 Prise Cayennepfeffer.
Für die Sahnesoße:
20 g Butter, 1 Teel. Mehl,
7-8 Eßl. Muschelbrühe,
1 Eigelb, 2 Eßl. Dosenmilch,
Salz, Pfeffer, 10 g Butter.

Muscheln auftauen. Abtropfen lassen. Rote Rogen abtrennen. Muschelfleisch würfeln. Weißwein mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Muschelwürfel

reingeben. 10 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Gewaschene Petersilie hacken. Mit dem Estragonessig und dem Tomatenmark in die Butter rühren. Krabben darin heiß werden lassen. Saure Sahne vorsichtig reinmischen. Pfanne von der Kochstelle nehmen. Mit beiden Pfeffersorten und eventuell noch mit Salz abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Jetzt die Muschelwürfel aus dem Sud nehmen. Abtropfen lassen und auf die Krabbenmischung geben. Warm stellen.

Für die Sahnesoße Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Gut durchschwitzen lassen. Etwas Muschelbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen.

Dabei immer rühren und nach und nach die restliche Muschelbrühe zugeben. Eigelb mit Dosenmilch verquirlen. In die heiße Soße rühren. Aber bitte nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Muschelfleisch verteilen.

Restliche Butter erhitzen. Rote Rogen kurz darin heiß werden lassen. Herausnehmen und zum Schluß als Garnierung auf das Gericht geben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilage: Stangenbrot oder frischer Toast. Spendieren Sie doch dazu einen Chablis, oder einen anderen trockenen Weißwein. Oder machen Sie eine Flasche Sekt auf.



Coquilles St. Jacques mit Champignons

450 g Tiefkühl-Coquilles (Jakobsmuscheln),
2 Eßlöffel Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g frische, kleine Champignons,
1 Eßlöffel Butter,
1 Eßlöffel feingehackter, gekochter Schinken,
1 Eßlöffel feingehackte Zwiebeln,
1 Eßlöffel feingehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
¼ l Béchamelsoße.

Muscheln in der Fleischbrühe 20 Minuten sieden lassen. Rausnehmen. Rogen abtrennen und beiseite le-

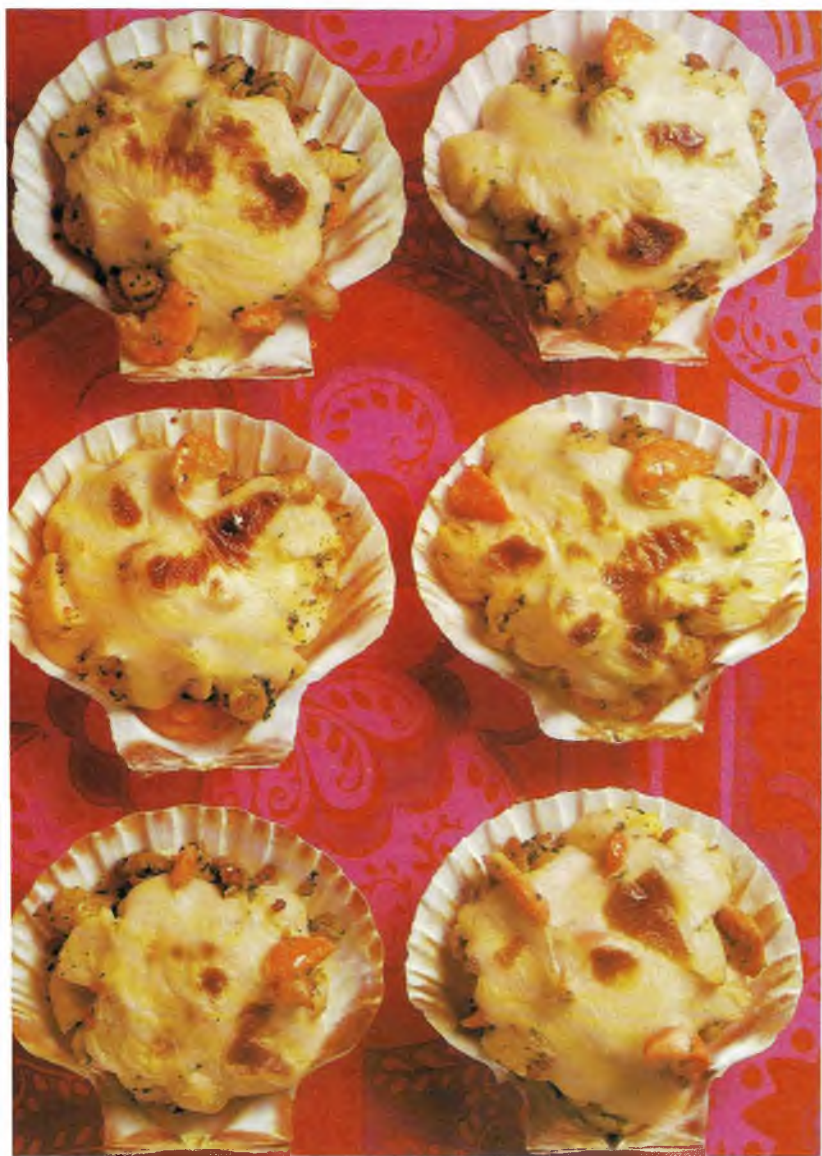
gen. Muschelfleisch würfeln. Champignons putzen und waschen. Butter erhitzen. Schinkenwürfel darin glasig werden lassen. Zwiebelwürfel dazugeben. Auch die Petersilie. Anbraten und die Pilze reingeben. 2 bis 3 Minuten im zugedeckten Topf dünsten. Topf vom Herd nehmen. Muscheln reingeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. In acht gefettete Muschelschalen verteilen. Béchamelsoße (siehe Béchamelsoße) zubereiten. Über die Muscheln verteilen. Mit den Rogen garnieren. 10 Minuten übergrillen. Oder im vorgeheizten Ofen überbacken.

Backzeit: 12–15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Muscheln auf einem Unterteller sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.



Auftakt zum Festessen: Coquilles St. Jacques mit Champignons.



Cordon bleu ist ein berühmtes Feinschmeckergericht mit einem berühmten Namen.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 250.
Beilagen: Toast und Butter. Servieren Sie dazu einen trockenen Weißwein.

PS: Coquilles St. Jacques galten früher als die edelste Vorspeise. Sie durften bei keinem Festessen fehlen.

Coquilles St. Jacques-Salat

Bild Seite 204

150 g Tiefkühlerbsen,
¼ l Wasser, Salz,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel Zucker,
½ Tasse Wasser,
450 g Tiefkühl-Coquilles
(Jakobsmuscheln).
Für die Soße:
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel
Tomatenketchup,
2 Spritzer Tabascoße,

1 Messerspitze Cayennepfeffer, eventuell Salz,
1 Senfgurke (100 g),
50 g Feldsalat.

Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Weinessig, Zucker und Wasser aufkochen. Von den Coquilles die Rogen abtrennen und mit dem Muschelfleisch reingeben. 20 Minuten sieden lassen. Bitte nicht sprudelnd kochen. Muscheln und Rogen abtropfen und abkühlen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden. Für die Soße die Sahne steif schlagen. Tomatenketchup, Tabascoße und Cayennepfeffer zugeben. Pikant abschmecken. Eventuell salzen. Senfgurke fein würfeln. In die Soße rühren. Erbsen und Muschelfleisch mischen. Mit der Soße überziehen. Leicht

unterheben. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auf gewaschenem, geputztem, abgetropftem Feldsalat in einer Schüssel oder portionsweise anrichten. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten. Kalorien pro Person: 200. Beilagen: Französisches Stangenbrot, Butter und als Getränk Weißwein.

Cordon bleu

Käse-Schinken-Schnitzel

4 Kalbsschnitzel (je 200 g schwer und 2 cm dick),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Scheiben (150 g) gekochter Schinken,
4 Scheiben (100 g) Schweizer Käse.
Zum Panieren:
2 Eßlöffel Mehl, 2 Eier,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
40 g Fett zum Braten.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, Salatblätter.

Das mit Schinken und Käse gefüllte Kalbsschnitzel ist eine kulinarische Spezialität, die ein Schweizer Meisterrkoch erfunden haben soll. Der Name »Cordon bleu« heißt nichts anderes als »Blaues Band«. Und dabei handelt es sich um ein Ordensband. Früher gehörte es zum Orden der Ritter vom Heiligen Geist. Ludwig XV. von Frankreich dekorierte dann damit die Köchin seiner Mätresse, der Gräfin Dubarry. Seitdem nennt man eine Köchin von besonderen Gnaden in Frankreich Cordon bleu. Strenge Bedingungen für diesen kulinarischen Ehrentitel ist allerdings, daß sie bei einem Küchenmeister gelernt hat. Welchen hohen Ruf diese Auszeichnung genießt, be-



Coquilles St. Jacques-Salat wird mit Erbsen zubereitet und auf Feldsalat angerichtet. Rezept S. 203.

weist die Tatsache, daß zahlreiche Vereinigungen weiblicher und männlicher Hobbyköche in ganz Europa das »Cordon bleu« im Vereinsnamen führen. Wollen Sie denn mal das Kalbsschnitzel Cordon bleu probieren? Nicht nur Meisterköche können es zubereiten. Sie auch. In die 2 cm dicken Kalbsschnitzel an der Längsseite eine Tasche einschneiden, oder vom Fleischer einschneiden lassen. Mit dem Handballen leicht breitleklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Tasche je eine Scheibe gekochten

Schinken und Käse stecken. Schnitzel mit Holzstäbchen zusammenstecken. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Fett heiß werden lassen. Schnitzel darin auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenachteln und geputzten Salatblättern garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: 650.
Unser Menüvorschlag:
 Vorweg Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Haupt-

gang Cordon bleu, Chicorée-Salat und in Mandeln panierte Kartoffelkroketten. Als Dessert gibt's Cherrys jublant. Als Getränk paßt ein Wein aus Rheinhessen.

Corn Flakes

Bild Seiten 206/207

Im Grunde kennt jedes Kind Corn Flakes. Aber vielleicht nicht jeder Erwachsene. Falls Sie sich demnächst mal ein gesundes Corn Flakes-Frühstück gönnen wollen: Corn bedeutet

in Amerika grundsätzlich Mais, Flakes heißt Flocken. Corn Flakes werden aus Mais zubereitet, mit Salz und Malz angereichert und knusprig geröstet. Sie kommen tischfertig aus der Packung. Dann kann man vieles damit machen. Man kann sie mit Milch und Zucker zum Frühstück essen, was leicht und bekömmlich ist. Gehaltvoller und auch kalorienreicher wird dieses Frühstück, wenn Sie noch Rosinen und Nüsse hineingeben. Man kann Corn Flakes auch zu Kuchenteig verarbeiten. Man kann, wenn man sie zerkrümelt, damit panieren. Oder sie anstelle von Semmelbröseln über Aufläufe streuen. Viele schwören auf unser Rezept:
Für jeden ein Schälchen Corn Flakes auf den Frühstückstisch stellen. Dazu ein Schälchen beliebigen Obstsalat mit Nüssen. Beides abwechselnd verzehren. Und eine gute Tasse Kaffee dazu trinken.



Cordonbleu: Erst eine Tasche in ein Kalbsschnitzel schneiden.



Schnitzel mit gekochtem Schinken und Schweizer Käse füllen.



Wenn es um gute Maisgerichte geht, kann man von Mexikanern viel lernen: Corn Mexican Style.

Corn Mexican Style

Mais auf mexikanische Art



1 große Dose Maiskörner
(etwa 500 g),
4 Tomaten,
1 grüne Pfefferschote,
1 rote Paprikaschote,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Salz,
1 Prise Cayennepfeffer.

Dieses ist die Art, wie man in Mexiko Mais zubereitet. Eine gelungene Mischung von Mais mit seinem zarten Aroma und scharfen Pfefferschoten.

Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten abziehen und würfeln. Pfeffer- und Paprikaschote waschen und putzen. Auch



Fleisch mit Holzstäbchen zusammenstecken und panieren.



Schnitzel auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten braten. Rezept S. 203.

würfeln. Olivenöl erhitzen. Gewürfelte Tomaten, Pfeffer- und Paprikaschote darin 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mais reingeben. Erhitzen. Dabei die Pfanne leicht schütteln, damit nichts anbrennt.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wozu reichen? Als Beilage zu Braten. Oder als fleischloses Essen, wenn Sie dazu Bauernbrot und Butter reichen.

Zu trinken gibt's Rotwein oder Bier.

PS: Sie können zu diesem Gericht auch Pfefferschoten aus dem Glas verwenden.

Corn-Crisps

200 g Maismehl,
60 g Weizenmehl,
1 Messerspitze Backpulver,
60 g Butter oder Margarine,
3 Eßlöffel Sahne oder Dosenmilch,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
Margarine zum Einfetten,
15 g Butter.

Corn-Crisps kommen aus Amerika. Sie werden dort wie Chips gegessen.

Maismehl mit Weizenmehl und Backpulver auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Sahne oder Dosenmilch in die Mulde gießen. Salz, Pfeffer und Paprika drüberstreuen und gut von außen nach innen einen geschmeidigen Teig kneten. Eine Rolle daraus formen. 30 Minuten kühl



*Schneller können
Sie zum Abendessen
kaum etwas
Pikantes servieren:
Corned Beef.*





*Ein Frühstück mit
Corn Flakes ist ein
gelungenes Frühstück.
Rezept Seite 204.*



Corned Beef-Toast

stellen. 2 cm dicke Scheiben davon abschneiden. Einen Bogen Pergamentpapier auf den Tisch legen, die Teigscheiben darauf hauchdünn ausrollen. Backblech mit Margarine einfetten, Teigplatten darauf legen und im vorgeheizten Backofen backen.
Backzeit: 10–12 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Noch heiß mit zerlassener Butter bestreichen. Leicht mit Paprika bestäuben.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 1475.

Corn-Fritters
siehe Rezept
Chicken Maryland

Corned Beef

400 g Corned Beef,
2 hartgekochte Eier,
4 Tomaten,
4 Gewürzgurken,
3 Eßlöffel Perlzwiebeln,
3 Eßlöffel Oliven,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Corned Beef sollten Sie gelegentlich mal wieder als Abendessen servieren. Es schmeckt so würzig und besonders gut mit Tomaten und Gurken. Und ist schnell angerichtet.
Corned Beef in Scheiben schneiden. Auf einem Holzteller anrichten. Die geschälten, hartgekochten Eier auch. Tomaten waschen, Stengelansatz rauschneiden. Gewürzgurken, Perlzwiebeln und Oliven auch auf dem Teller anrichten. Petersilie waschen, trocknen und anlegen.
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: 310.
Beilage: Bratkartoffeln. Als Getränk ein Glas Bier.

Corned Beef-Toast

Bild Seite 208

4 Scheiben Toastbrot,
20 g Butter,
4 Scheiben Corned Beef (je 1 cm dick),
4 Tomaten,
4 kleine Gewürzgurken,
2 Eßlöffel geriebener Schweizer Käse,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
20 g Butter.
Zum Garnieren:
4 große Salatblätter,
4 Zweige Petersilie.

Toastbrote leicht rösten. Mit Butter bestreichen. Jeweils eine Scheibe Corned Beef drauflegen. Gewaschene Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Auf das Corned Beef verteilen. Geriebenen Käse und Semmelbrösel gut mischen. Toast damit bestreuen. Butterflöckchen obendraufsetzen. Grillrost, wenn Sie wollen, mit Alufolie bespannen. Corned Beef-Toast auf den Grillrost legen. Fettpfanne drunterschieben. In den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 10–15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Auf Salatblättern anrichten. Mit Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Als kleines Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit, zum Beispiel als zweites Frühstück.



Coupe Lucullus

4 Grapefruits,
 1/2 l Wasser,
 50 g Reis, 1 Prise Salz,
 3 Eßlöffel Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 Saft einer Zitrone,
 4 Likörgläser Grand
 Marnier,
 6 Eßlöffel Schatten-
 morellen aus der Dose,
 1/4 l Sahne.



*Als Feldherr außer
 Dienst führte Lukullus
 in Rom zehn Jahre lang
 ein glanzvolles und
 gastfreundliches Leben.*



Ein herzhaftes Frühstück: Corned Beef-Toast. Rezept Seite 207.

Lucius Licinius Lucullus, berühmter römischer Feldherr, lebte von 114 bis 57 v. Chr. Er wurde durch seine Gastmähler berühmt. Weniger bekannt ist: Er sorgte dafür, daß der Kirschbaum in Europa heimisch wurde. Es gibt zahlreiche Gerichte, die den Namen dieses Schlemmers tragen. Der Coupe Lucullus ist eines davon.

Die Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch rauslösen und würfeln.

Wasser aufkochen. Gewaschenen Reis und 1 Prise Salz reingeben. In 20 Minuten garkochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Reis, Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft, Grand Marnier und Grapefruitfleisch gut mischen. Erst die gut abgetropften Schattencmorellen (einige von ihnen zum Garnieren übriglassen), dann den Salat in die ausgehöhlten Grapefruitschalen füllen. Sahne schlagen. Fruchtssalat damit und mit Schattencmorellen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Als Dessert nach einem eleganten Essen.

Coupe Margot de Boer

5 Orangen,
 2 Eßlöffel Rum.
 Für die Schokoladenereme:
 1/2 l Milch, 1 Prise Salz,
 30 g Zucker,
 1 Päckchen
 Vanillinzucker,
 50 g bittere Schokolade,
 30 g Speisestärke,
 1 Eigelb, 1 Eiweiß,
 20 g geriebene Haselnüsse,
 abgeriebene Schale einer
 halben Orange,
 1 kleine Prise Muskat.
 Für die Garnierung:
 1/8 l Sahne,
 1 kandiertes Veilchen.

Der Coupe ist eine feine Süßspeise, die immer in Portionsgläsern serviert wird. Sie kann, muß aber nicht mit Eiscreme zube-

*Coupe Lucullus:
Feines Dessert aus
Reis, Früchten,
Sahne und
Likör.*



TIP

Citrusfrüchte werden fast immer mit Chemikalien behandelt. Es reicht deshalb nicht, sie nur unter kaltem Wasser zu waschen. Nehmen Sie warmes Wasser und ein sauberes Tuch und reiben Sie die Schale gründlich ab.

reitet werden. Aber hübsch garnieren ist wichtig. Orangen sorgfältig schälen. Die weiße Schale muß auch weg. 4 Orangen würfeln, die fünfte in Scheiben schneiden. Orangenwürfel in einen tiefen Teller geben. Mit 1 Eßlöffel Rum beträufeln. Scheiben getrennt legen. Restlichen Rum drübergeben.

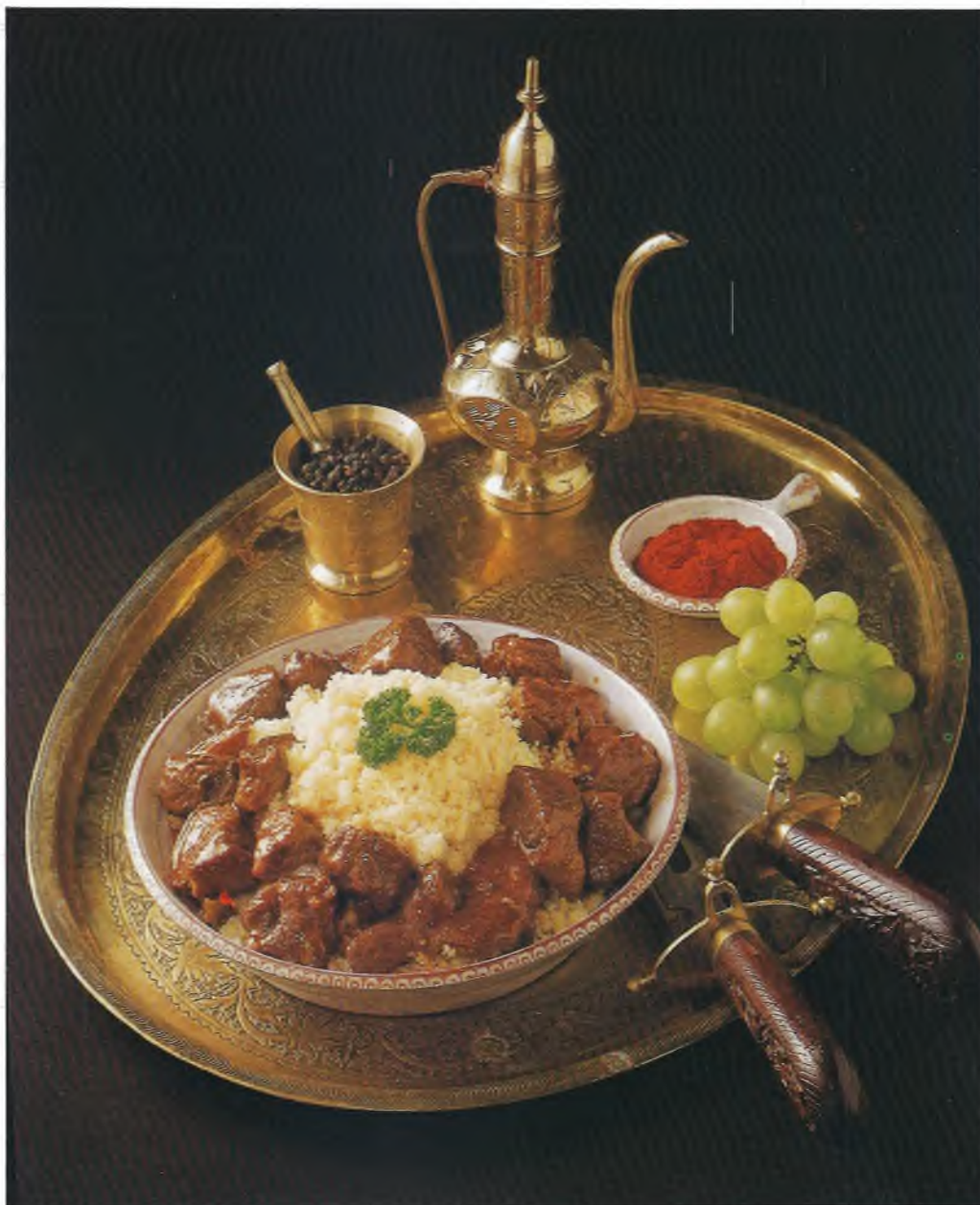
Für die Schokoladencreme Milch mit Salz, Zucker, Vanillinzucker und grob geriebener Schokolade aufkochen. Speisestärke mit Eigelb und etwas kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Milchmischung geben. Einmal aufkochen lassen. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Haselnüsse, Orangenschale und Muskat locker einrühren. Creme abkühlen lassen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Orangenwürfel in vier Gläser verteilen. Schokoladencreme darauffüllen. Sahne steif schlagen. In den Spritzbeutel geben. Eine Schicht auf jedes Glas spritzen. Darauf kommt jeweils die abgetropfte Orangenscheibe. Auf jede Scheibe noch einen Tupfer Sahne setzen. Mit zerbröseltem kandiertem Veilchen bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: 400.

Courgettes
siehe Zucchini



Dessert mit einem Hauch von Alkohol: Coupe Margot de Boer.



Couscous mit Hammelfleisch ist die festliche Variante eines tunesischen Nationalgerichts.



Für Tunesier ist Couscous auf dem Mittagstisch so selbstverständlich wie für uns ein Kartoffelgericht.

benutzt man ein Spezialgeschirr, die Couscousière. Die alte Couscousière besteht aus einem Kupfertopf und einem Aufsatz, dessen Boden erbsengroße Löcher hat. Sie können Couscous aber auch in normalen Haushaltstöpfen mit Siebeinsatz zubereiten.

Weizengrieß mit dem gesalzenen kalten Wasser anfeuchten. Er darf dabei nicht klebrig, sondern muß krümelig werden.

Den Aufsatz eines Kartoffeldämpfers oder eines Dampfdrucktopfes mit einem groben Tuch auslegen. Darauf kommt der Grieß. Beiseite stellen. Wasser im Topf aufkochen lassen. Aufsatz mit Grieß draufsetzen. 40 Minuten ohne Deckel dämpfen. Eventuell Wasser nachgießen. Grieß auf eine Platte geben. Zerkrümeln. Lauwarmes Wasser mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Über den Grieß gießen. Gut vermengen. 5 Minuten ziehen lassen. Wasser wieder zum Kochen bringen. Grieß in den Aufsatz zurückgeben, weitere 20 Minuten auf dem Topf dämpfen.

In der Zwischenzeit Hammelfleisch würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Öl sehr heiß werden lassen. Fleisch rundherum darin anbraten.

Couscous mit Hammelfleisch



Für das Couscous:
250 g Weizengrieß,
Salz,
¼ l kaltes Wasser,
1 l Wasser,
½ l lauwarmes Wasser,
3 Eßlöffel Öl,
Pfeffer.
Für das Hammelfleisch:
1000 g Hammelkeule,
1-2 Knoblauchzehen,
Salz,

4 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
½ Teelöffel gehackter
Kerbel,
1 Teelöffel gehackte
Petersilie,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
20 g Butter.
Zum Garnieren:
Petersilie.

Couscous kommt aus Nordafrika, genauer gesagt aus Tunesien. Bei den Arabern Nordafrikas ist es fast das Nationalgericht. Sie essen es meistens statt Brot mit Fleisch, Eiern und Süßwaren. Für die Zubereitung

TIP

Grundsätzlich kann man alle Gewürze mitkochen. Bei Cayennepfeffer verzichten Sie allerdings besser darauf. Er wird beim Kochen leicht bitter. Mit Cayennepfeffer würzen Sie am besten erst kurz vor dem Servieren.

Knoblauchzehen, Paprika und Salz zugeben. Mit Fleischbrühe auffüllen. Aufkochen lassen. In 20 Minuten langsam garkochen. Kerbel und Petersilie reingeben. Mit Cayennepfeffer würzen.

Couscous hügelartig auf eine Platte geben. Butter darauf zergehen lassen. Hammelfleisch drumherum anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1140.

PS: Wer das Hammelfleisch schärfer liebt, kann mit Cayennepfeffer vorsichtig nachwürzen. Übrigens trinkt man in Nordafrika sehr heißen und süßen Tee zu diesem Gericht.

Cowboy-Steak

Für die Marinade:

6 Eßlöffel Bourbon

Whiskey,

½ Teelöffel Rauchsatz,

½ Teelöffel schwarzer,

grob gemahlener Pfeffer,

abgeriebene Schale einer Zitrone,

1 Prise Zucker.

4 Filetsteaks (je 200 g).

Für die Bohnen:

1 Dose Baked Beans

(500 g),

1 Teelöffel Majoran,

1 Teelöffel schwarzer,

grob gemahlener Pfeffer,

1 Prise Salz,

4 Eßlöffel Wasser.

8 Scheiben

Frühstücksspeck.

Das Cowboy-Steak ist so richtig was für Männer. Denn erstens ist es sehr groß und zweitens ganz schön pikant.



Natürlich ist ein Steak nicht nur Männersache. Aber wenn es stimmt, daß Männer Steaks besonders lieben, dann werden Sie von diesem Cowboy-Steak mit Sicherheit begeistert sein.



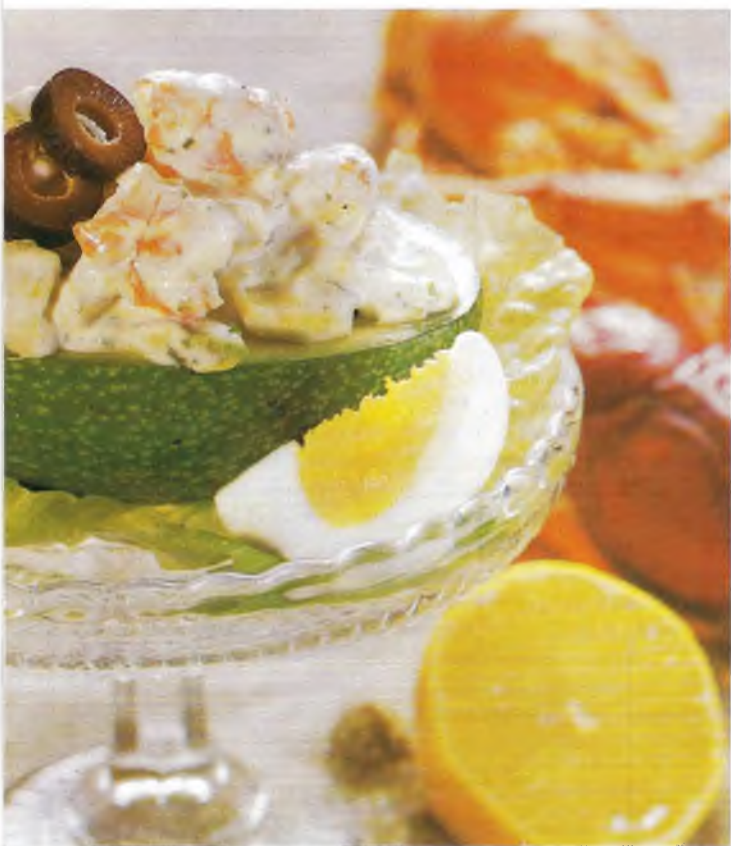
Pikant garnierte Cracker sind schnell zubereitet. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Rezept Seite 214.



Crab Meat Ravigote: Herzhafter Salat aus Krabben, Bleichsellerie, Paprikaschoten. Rez. S. 214



**Vorspeise oder Imbiß:
Crab Meat
mit Avokados.**



Bourbon Whiskey mit Rauchsatz (ein über Holzfeuern geräuchertes Speisesalz, das natürlich die Zugabe von Kochsalz ersetzt; gibt es in Feinkostgeschäften), Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale und Zucker verrühren. Steaks leicht mit dem Handballen klopfen. 30 Minuten in der Marinade durchziehen lassen. Bohnen mit Majoran, schwarzem Pfeffer, Salz und Wasser erhitzen.

Steaks in einer beschichteten Pfanne drei bis vier Minuten auf jeder Seite braten. Zum Schluß Frühstücksspeck kurz in die Pfanne geben. Schön knusprig braten. Steaks mit Bohnen und gebratenem Speck zusammen anrichten.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

PS: Beim Braten in einer unbeschichteten Pfanne geben Sie bitte pro Steak einen Teelöffel Öl hinein.

Crab Meat mit Avokados

200 g Crab Meat aus der Dose,
2 Avokados,
Saft einer halben Zitrone.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Mayonnaise,
4 Eßlöffel Sahne,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Spritzer Worcestersoße,
1 Teelöffel gehackter Dill,
1 Teelöffel gehackter Schnittlauch.

Zum Garnieren:
Einige Salatblätter,
2 schwarze Oliven,
1 hartgekochtes Ei.

TIP

Unreife Avokados sind noch hart. Sie müssen erst einige Tage bei Zimmertemperatur gelagert werden, um reif und birnenweich zu werden.

Crab Meat ist konserviertes Fleisch von Krebsen, die in japanischen Gewässern leben. Im Aussehen ähneln sie dem Taschenkrebs, im Geschmack dem Hummerfleisch.

Chitinstreifen und -scheiben vom Crab Meat entfernen. Fleisch zerpfücken. Avokados waschen. Längs halbieren. Entkernen. Die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln. Frucht bis auf $\frac{1}{2}$ cm Dicke aushöhlen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zum Crab Meat geben.

Für die Marinade Mayonnaise und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersoße abschmecken. Dill und Schnittlauch dazugeben. Soße vorsichtig unter das Avokado-Crab-Meat-Gemisch heben. In die Avokados füllen. Auf Salatblättern anrichten. Oliven in Ringe schneiden. Als Garnierung auf die Füllung legen. Hartgekochtes Ei vierteln. Jede Portion mit einem Viertel garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als Vorspeise, kleines Abendessen oder zu einem Kalten Büfett.



Crème Marquise Alice. Dieses Dessert ist wirklich zauberhaft.

Crab Meat Ravigote

Bild Seite 212



200 g tiefgekühlte große Krabben oder Scampis,
200 g Bleichsellerie,
1 rote Paprikaschote,
1 grüne Paprikaschote.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Sahne oder Dosenmilch,
8 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senf,
Salz,
Pfeffer,
1 Kopfsalat,
2 hartgekochte Eier,
4 Trüffelscheiben.

Aus den USA kommt diese Art, Krabben als pikanten Salat zuzubereiten. Krabben oder Scampis auf-

tauen lassen. Halbieren. Bleichsellerie putzen. Stengel voneinander lösen. Gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. In feine Streifen schneiden. Mit den Krabben und dem Sellerie vermengen.

Für die Marinade Sahne oder Dosenmilch mit Mayonnaise verrühren. Tropfenweise Zitronensaft und Essig zufügen. Senf untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Salatzutaten gießen und mischen. Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Blätter in Glasschalen, in Muscheln oder auf Tellern anrichten. Crab Meat Ravigote darauffüllen. Hartgekochte Eier halbieren. Eigelb vorsichtig rauslösen und würfeln. Damit den Salat ringsum garnieren. Obenauf in die Mitte je eine Trüffelscheibe legen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Cracker

Bild Seiten 212/213

»Mach dir nur keine Umstände«, pflegen Ehemänner zu sagen, wenn sie ihre Skatfreunde erwarten und hoffen, daß die Hausfrau doch etwas zaubert. Machen Sie sich beim nächsten Überfall wirklich keine Umstände: Servieren Sie Cracker, bunt, vielseitig und pikant. Nehmen Sie runde und eckige Cracker, die mit verschiedenen Mayonnaisen »veredelt« werden. Auf die runden Cracker kommt jeweils ein dicker Klecks, die eckigen werden bestrichen und garniert.

Wie wäre es mit Kräutermayonnaise? Petersilie hacken, Schnittlauch feinschneiden. Mit gleicher Menge Mayonnaise und Joghurt verrühren. Getrocknete Dillspitzen reinmischen. Zum Garnieren Roquefortscheiben und marinierte Paprikaringe.

Für Männer genau das Richtige ist eine Sardellenmayonnaise:

Gleiche Menge Mayonnaise und Joghurt mit Sardellenpaste pikant abschmecken. Zum Garnieren Sardellen- oder Anchovisfilets und Petersilie.

Wenn Sie die Cracker einmal mit Nordseekrabben aus der Dose garnieren wollen, verrühren Sie einen Teil des Krabbenwassers mit der Mayonnaise und würzen mit Zitronensaft und viel Paprika edelsüß. Gut schmeckt auch eine Curry-Mayonnaise. Mayonnaise mit gleicher Menge Joghurt und etwas scharfem Senf verrühren. Mit Curry würzen. Zum Garnieren Eischeiben, Schweizer Käse und Deutschen Kaviar.

Mit diesen vier Vorschlägen wollen wir nur eine Anregung geben. Zum Beispiel eignen sich Bratenreste, kaltes Huhn, dünne Salamischeiben, kleine Gewürzgurken, frische Tomaten- und Gurkenscheiben auch sehr gut zum Garnieren. Ebenso wie wir keine Mengenangaben machen, verzichten wir diesmal auch auf die Kalorienangabe. Denn es läßt sich immer schwer voraussagen, wieviel solcher leckerer Häppchen an einem Abend gegessen werden.

Crème Eugénie

Für 6 Personen

4 Blatt weiße Gelatine,
300 g Ananaswürfel aus der Dose, ½ l Sahne,
2 gehäufte Eßlöffel Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
4 Eßlöffel Ananassaft,
60 g kandierter Ananas.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft beiseite stellen.

In der Zwischenzeit Sahne steif schlagen. Mit Zucker, Zitronensaft und etwas Ananassaft abschmecken. 3 Eßlöffel Sahne im Spritzbeutel in den Kühlschrank legen. Gelatine gut ausdrücken. Mit wenig heißem Wasser oder heißem Ananassaft auflösen. Etwas abkühlen lassen. Vorsichtig in die Sahne rühren. Ananaswürfel unterheben. Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen. Crème reinfüllen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Das dauert etwa 30 Minuten. Crème auf eine Glasplatte stürzen. Mit dem Spritzbeutel Sahnetupfen



Crème Eugénie. Mit diesem Nachtisch aus Ananas und Schlagsahne bereiten Sie Ihrer Familie eine echte Sonntagsüberraschung.

rundherum und obendrauf setzen. Kandierten Ananas in kleine Würfel schneiden. Auf jeden Sahnetupfer ein Würfelchen setzen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 610.

PS: Wenn Sie die Crème etwas alkoholisieren wollen, geben Sie 2 Eßlöffel Crème d'ananas oder Grand Marnier in die Sahnemasse.

Crème Marquise Alice

½ l Milch,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 Blatt weiße Gelatine,
3 Eigelb,
¼ l Sahne.
Zum Garnieren:
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel Puderzucker,
10 Pfirsichhälften,
1 Eßlöffel gehackte Pistazien.

Ein unbekannter Koch widmete einer unbekanntnen Marquise, von der man nur den Vornamen weiß, dieses exquisite Dessert. Wenn Sie es zum erstenmal genossen haben, werden Sie überzeugt sein, daß die Dame ein zauberhaftes Wesen gewesen sein muß – und der Koch, der sie mit seiner Widmung auszeichnete, ein Meister seines Fachs.

Milch zusammen mit Zucker, Salz und Vanillinzucker langsam aufkochen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die Milch rühren. Eigelb schaumig rühren. Mit 3 Eßlöffeln warmer Crème verrühren. Unter die Crememasse heben. Abkühlen lassen, für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Hin und wieder umrühren. Sahne steif schlagen, unter die fast erkaltete Masse rühren. Vier Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen, Crème hineinfüllen, erstarren lassen und stürzen. Zum Garnieren Sahne mit Puderzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Pfirsichhälften um die Crème legen, Sahnehäufchen draufspritzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: 765.

Wann reichen? Nach einem kalorienarmen Hauptgericht.

Crème Vichyssoise

Bild Seite 216



300 g Lauch,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 Eßlöffel Butter,
2 große Kartoffeln,
Salz,
¾ l Hühnerbrühe,
¼ l Milch,
¼ l Sahne,
Tabasco-Soße,
⅓ l Sahne,
1 kleines Bund Schnittlauch.

Wenn Sie diese feine Lauchsuppe, die Crème Vichyssoise, einmal gekocht und gegessen haben, werden Sie für immer Herrn Louis Diat dankbar sein. Er war Chefkoch des Ritz-Charlton in New York. Als die Millionenstadt kurz vor dem Ersten Weltkrieg unter ei-

TIP

Wenn Gelatine-Creme einmal Klümpchen bekommt, ist noch nichts verloren. Schüssel in warmes Wasser stellen und rühren, bis die Creme wieder glatt wird.



*Crème Vichyssoise:
Ein Chefkoch machte aus
dieser einfachen kalten
Lauchsuppe von einst
einen bekannten
Suppen-Star. Rezept S. 215.*

nem besonders heißen Sommer zu leiden hatte, erinnerte er sich einer kalten Lauchsuppe, die seine Mutter immer zubereitet hatte. Er machte sie zum Star-Gericht und gab ihr den Namen seiner Heimatstadt Vichy. So macht man die Crème Vichysoise:

Grüne Lauchspitzen entfernen. Lauchstangen waschen, halbieren. In feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter erhitzen. Lauchstreifen und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und dazugeben. Salzen. Brühe auffüllen. Das ganze 35 Minuten köcheln lassen. Im Mixer pürieren. Erneut erhitzen. Milch und Sahne zugeben, aber nicht mehr kochen lassen. Mit einem Tropfen Tabasco-Soße abschmecken. Alles durch ein Sieb rühren. Suppe erkalten lassen. Sahne halbsteif schlagen und so unterrühren, daß sie noch etwas sichtbar ist.

Schnittlauch waschen und kleinschneiden, über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als Suppe vor einem eleganten sommerlichen Essen.

Cremeräpfchen mit Früchten

1 Vanilleschote,
 ½ l Milch,
 1 Ei, 3 Eigelb,
 100 g Zucker,
 1 ½ Eßlöffel
 Aprikosenmarmelade,
 Margarine zum Einfetten.
 Für die Garnierung:
 4 Pfirsichhälften
 aus der Dose,
 1 Eßlöffel Mandelstifte,
 1 Eßlöffel Pistazienstifte.

Vanilleschote längs aufschneiden. Mark ausschaben. In der erwärmten Milch ausziehen lassen. Ei und Eigelb mit Zucker und



Mit Cremeschnitten können Sie Ihre Kaffee-Gäste mal wieder so richtig verwöhnen. Rezept S. 218.



Süße Sachen zum Nachtisch: Cremeräpfchen mit Früchten.

Marmelade verschlagen. Milch unter weiterem Schlagen reingeben. Feuerfeste Näpfchen mit Margarine einfetten. Die Crememasse einfüllen. 20 Minuten im Wasserbad vorgaren. Näpfchen zudecken und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Achtung: Die Creme darf nicht kochen, sonst bekommt sie große Poren und Löcher.

Cremer abkühlen lassen. Mit den gut abgetropften, in Würfel geschnittenen Pfirsichen und mit Mandel- und Pistazienstiften garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise feine Bouillon, dann Birnen-Rehrücken mit Kartoffelkroketten. Und als Dessert Cremeräpfchen mit Früchten.

Crème-Schiffchen

Für den Teig:

125 g Mehl,
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
60 g Zucker,
60 g Butter.

Für die Creme:

20 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Vanillestange,
10 g Speisestärke,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
20 g geriebene Mandeln,
3 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne,
1 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Zum Bestreichen:

2 Eßlöffel
Aprikosenmarmelade,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Für die Garnierung:
150 g Puderzucker,
Saft einer halben Zitrone,
30 g Mandelstifte.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen die Eigelb und Salz. Zucker drüberstreuen. Gut gekühlte Butter in Flöckchen auf den Mehtrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Zucker und Milch mit Vanillestange aufkochen. Vanillestange wieder rausnehmen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Milch rühren. Einmal aufkochen. Geriebene Mandeln reingeben. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Creme verrühren. Wieder zurück in die Creme geben. Erkalten lassen. Zwischendurch umrühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne untermischen, Eiweiß steif schlagen. Unter die kalte Creme rühren. Teig $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Schiffchenformen (7 cm breit, gibt es in Haushaltswarengeschäften) fetten und mit Teig auslegen. Creme reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Nach 15 Minuten entweder

nur auf Unterhitze schalten oder Schiffchen mit Alufolie abdecken.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus den Förmchen nehmen. Kalt werden lassen. Aprikosenmarmelade leicht erhitzen. Mit Zitronensaft verrühren. Schiffchen damit überziehen und antrocknen lassen.

Für die Garnierung Puderzucker mit Zitronensaft zu einem glatten Guß rühren. Schiffchen bestreichen. Mit Mandelstiften bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien insgesamt: 2805.

Crème-schnitten

Bild Seite 217

1 Packung

Tiefkühlblätterteig.

Für die Glasur:

125 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Eßlöffel heißes Wasser.

Für die Vanillecreme:

$\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ Stange Vanille, Salz,
20 g Speisestärke,
4 Eigelb,
50 g Zucker,
5 Blatt weiße
Gelatine,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Blätterteig auftauen lassen. Die Platten (5 sind in einem Paket) vierteln. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Mit einem Hölzchen mehrfach einstechen. 15 Minuten stehen lassen. Erst dann in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Für die Glasur Puderzucker mit Rum und heißem Wasser verrühren. Noch heiße Gebäckstücke flach durchschneiden. Obere Hälfte mit Guß bestreichen. Glasur antrocknen und das Gebäck auskühlen lassen.



*Etwas Zeit und Geduld
müssen Sie schon haben, wenn
Sie Crème-Schnitten
backen wollen. Dafür können
Sie aber dann eine
Süßspeise der internationalen
Spitzenklasse servieren.*

Für die Vanillecreme Milch mit der aufgeschnittenen Vanillestange und einer Prise Salz unter Rühren aufkochen. Mit kaltem Wasser angerührte Speisestärke in die Milch rühren. Kurz aufkochen lassen. Eigelb und Zucker schaumig rühren. In die Creme mischen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Die eingeweichte, ausgedrückte und erwärmte Gelatine zur Creme geben. Creme noch mal schwach erhitzen. Vom Herd nehmen. Wenn die Creme fest zu werden beginnt, die steif geschlagene Sahne unterziehen. In eine schmale, rechteckige Form geben (so groß wie ein Blätterteigstück)

und erkalten lassen. Creme mit nassem Messer in passende Scheiben schneiden. Auf die unglasierten Gebäckstreifen verteilen. Mit je einem glasierten Gebäckstück belegen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 380.

Wozu reichen? Zum nächsten Kaffeeklatsch. Sie werden mit den Cremeschnitten viel Lob ernten.

PS: Wer keine schmale, rechteckige Formen besitzt, streicht die Creme etwa 2 cm hoch auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech.

Cremesoße mit Curry

1 mittelgroße Zwiebel,
30 g Butter
(oder Margarine),
2 Teelöffel Currypulver,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l klare Hühnerbrühe
(Fertigprodukt),
1 Eßlöffel Apfelmus,
Salz, Pfeffer, Zucker,
1 Prise Knoblauchsatz,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Eigelb.

Zwiebel schälen. Fein hacken. In der heißen Butter oder Margarine andünsten. Currypulver dazugeben.

Mehl reinstreuen. Gut durchschwitzen lassen. Mit Hühnerbrühe aufgießen. Unter Rühren 7 Minuten kochen. Apfelmus reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauchsatz würzen. Topf von der Platte nehmen. Sahne und Eigelb verquirlen. In die Soße rühren. Abschmecken. Sofort servieren. Sonst bildet sich leicht eine Haut.

Vorbereitung: 10 Minuten.

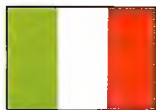
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Zu gedünstetem Fisch, gegrilltem oder gebratenem Geflügel. Gut paßt die Soße auch zu Spargel oder Broccoli.



Cremoneser Kompott



250 g Aprikosen,
250 g Pflaumen,
250 g Äpfel,
250 g Birnen,
1 l Wasser,
4 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
einige Tropfen
Weinessig,
1 Teelöffel Senfpulver.

Dieses süßsaure Kompott stammt aus Cremona, der weltberühmten italienischen Geigenbauerstadt. So wird es gemacht: Früchte waschen. Aprikosen und Pflaumen entkernen. Äpfel und Birnen schälen, vierteln. Kerngehäuse entfernen. Wasser und Zucker auf vier Töpfe verteilen. Aufkochen. In jeden Topf eine Fruchtart hineingeben. Äpfel und Pflaumen 5 bis 10 Minuten, Aprikosen 5 Minuten, Birnen 10 bis 20 Minuten



Mittelamerikaner verstehen es, Feste zu feiern: Kreolisches Tanzpaar auf der Antillen-Insel Martinique.

kochen. Früchte abtropfen lassen. Säfte mischen, mit Zitronensaft, Weinessig und Senfpulver kurz aufkochen. Früchte wieder hineingeben. Vor dem Servieren durchziehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Durchziehzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

PS: Wenn Sie das Cremoneser Kompott am kühlen Ort noch 2 bis 3 Tage durchziehen lassen, schmeckt es pikanter.

Creole Cobbler

Für 1 Person

Zerstoßenes Eis,
2 Barlöffel Zuckersirup,
1 Teelöffel Zitronensaft,
3 Likörgläser (je 2 cl)
Rotwein,
1 Schuß Weinbrand,
1 Spritzer Angostura,
1 Teelöffel entsteinte Kirschen, frisch oder aus dem Glas,
1 ungespritzte Orangenscheibe.

Dieser kalte Drink ist eine prima Erfrischung. Und er sieht durch die bunten Früchte lustig aus. Zerstoßenes Eis mit Zuckersirup, Zitronensaft, Rotwein, Weinbrand und Angostura im Shaker gut schütteln. Mit den Kirschen in ein Cobbler- oder Cocktail-Glas geben. Orangenscheibe (mit Schale) in kleine Stücke schneiden. Auch hineingeben. Rühren, bis das Glas zu beschlagen beginnt. Dann sofort servieren.

Wann reichen? An heißen Sommertagen als Aperitif oder als »Zwischendurch-Drink.«

Crêpes heißen diese feinen, in Butter gebackenen Eierkuchen aus der französischen Küche. Es gibt davon viele Variationen. Aber alle, die wir Ihnen vorstellen, werden nach dem gleichen Grundrezept gebacken.





Crêpes-Grundrezept: Teigzutaten in eine Schüssel geben.



Den Teig gut verrühren und durch ein Spitzsieb passieren.



In der Pfanne dünne Crêpes, 15 cm Durchmesser, backen.



Kreuzweise zusammenlegen. Mit Puderzucker bestäuben.

Crêpes



125 g Mehl,
40 g Puderzucker,
2 Eigelb, 1 Ei,
knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,
knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne,
abgeriebene Schale einer
viertel Zitrone,
50 g Butter,
Butter zum Backen.
Puderzucker zum
Bestäuben.

Crêpes sind sehr feine, in Butter gebackene Eierkuchen, die aus der französischen Küche kommen. Man kann sie mit Puderzucker bestäubt servieren, delikater sind sie jedoch mit süßen oder pikanten Füllungen. Nach dem folgenden Grundrezept können Sie

die meisten Crêpes backen. Auf den nächsten Seiten stellen wir ein paar Spezialitäten vor. Bei einer pikanten Füllung müssen Sie den Puderzucker natürlich weglassen.

Mehl und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Eigelb und ganzes Ei reingeben. Mit Milch und Sahne verrühren. Abgeriebene Zitronenschale reingeben. Butter zerlassen. Leicht abgekühlt in den Teig rühren. Durch ein Spitzsieb passieren. Etwa 5 Minuten stehen lassen. Butter erhitzen. Nacheinander Crêpes von etwa 15 cm Durchmesser darin backen. Puderzucker drübersieben. Oder die Crêpes vorher einmal kreuzweise zusammenlegen und erst dann zuckern. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.



Crêpes
auf englische Art

Crêpes
mit Schokolade



Crêpes à la normande

Zutaten wie im Grundrezept, dazu:
4 Äpfel,
20 g Butter,
1 Eßlöffel Apfelmus,
1 ½ Glas (3 cl) Calvados,
Puderzucker zum Bestäuben.

Crêpes nach Grundrezept backen. Warm stellen. Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch würfeln. In der heißen Butter 5 Minuten dünsten. Calvados und Apfelmus hineinrühren. Masse auf die Crêpes verteilen. Zusammenrollen. Mit Puderzucker bestäuben.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

PS: Der Calvados macht die Crêpes »normanisch«.

Crêpes auf englische Art

Zutaten wie im Grundrezept, dazu:
Puderzucker zum Bestäuben,
1 Zitrone.

Crêpes nach dem Grundrezept backen. Zu Vierteln

falten. Auf einer Platte anrichten. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Zitrone waschen, abtrocknen. In schmale Spalten schneiden. An die Crêpes legen. Vor dem Essen den Saft der Zitronenspalten über die Crêpes ausdrücken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Crêpes Empire

¼ l Milch,
½ Päckchen Vanille-Puddingpulver,
2 Eßlöffel Ananaswürfel,
2 Eßlöffel zerdrückte Makronen,
Zutaten wie im Grundrezept Crêpes,
2 Eßlöffel Johannisbeer-gelee.

Aus Milch und Vanille-Puddingpulver nach Packungsaufschrift (halbe Mengen nehmen) eine Vanillecreme kochen. Abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die kalte Creme mit Ananaswürfeln und zerdrückten Makronen mischen. Crêpes nach dem Grundrezept backen. Mit der Creme bestreichen. Zu Vierteln falten. Dünne Streifen

TIP

In Frankreich werden Crêpes auf Spezialplatten gebacken, damit sie besonders dünn und locker geraten. Aber auch ohne diese Spezialplatten brauchen Sie

auf hauchdünne und zarte Crêpes nicht zu verzichten. Der Eierkuchenteig muß nur vollkommen glatt sein, und Sie dürfen jeweils nur wenig Teig in die Pfanne geben.



Crêpes Empire



*Crêpes
à la normande*

Crêpes werden in ihrem Ursprungsland Frankreich zu jeder Tages- und Nachtzeit gegessen. Diese vier Crêpes mit süßer Garnierung oder Füllung schmecken allerdings besonders gut zur Tee- oder auch zur Kaffeestunde.

Johannisbeergelee quer drüberspritzen.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit für die Creme 15 Min.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Crêpes mit Schokolade

Zutaten wie im Grundrezept, dazu:
 50 g Schokolade.

Nach dem Grundrezept gebackene Crêpes zu Vierteln falten. Warm stellen. Schokolade im Wasserbad auflösen. Über die Crêpes gießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 500.
 PS: Ob Sie Vollmilch- oder Bitterschokolade nehmen, ist eine Geschmacksfrage. Kinder lieben meistens die süßere Schokolade.

Crêpes mit Spargel

Zutaten wie im Grundrezept ohne Puderzucker.
Für die Füllung:
 1 Dose Spargelabschnitte (etwa 300 g),
 80 g geriebener Schweizer Emmentaler,
 2 Eßlöffel gehackter Dill.
 Margarine zum Einfetten.
 2 Tomaten,
 20 g geriebener Schweizer Emmentaler,
 Petersilie zum Garnieren.

Füllen Sie die Crêpes mal mit Spargel. Sie werden es schmecken: Der zarte Spargelgeschmack paßt sehr gut zu feinen Crêpes.
 Crêpes nach Grundrezept ohne Puderzucker backen. Sehr gut abgetropfte Spargelstücke auf die Crêpes verteilen. Geriebenen Käse und Dill drüberstreuen. Zusammenrollen. Flache feu-



Öfter mal etwas Neues zum Abendessen: Crêpes mit Spargel.



Crêpes Suzettes heißt eines der berühmtesten Crêpes-Rezepte aus der französischen Küche.

erfeste Form mit Margarine einfetten. Crêpes reinlegen. Tomaten waschen, vierteln (den Stengelansatz raus-schneiden). Über die Crêpes verteilen. Mit geriebenem Käse bestreut in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 5 bis 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Mit Petersilie garniert servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 530. Beilage: Eine große Platte Kopfsalat mit Joghurtmarinade oder ein pikanter gemischter Salat.

Crêpes Suzettes



Für die Crêpes:
125 g Mehl,
40 g Puderzucker,
abgeriebene Schale einer halben, ungespritzten Zitrone,
2 Eigelb,
1 Ei,
knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,
knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne,
50 g Butter,
50 g Butter zum Backen.

Zum Flambieren:
3 ungespritzte Orangen,
1 ungespritzte Zitrone,
10 Zuckerwürfel,
2 Eßlöffel Zucker,
2 Likörgläser (je 2 cl) Grand Marnier,
2 bis 3 Likörgläser (je 2 cl) Cognac.

Von den Crêpes Suzettes wird behauptet, daß sie in Paris vor etwa 100 Jahren für den Prinz von Wales komponiert worden seien. Ihm zu Ehren nannte der Koch sie Crêpes Prince de Wales. Aber der charmante Prinz soll lächelnd abgewinkt und auf seine Begleiterin, die Pariser Midinette Suzette, verwiesen haben.

Mehl mit Puderzucker und abgeriebener Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Eigelb und Ei mit Milch und Sahne verquirlen. Unter Rühren in die Mehlmischung geben.

Butter flüssig werden lassen. Auch in den Teig rühren. In einem Teil der zum Backen angegebenen Butter kleine, hauchdünne Crêpes backen. Sie sollen einen Durchmesser von etwa 15 cm haben. Warm stellen.

Orangen und Zitronen waschen. Abtrocknen. Zuckerwürfel daran reiben, bis sie sich mit dem Aroma vollgesogen haben. Früchte danach auspressen. Restliche Butter in der Flambierpfanne heiß werden lassen. Zuckerwürfel und 2 Eßlöffel Zucker reingeben. Wenn alles geschmolzen ist, mit Orangen- und Zitronensaft aufgießen. Unter Rühren etwas einkochen lassen. Jetzt kommt der Grand Marnier rein. Crêpes nacheinander darin kurz erhitzen. Einige Male wenden. Fast die ganze Flüssigkeit soll dabei in die Crêpes ziehen. Crêpes rausnehmen, zusammenrollen. Wieder in die Flambierpfanne geben. Cognac erwärmen. Drübergießen. Anzünden und flambieren. Ausbrennen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Unser Menüvorschlag (für ein besonders festliches Essen): Vorweg Austerncocktail. Als Hauptgericht Carpet Bag-Steak, gemischter Salat und Stangenbrot. Zum Dessert dann Crêpes Suzettes. Zu diesem Menü können Sie sowohl einen leichten Rotwein wie einen kernigen Weißwein wählen.

Croissants

Hörnchen
aus Hefebblätterteig



250 g Mehl,
20 g Hefe,
1/8 l Milch,
40 g Zucker
1 Prise Salz,
1 Ei,
1 Eiweiß.
80 g Butter.
1 Eigelb.

Croissants sind ein typisch französisches Frühstücksgebäck. Die Franzosen essen sie trocken oder mit etwas Butter und Marmelade. Croissants werden warm verzehrt und können notfalls aufgebacken werden. Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit etwas lauwarmen Milch auflösen. In die Mehlmulde geben. Zur doppelten Menge aufgehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Salz, ganzes Ei und Eiweiß dazugeben. Alles zu einem Teig verarbeiten. Über Nacht an einem kühlen Ort zugedeckt gehen lassen.

Am nächsten Morgen Teig 1/2 cm dick ausrollen. Die Hälfte der Butter in Flöckchen auf den Teig setzen. Teig vierfach zusammenschlagen. Ausrollen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig die Butter ganz aufgenommen hat. Teig 10 Minuten an kühler Stelle ruhen lassen. Mit der restlichen Butter ebenso verfahren. Wieder ruhen lassen. Dann noch zweimal ohne Butter zusammenfallen, ausrollen, ruhen lassen.



Ein Frühstück ohne knusprige Croissants ist für einen Franzosen kein richtiges Frühstück.

Gruyère-Käse bekommt man oft nur in Feinkostgeschäften. Er stammt aus der Franche-Comté, einer Alpenlandschaft. In der Schweiz wird dieser Käse in Savoyen hergestellt. Er heißt dort Greyerzer und ist einer der beiden klassischen Fondue-Käse.

Teig 1/2 cm dick ausrollen. 10 mal 10 cm große Quadrate ausschneiden. Diese in jeweils zwei Dreiecke teilen. Von der breiten Seite zur spitzen Seite zusammenrollen und zur Hörnchenform biegen. Ergibt 10 Stück. Blech mehlen, Hörnchen drauflegen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Dann mit verquirltem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten abbacken. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder knapp 1/2 große Flamme. Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 60 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 200.

Croque-Monsieur

Käse-Schinken-Toast
Bi 1 Seite 226

2 Eier,
200 g geriebener Gruyère-Käse (oder anderer Käse ähnlicher Art),
1/2 Teelöffel mittelscharfer Senf,
1 Prise Cayenne-Pfeffer,
8 Scheiben Toastbrot,
100 g Butter,
4 Scheiben gekochter Schinken (2 mm dick),
Tomaten und Petersilie zum Garnieren.

Eine knusprige Knabberei



Den Käse-Schinken-Toast Croque-Monsieur serviert man als herzhaften Imbiß. Rezept S. 225.

ist in freier Übersetzung dieser Käsetoast. Und das Wort Monsieur im Namen deutet darauf hin, daß vor allem die Herren der Schöpfung dieser Küchenschöpfung sehr zugetan sind. Eier schaumig rühren. Käse, Senf und Pfeffer druntergeben. Toastbrotsscheiben auf einer Seite gut mit Butter bestreichen. Die Käsemasse auf vier Scheiben verteilen. Schinken drauflegen. Mit den übrigen Toastscheiben bedecken. Andrücken. Restliche Butter auf die Oberseiten streichen. In den vorgeheizten Backofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren. Die Tomaten kann man auch mitbacken. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 495. Beilage: Kopfsalat oder

Endiviensalat. Wann reichen? Als Imbiß zwischendurch oder als leichte Abendmahlzeit.

Croquetten aus Kartoffeln

750 g Kartoffeln,
30 g Butter oder
Margarine,
1 Ei,
3 Eßlöffel Mehl,
1 Prise Muskat,
1 Prise Streuwürze.
Zum Panieren:
1 Ei,
Semmelbrösel.
Öl oder Kokosfett zum
Fritieren.

Es ist erstaunlich, wie vielseitig Kartoffeln verwendet werden können. Eine der delikatesten Zubereitungsarten für die schlichten Erdäpfel sind die Croquetten, die auf gut deutsch Krusteln heißen.

Kartoffeln schälen, waschen. In Salzwasser garkochen, Wasser abgießen, ausdämpfen und kalt werden lassen. Dann durch die Kartoffelpresse geben. Mit Butter oder Margarine, Ei, Mehl, Muskat und Streuwürze vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einem bemehlten Backbrett daumendicke Rollen formen, in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.

Ei verquirlen. Rollen zuerst darin, dann in Semmelbrösel wälzen. In heißem Fett schwimmend ausbacken.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Unser Menüvorschlag: Champignon- oder Spargelcremesuppe vorweg. Kalbsbraten mit feiner Gemüseplatte und Kartoffelcroquetten als Hauptgang. Trinken Sie dazu einen frischen Rosé oder einen



So entstehen Croquetten: Die Kartoffeln durchpressen.



Milch, Butter, Mehl und Ei zu dem Kartoffelbrei geben.



Jetzt aus dem Kartoffelteig daumendicke Rollen formen.



Teig in Stücke schneiden. In Ei und Semmelbrösel wälzen.



Croquetten in heißem Fett schwimmend goldgelb backen.



Erfrischender Longdrink mit Rum und Coca-Cola: Cuba libre.

Weißwein, der »Körper« hat. Als Dessert gibt's Birnen Chantilly.

Croustaden
siehe Krustaden

Croutons

Croutons sind in Butter gebackene Weißbrotstücke. Man schneidet ein Weißbrot in gleichmäßige dicke Scheiben und schneidet oder sticht Vierecke, Würfel, Dreiecke und Kreise aus. Die Stücke werden in heißer Butter auf beiden Seiten schnell gebacken. Wichtig ist, daß dies in offener Pfanne geschieht. Die Croutons sind dann richtig, wenn sie außen knusprig und innen noch weich sind.

PS: Größere Croutons eignen sich hervorragend als Sockel für kleine Fleischgerichte. Sehr dekorativ sind Croutons auch als Umlage auf garnierten Platten.

TIP

Bacardi, weißer Rum aus Cuba, hat einen sanfteren Geschmack als der dunkle Jamaika-Rum. Er eignet sich darum besonders gut für kühle Longdrinks. Ob Bacardi pur oder als Mixdrink serviert wird: Er entfaltet sein weinbrandähnliches Aroma am besten, wenn er in eisgekühlte Gläser über gestoßenes Eis gegossen wird.



Weckt müde Lebensgeister: Cubaine oder Bacardi Blossom.

Cuba libre

Für 1 Person



Saft einer halben Zitrone,
4 Glas (8 cl) Bacardi Rum,
3 Eiswürfel,
Coca-Cola,
1 Zitronenscheibe.

Das spanische »libre« heißt frei, und Cuba libre soll freimachen, nämlich von trüben Gedanken, die einer gelösten Heiterkeit im Wege stehen.

Zitronensaft, Rum und Eiswürfel in ein hohes Glas (Longdrink-Glas) geben. Nach Bedarf mit Coca-Cola auffüllen und mit der Zitronenscheibe garnieren. PS: Für einen Longdrink ein ziemlich starkes Getränk. Es schmeckt aber auch gut mit weniger Rum und mehr Coca Cola.

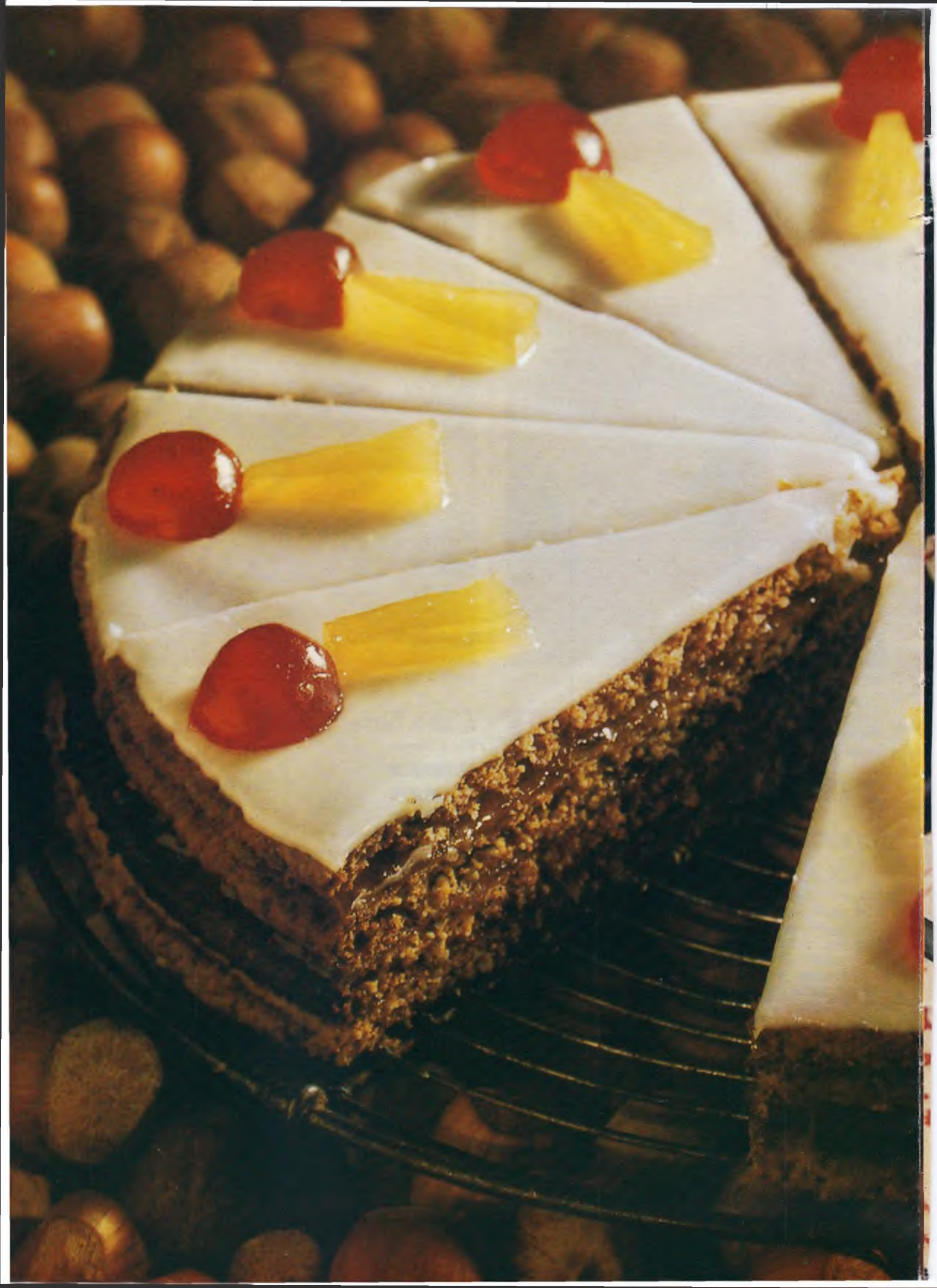
Cubaine oder Bacardi Blossom

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Barlöffel Zuckersirup,
½ Glas (1 cl) Zitronensaft,
½ Glas (1 cl) Orangensaft,
2 Glas (je 2 cl) Bacardi Rum,

Die Cubaner wissen, warum sie ihren Rum so schätzen. Denn kaum ein anderes geistiges Getränk geht so ideale Verbindungen mit den Säften von Zitrusfrüchten ein. Und kaum etwas läßt an Sommerabenden die Lebensgeister besser aufleben als ein Cocktail auf Bacardi-Basis.

Eiswürfel in den Shaker geben. Alle Zutaten drübergießen. Durchschütteln, in ein Cocktailglas abgießen.



*Cubaner Torte ist
eine hochprozentige Sache:
Der Teig für die vier
Böden und der Guß
werden mit Rum »veredelt«.
Rezept Seite 230.*





Ein Teil der Kokosernte auf Cuba, der größten westindischen Insel, wird heute noch mit Maultieren transportiert.

Cubamilch

Für 1 Person

1 Banane,
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
1 Barlöffel Zuckersirup,
2 Glas (je 2 cl)
weißer Rum,
eiskalte Milch
zum Auffüllen.

Leute, die Milch trinken, mögen manchmal keinen Alkohol, Freunde geistiger Getränke dafür häufig keine Milch. Wie wär's, wenn Sie die Ablehnung der einen wie der anderen brechen, indem Sie Cubamilch servieren. Eine prima Kombination aus Alkohol und Milch, die erfrischt. Deshalb ist Cubamilch an heißen Tagen besonders willkommen.

Geschälte Banane, Zitronensaft und Zuckersirup in den Mixer geben. Fein pürieren. Weißen Rum und Milch zugießen. Nochmal durchmixen. In ein Longdrink-Glas füllen und sofort servieren.

PS: Wenn Sie keinen Mixer haben, zerdrücken Sie die Banane mit der Gabel, geben sie mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß und mixen alles mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen, bis sich eine Schaumkrone bildet. Dann in das Trinkglas füllen.

Cubaner Torte

Bild Seiten 228/229

125 g Butter,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
2 Eier,
100 g geriebene Haselnüsse,
350 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
50 g geriebene zartbittere Schokolade,
1 Eßlöffel Rum,
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
1 Glas (450 g) Zitronenkonfitüre.
Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
1 Teelöffel Kokosfett,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Belegfrüchte zum Garnieren.

Butter mit Zucker, Vanillinzucker, Salz und Eier schaumig rühren. Nach und nach die geriebenen Haselnüsse dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und darübersieben. Mit Schokolade und Rum zu einem festen Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen. Auf bemehltem Backblech vier runde Teigplatten ausrollen. Einzeln in der Springform backen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Teigplatten abkühlen lassen. Drei Platten dick mit Zitronenkonfitüre bestreichen. Alle vier Teigplatten dann übereinandersetzen. Für die Glasur Puderzucker

TIP

Sauerampfer gibt es nur selten zu kaufen. Man muß ihn selbst sammeln. Nehmen Sie aber nur die zarten oberen Blätter der Pflanze.

ker mit geschmolzenem Kokosfett verrühren. Rum und Zitronensaft dazugeben. Ganz glattrühren und die obere Tortenplatte danach mit der fertigen Glasur bestreichen.
Auf der Tortenoberfläche 12 Stücke markieren. Jedes Stück mit Belegfrüchten garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 355.

Cucumber Soup

Englische Gurkensuppe

2 Salatgurken,
40 g Butter,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
30 g Reismehl,
4 Eßlöffel kaltes Wasser,
Salz, Cayennepfeffer,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch,
30 g Sauerampfer.

Die Cucumber Soup ist was für Kenner. Ein wenig herb, ein wenig eigenwillig. Eben typisch englisch.

Gurken waschen. Dünn schälen. Eventuell bitteres Ende abschneiden. Gurken in dünne Scheiben schneiden. In der heißen Butter andünsten. Mit Fleischbrühe aufgießen. Etwa 10 Minuten kochen. Durch ein Haarsieb passieren. Nochmal aufkochen. Reismehl mit Wasser anrühren. In die kochende Suppe rühren. Gutdurchkochen. Topf vom Herd nehmen. Suppe mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eigelb mit Milch verquirlen. Mit etwa 2 Eßlöffeln Suppe verrühren. In die Suppe geben. Gewaschenen Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Auch in die Suppe geben. Etwa 3 Minuten darin ziehen lassen. Aber bitte nicht kochen, sonst gerinnt das Ei. Vor dem Servieren noch mal abschmecken.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 215.

Cumberlandsoße

1 ungespritzte Apfelsine,
1 ungespritzte Zitrone,
1 Schalotte,
3 Eßlöffel Rotwein,
250 g Johannisbeergelee,
1 Teelöffel Senfpulver,
1 Messerspitze Salz,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Messerspitze gemahlener Ingwer,
1 Schuß Portwein.

Die Cumberlandsoße ist eine Schöpfung des Freiherrn von Malortie. Er war Hofmarschall des Herzogs von Cumberland, der zugleich Herzog von Braunschweig war.



Herzog Ernst August von Cumberland (1845–1923) mit seiner Frau, Thyra von Dänemark, und Kindern.

Apfelsine und Zitrone waschen. Hauchdünn schälen. Keine weiße Haut dranlassen, die ist bitter. Schalen in winzige Streifen schneiden (Fachsprache der Köche: Julienne). Schalotte schälen. Fein würfeln. Rotwein einmal aufkochen. Streifen und Schalottenwürfel reingeben. 10 Minuten leicht ziehen lassen. Abkühlen.

Johannisbeergelee mit Senfpulver, Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Kalte Rotweinformischung reinrühren. Portwein zugießen. Nochmal abschmecken. Kalt servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu Wild, Tournedos, kaltem Rinderbraten oder Fleischfondue.

*Starkes Wildaroma
braucht eine süße
Ergänzung, sagen die
Engländer und meinen
Cumberlandsoße aus
Johannisbeergelee,
Portwein, Rotwein,
und diversen
Ingredienzien.*





*Ein preiswertes
und trotzdem
ausgefallenes Gericht:
Currybraten mit
Ananas und Kirschen.*

Cumquats Cocktail

Für 1 Person

Zerstoßenes Eis,
2 Glas (je 2 cl)
Bourbon-Whiskey,
1 Spritzer Grenadine,
2 Teelöffel
Cumquat-Sirup,
1 Cumquat-Frucht.

Cumquats können Sie in Gläsern oder Dosen in Feinkostgeschäften kaufen. Es sind Zwergorangen, die als ganze Früchte in Sirup eingekocht sind. Kenner lieben sie wegen ihres aromatischen, bittersüßen Geschmacks.

Eis in den Shaker geben. Whiskey, Grenadine und Cumquat-Sirup auch. Gut schütteln. Cumquat-Frucht auf einen Cocktailspieß stecken. In den Cocktail geben. Im Südweinglas oder Cocktailglas servieren. PS: Cumquats können Sie auch als willkommene Abwechslung zu Eis oder Vanillepudding reichen.

Curry indisch auf Madraser Art



750 g mageres Rindfleisch,
4 kleine Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Eßlöffel
gehackte Petersilie,
1/8 l Pflanzenöl,
1/4 Stange Zimt,
abgeriebene Schale
einer halben,
ungespritzten Zitrone,



Indische Hausfrau beim Einkauf in der malerischen Hafenstadt Madras: Selbst schwere Körbe mit Lebensmitteln und Hausrat tragen Inderinnen auf dem Kopf.

1/4 l Wasser,
2 Eßlöffel Curry,
1 Teelöffel
scharfer Senf,
3 Eßlöffel Kokosraspeln,
40 g Butter.

Es hat lange gedauert, ehe die englischen Kolonialherren in Indien das Geheimnis der Gewürzmischung Curry entdeckten. Dann aber nahmen sie Curry begeistert in ihre Küche auf. So ist auch das Gericht »Curry indisch« kein klassisches indisches Gericht, sondern ein Produkt der jüngeren anglo-indischen Küche.

Rindfleisch waschen, abtrocknen, würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie mit dem Öl zu einer Marinade verrühren. Fleisch darin 15 Minuten durchziehen lassen.

Fleisch mit Marinade, Zimtstange und Zitronenschale in einen Topf geben. Anbraten, mit Wasser auffüllen. Gardünsten. Zimtstange rausnehmen. Mit Curry, Senf und Salz pikant abschmecken. Kokosraspeln druntermischen. Butter schmelzen lassen und kurz vor dem Servieren über das Gericht geben.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Mango-Chutney. PS: Curry indisch kann auf die gleiche Art auch mit Hammelfleisch zubereitet werden (so essen es die Hindus). Es gibt auch noch andere Variationen, zum Beispiel mit Hühnerfleisch oder mit Fisch.

Currybraten

1000 g Schweinebraten (Halsstück),
Salz, Pfeffer,
Curry,

40 g Kokosfett,
1 Zwiebel,
1 Bund Suppengrün,
1/4 l Wasser.

Für die Soße:
1/4 l Fleischbrühe aus
Würfeln,

abgeriebene Schale einer halben, ungespritzten Zitrone,

1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Ananassaft (aus der Dose),

1 Teelöffel Speisestärke,
3 Eßlöffel Sahne,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Curry.

Für die Garnierung:
Ananasscheiben aus der Dose,

1 Eßlöffel Butter,
Maraschinkirschen,
1 Sträußchen Petersilie.

Fleisch waschen. Abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. Kokosfett sehr heiß werden lassen. Fleisch auf allen Seiten darin anbraten. Zwiebel schälen, würfeln. Zum Fleisch geben. Suppengrün putzen, waschen, kleinschneiden. Das kommt auch rein. Wasser zugießen. Das Fleisch in 60 bis 70 Minuten garschmoren. Fleisch rausnehmen. Warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit Fleischbrühe loskochen. Gegebenenfalls durchsieben. Abgeriebene Zitronenschale, Zitronen- und Ananassaft zugeben. Etwas einkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Soße rühren. Gut durchkochen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Zucker und Curry abschmecken. Auch warm stellen.

Für die Garnierung Ananasscheiben sehr gut abtropfen lassen. Halbieren. In der heißen Butter leicht anbraten. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Ananasscheiben und Maraschinkirschen anrichten. Mit Petersilie garnieren. 3 Eßlöffel Soße drübergeben, Rest der Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 945.

Beilagen: Reis und Kopfsalat in Joghurtmarinade.

PS: Richten Sie doch Fleisch, Früchte und Soße auf Reis an. Das sieht prima aus. Und der Curry-Geschmack überträgt sich dabei auf den Reis.

Currybutter

100 g Butter,
2 Eßlöffel Currypulver,
1 Prise Salz.

Butter weich rühren. Curry einstreuen, salzen, verrühren. Abschmecken. Mit nassen Händen eine lange, 3 cm dicke Rolle formen. In Pergamentpapier oder Alufolie einwickeln und kühlstellen.

Vor dem Servieren in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Vorbereitung: 15 Minuten.



Attraktiver Happen für Ihre nächste Party: Curry-Eier indisch.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 780.

PS: Reisgerichte schmecken prima, wenn Sie sie mit Currybutter verfeinern. Besonders pikant ist die Butter als Grundlage für Schinken- und Geflügel-sandwiches.

Curry-Eier indisch

4 hartgekochte Eier,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
Curry, Ingwerpulver,
1 Prise Salz.

Für die Garnierung:
8 Mandarinstückchen,
Dillzweige.

In Jahrhunderten wurde die Gewürzmischung Curry immer mehr verfeinert. Indische Hausfrauen mischen ihren Curry täglich aus mindestens 12 Grundgewürzen neu. Je nach Schärfe kommen noch bis zu 18 weitere Edelgewürze hinzu.

Eier halbieren. Eigelb mit einem Teelöffel rausnehmen. Durch ein Haarsieb passieren. Mit Mayonnaise verrühren. Mit Curry, Ingwerpulver und Salz pikant abschmecken. Mit einem Spritzbeutel in die Eihälften spritzen. Als Garnierung je ein Mandarinstückchen und einen Dillzweig dazulegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Als Beilage zu einem kleinen Abendessen oder als Party-Imbiß.

Curryfisch indonesisch

800 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
Mehl,
3 Eßlöffel Öl,
1 große Zwiebel,
1 großer, saurer Apfel,
40 g Butter,
1½ Eßlöffel Curry,
½ l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Speisestärke,
2 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln,
2 Eßlöffel Rosinen.

In Asiens Küchen wird mit Curry in so reichlichem Maße gewürzt, daß ein europäischer Gaumen nicht immer Gefallen daran finden kann. Doch gut dosiert genossen gehört Curry zu den Gewürzen, auf die wir heute nicht mehr verzichten wollen. Und sei es nur, weil es unserer Küche einen exotischen Reiz verleiht.

Fischfilet waschen, mit Haushaltskrepp abtrocknen. In Scheiben, dann in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen. In Mehl wenden. Öl erhitzen, Fischwürfel von allen Seiten goldbraun braten. Warm stellen.

Zwiebel und Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen. Zwiebel-



Es gehört schon großes Können dazu, ein Netz so fachmännisch auszuwerfen, wie es indonesische Fischer auf Bali, einer kleinen und schönen Sundainsel, machen.

würfel goldgelb anbraten, Apfelwürfel dazugeben, weichdünsten. Mit Curry bestäuben. Brühe dazugießen.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, Mischung damit binden. Aufkochen lassen. Fisch hineingeben und gut durchziehen lassen.

Vor dem Anrichten blättrig geschnittene Mandeln und Rosinen drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.



*Für Feinschmecker,
die Exotisches
lieben:
Curryfisch auf
indonesische Art.*



Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
295.

Was dazu? Butterreis und
in Butter gebackene Ba-
nanen.

Curryfrüchte

Bild Seite 236

4 Pfirsichhälften
aus der Dose,
4 Ananasscheiben
aus der Dose,
2 mittelgroße Äpfel,
2 Bananen, 30 g Butter,
2 Eßlöffel Currypulver.

Kaum ein anderes Gewürz läßt sich so gut für pikante Obstgerichte verwenden wie Curry. Denn Curry ist eine Mischung aus vielen Gewürzen. Probieren Sie doch mal unsere Curryfrüchte. Sie sind im Handumdrehen gemacht:

Pfirsichhälften und Ananasscheiben gut abtropfen lassen. Äpfel waschen. Schälen. Kerngehäuse austechen. In 1 bis 1½ cm dicke Ringe schneiden. Bananen schälen. Längs halbieren. Butter flüssig werden lassen, Currypulver hineingeben. Früchte damit bestreichen. Backblech mit Alufolie belegen. Darauf die Früchte legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
230.

Wozu reichen? Als Beilage
zu Steaks und Lammkote-
letts. Aber auch zu Brat-
hähnchen oder Schweine-
fleisch passen unsere Curry-
früchte ganz ausgezeichnet.



◀ Curryfrüchte sind süß-pikante Beilagen zu Steaks, Lammkoteletts oder Brathähnchen.
Rezept Seite 235.

Curry-Garnelen

Ga-ti ming-hsia



500 g tiefgekühlte Garnelen,
Saft einer Zitrone,
1 Eiweiß,
25 g Speisestärke,
10 g getrocknete
chinesische Morcheln,
250 g junge Erbsen,
½ l Sesam- oder
Pflanzenöl,
2 Zwiebeln,
150 g Bambussprossen
aus der Dose,
½ Teelöffel
Ingwerpulver,
1 Paprikaschote,
2 Teelöffel Curry,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Reiswein
oder Sherry.

In China gilt das Kochen seit Jahrtausenden als große Kunst. In alten chinesischen Romanen werden der Beschreibung kulinarischer Genüsse mindestens soviel Wortzeichen gewidmet wie der Liebe – und die spielte im klassischen China eine große Rolle.

Garnelen auftauen lassen, abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln. Eiweiß und Speisestärke verquirlen, Garnelen hineingeben.

Morcheln in kleine Stücke brechen, mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Erbsen mit wenig Wasser 10 Minuten garen. Warm stellen.

Öl im Fritiertopf erhitzen. Garnelen darin 2 bis 3 Minuten fritieren. Abtropfen lassen. Auch warm stellen.



Currygericht aus Schweinekamm mit Reis und Lauchgemüse: Mittagessen mit indischer Note.



Curry-Garnelen: Eine kulinarische Köstlichkeit aus China.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Bambussprossen abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. 2 Eßlöffel des Ausbackfetts in eine Pfanne geben. Zwiebeln und Bambussprossen darin anschnoren. ½ Tasse Bambuswasser dazugeben, dünsten. Mit dem Ingwerpulver würzen. Paprikaschote waschen, putzen, in Streifen schneiden. In

die Pfanne geben, wenn die Zwiebeln glasig sind. Kurz mitdünsten (Paprika muß knackig bleiben). Mit Curry, Zucker und Sojasoße würzen.

Pilze abgießen und abtropfen lassen. Mit den Garnelen und den Erbsen unter das übrige Gemüse heben. Vor dem Anrichten alles mit angewärmtem Reiswein oder Sherry übergießen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Reis, Kroepok.

PS: Kroepok (Scheiben aus gemahlener Garnelen und Taipokamehl) gibt es in Feinkostgeschäften oder in Warenhäusern mit Lebensmittelabteilungen. Übrigens schmeckt zu chinesischen Gerichten heißer Jasmintee sehr gut.

Currygericht

600 g Schweinekamm oder -schulter (ohne Knochen),
2 Eßlöffel Margarine,
1 Bund Suppengrün,
½ l Wasser,
1 Eßlöffel Butter,
3 Teelöffel Curry,
1½ Eßlöffel Mehl.

Für den Reis:

200 g Reis,
¾ l Wasser,
Salz.

Für das Lauchgemüse:
8 Stangen Lauch,
1 l Wasser, Salz.

Fleisch waschen, trocknen. Rundherum in heißem Fett anbraten. Suppengrün waschen und fein würfeln. Kurz mit anbraten. Wasser zugeben. Im geschlossenen



Das Besondere am indischen Curry-Hähnchen sind die Bananenscheiben, Rosinen und Mandeln.

Topf 75 bis 90 Minuten garschmoren. Wenn nötig, noch Wasser auffüllen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Bratfond durch ein Sieb streichen. Butter schmelzen. Curry und Mehleinstreuen. Durchschwitzen lassen. Mit Bratfond auffüllen. 7 Minuten leise kochen.

Während das Fleisch gart, Reis waschen. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. Bei kleiner Flamme 15 Minuten garen. Abschrecken.

In der Zwischenzeit Lauch an einer Seite aufschlitzen. Vorsichtig unter fließendem Wasser waschen. In kochendes Salzwasser geben. In 15 Minuten garen.

Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer Platte zusammen mit Reis und Lauch anrichten. Fleisch mit Soße übergießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

Unser Menüvorschlag:

Statt Suppe ein Glas Gemüsesaft. Currygericht als Hauptgang. Als Dessert Sahnequark mit Pfirsichen. Als Getränk empfehlen wir ein kühles Pils oder einen Kaiserstühler Weißwein.

Curry- hähnchen indisch



- 1 bratfertiges Hähnchen von 1200 g,
- 40 g Margarine,
- 1 Zwiebel,
- ½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
- 2 Äpfel,
- 3 Teelöffel Curry,
- 1 Eßlöffel Mehl,
- 4 Eßlöffel Dosenmilch,
- Salz, 1 Teelöffel Honig,
- 1 Prise weißer Pfeffer,
- 4 Eßlöffel Sahne,
- 2 Eßlöffel Rosinen,
- 2 Eßlöffel halbierte, geröstete Mandeln,
- 1 Banane.



Die seetüchtigen Ausleger-Boote der Filipinos eignen sich in Küstengewässern ebenso gut zum Fischfang wie auf hoher See.

Hähnchen waschen, trocknen und in vier Portionen teilen. Margarine erhitzen. Hähnchenteile von allen Seiten goldbraun anbraten. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zum Fleisch geben und glasig dünsten. Die aus Würfeln hergestellte Fleischbrühe angießen und das Hähnchenfleisch darin 30 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Äpfel schälen. Kerngehäuse entfernen, fein würfeln, in den Topf geben. Curry drüberstäuben. Lassen Sie nun alles bei mittlerer Hitze noch weitere 10 Minuten dünsten.

Hähnchenteile aus dem Fond nehmen. Knochen auslösen, Fleisch warm

stellen. Mehl mit Dosenmilch anrühren. Bratfond damit binden. Mit Salz, Honig und Pfeffer würzen. Fleisch in die Soße geben, kurz erhitzen. Sahne, Rosinen und dann die halbierten gerösteten Mandeln unterrühren.

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben aber erst unmittelbar vor dem Servieren in die Soße geben. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilage: Körnig gekochter Reis paßt am allerbesten dazu. Als Getränk empfehlen wir Obstsaft oder auch einen leichten Weißwein.

Curry-Krabben

Manila Curry Shrimps



2 Zwiebeln,
50 g Butter,
1 Eßlöffel Curry,
20 g kandierter Ingwer,
½ Tasse Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Tasse Kokosmilch,
½ Salatgurke,
500 g Krabben aus der Dose oder frisch,
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Sojasoße,

1 Teelöffel Speisestärke, Cayennepfeffer.

Schalentiere sind feste Bestandteile der hinterasiatischen Küche. In allen möglichen raffinierten Varianten kommen sie dort auf den Tisch. Probieren Sie einmal Curry-Krabben, Sie werden die Liebe der Philippinen zu diesem Gericht verstehen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Curry reingeben. Ingwer fein schneiden, dazugeben. Mit Fleischbrühe und Kokosmilch auffüllen. Gurke waschen, ungeschält würfeln. Mit den



Etwas Ausgefallenes bieten Sie Ihren Gästen mit Curry-Krabben. Sie werden mit kandiertem Ingwer und Kokosmilch zubereitet.



Curry-Lammragout mit Pilzen ist eine scharfgewürzte Mischung, die man entweder mit Butternudeln oder mit Reis servieren kann.

TIP

Curry ist besonders lichtempfindlich. Um das kostbare Aroma der Gewürzmischung zu erhalten, sollte Curry stets in dunklen Gefäßen an einem kühlen Ort aufbewahrt werden.

Krabben dazugeben. Mit Zitronensaft und Sojasoße würzen. Speisestärke in wenig Wasser anrühren, Soße damit binden. Zum Schluß mit Cayennepfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Curry-Lammragout mit Pilzen

750 g Lammfleisch ohne Knochen (Brust oder Schulter),
40 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl,
½ Teelöffel Salbei, abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Zwiebel,
½ l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Curry, Salz, Pfeffer,
1 kleine Dose Mischpilze,
2 Tomaten,
1 grüne Paprikaschote,
1 saurer Apfel,
1 Eßlöffel Mehl,
3 Eßlöffel Sahne.

Lammfleisch waschen, abtrocknen, grob würfeln. Margarine (Öl) erhitzen. Fleisch mit Salbei und Zitronenschale braun anbraten. Zwiebel schälen und

grob würfeln. Kurz mitdünsten. Fleischbrühe dazugießen. 45 Minuten garen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mischpilze abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln. Paprikaschote waschen, putzen, in Streifen schneiden. Pilze, Tomaten und Paprikaschote zum Fleisch geben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Apfel ungeschält in grobe Würfel schneiden. Auch dazugeben. 5 Minuten lang schmoren lassen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Vom Herd nehmen und Sahne unterziehen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine klare Bouillon mit Ei. Als Hauptgang Curry-Lammragout und körniger Reis. Auch Butternudeln schmecken gut dazu. Als Dessert Apfel-Mandarin-Speise. Als Getränk einen herben italienischen Rotwein.

Curry-Leber mit Obst

4 Scheiben Rinderleber à 125 g,
Mehl,
40 g Butter, Salz,
2 Bananen,
1 kleine Dose Mandarin-Orangen,
2 Teelöffel Curry.

Leber waschen, abtrocknen. In Mehl wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Leberscheiben auf jeder Seite 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Salzen. Warm stellen.

Bananen schälen, in schräge Scheiben schneiden. Im Bratfett kurz anbraten. Mandarin-Orangen gut abtropfen lassen. Dazugeben. Kurz erhitzen.

Jede Leberscheibe mit Curry würzen, übereinanderschichten. Mit Obst umlegen. Alles reichlich mit Curry bestäuben.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Reis und Kopfsalat mit Joghurt-Marinade.

Curry-Linsen südamerikanisch

250 g Linsen, Salz,
75 g Langkornreis,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
Salz,
1 große Zwiebel,
2 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel Curry,
1 Teelöffel Senf,
1 Prise Zucker,
4 Knackwürstchen,
2 Eßlöffel Perlzwiebeln,
Petersilie zum Garnieren.

Linsen und Reis: Auf den ersten Blick eine ungewohnte Zusammenstellung, auf den ersten Bissen eine sehr reizvolle – wenn die Würze stimmt!

Linsen in 35 Minuten weichkochen. Dann erst salzen. Inzwischen Reis waschen, in $\frac{3}{8}$ l gesalzenem Wasser garen. Zwiebel schälen, würfeln. In Öl glasig dünsten. Mit Curry, Senf und Zucker würzen. Knackwürstchen in heißem Wasser garziehen lassen, in Scheiben schneiden. Linsen, Reis und Zwiebel mischen. Vorsichtig kurz erhitzen. Linsen anrichten, Knackwürstchenscheiben drumherumlegen. Mit Perlzwiebeln und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

PS: In Südamerika wird zu diesem Gericht eine dick gekochte Tomatensoße gereicht.



Süß und scharf heißt die Devise für Curry-Leber mit Obst. Jede Leberscheibe und auch die Früchte werden kräftig mit Curry gewürzt.



*Curry-Spieße:
Eßvergnügen für alle,
die es
gern scharf
mögen.*

Curry-Soße

1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, Salz,
30 g Butter,
1 säuerlicher Apfel,
1 Teelöffel Tomatenmark,
30 g Mehl,
½ l Fleischbrühe,
1 Eßl. Kokosraspeln,
2 Teelöffel Curry,
Salz.

Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Beides in der heißen Butter glasig dünsten. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln. Dazugeben. Tomatenmark unterrühren. Mit Mehl bestäuben, durchschwitzen lassen. Nach und nach Fleischbrühe aufgießen. 20 Minuten sanft köcheln las-

TIP

*Wenn der
Custard Pudding
im Ofen ist,
darf die Masse
auf gar keinen
Fall mehr
kochen. Deshalb
die Ofentür
etwas
offen lassen.*

sen. Kokosraspeln reingeben. Mit Curry und Salz würzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Zu pocherten Eiern, Fisch und Geflügel.

Curry-Spieße

2 Scheiben Ananas
(aus der Dose),
200 g Schweinefilet,
4 Scheiben durchwachsener Speck,
2 kleine Zwiebeln,
2 Bananen,
2 Eßlöffel Öl,
4 Teelöffel Currypulver.

Ananas gut abtropfen lassen. In Achtel schneiden. Schweinefilet und Speckscheiben würfeln. Zwiebeln und Bananen schälen. Beides in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf vier Spieße stecken. In heißem Öl etwa 8 bis 10 Minuten rundherum braten. Mit Currypulver bestreuen. Sehr heiß zu Tisch bringen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Beilagen: Reis oder Weißbrot. Servieren Sie dazu ein kühles Bier.

Currywurst

4 vorgebrühte Bratwürste
ohne Darm,
3 Eßlöffel Öl,
Curry, Pfeffer, Paprika,
Tomatenketchup.

Über Currywurst werden sich sicher Ihre Kinder freuen. Denn die meisten Kinder sind Wurst-Fans. Currywürstchen sind auch ein herzhafter Party-Imbiß. Bratwürste in sehr heißem Öl rundherum schön knusprig braun braten. Der Länge nach aufschlitzen oder in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Kräftig mit Curry, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas Tomatenketchup drübergeben.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Kopfsalat und Pommes frites oder Weißbrot oder Brötchen.

PS: Die Currywürstchen schmecken prima, wenn sie auf dem Holzkohlen-Grill geröstet werden.

Custard Pudding



1 l Milch,
1 Stück Zitronenschale,
125 g Puderzucker, 4 Eier,
Margarine zum Einfetten,
20 g Butter.

Custard ist ein süßer Eierstich, der in England als Dessert gegessen wird. In seiner Beliebtheit ent-





Dahorp: Sauer-scharfer Eintopf aus der serbischen Küche, mit viel Gemüse und Fleisch.

spricht er unserem Vanillepudding. Es gibt Custardpulver wie bei uns Vanillepuddigpulver.

Milch und Zitronenschale in einen Topf geben. Puderzucker hineinsieben. Unter Rühren zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Zitronenschale rausnehmen. Eier schaumig schlagen. Löffelweise in die heiße Milch rühren.

Eine Auflaufform oder feuerfeste Förmchen leicht einfetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Ofen langsam stocken lassen. Beginnt sie fest zu werden, gibt man Butterflockchen drauf.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 410.

D

Dahorp

Serbischer Eintopf

500 g Hammelbrust (ohne Knochen),
4 Eßlöffel Margarine,
1 Bund Suppengrün,
3 kleine Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 rote Paprikaschote,
1 grüne Paprikaschote,
1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
200 g Reis,
1 Eßlöffel Essig, Pfeffer.

Hammelfleisch abspülen, trocknen, würfeln. Das Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Suppengrün waschen und kleinschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Paprikaschoten putzen, waschen, in Streifen schneiden. Alles zum Fleisch geben. Kurz mitbraten. Das Ganze mit Fleischbrühe auffüllen. 30 Minuten kochen. Gewaschenen Reis dazugeben. In 20 Minuten garkochen. Mit Essig und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Daiquiri

Für 1 Person

Zerstoßenes Eis, Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Puderzucker, 3 Glas (je 2 cl) weißer Rum, evtl. noch ½ Glas (1 cl) Grenadine.



Daiquiri war das Lieblingsgetränk des Schriftstellers und Nobelpreisträgers Ernest Hemingway.

Westindien ist die Heimat des weißen Rum. Von dort kommen viele Mixgetränke, die als Hauptbestandteil Rum enthalten. So auch der Daiquiri. Er wird immer sehr kalt serviert und ist darum eine prima Erfrischung.

Zerstoßenes Eis mit Zitronensaft, Puderzucker, weißen Rum (evtl. Grenadine)

miteinander verrühren. In ein gekühltes Stengelglas seihen. Zitronenschale zugeben. Sofort servieren.

Dalmatiner Kuchen

6 Eigelb, 140 g Zucker, 3 Eiweiß, abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone, 140 g Mehl, 140 g zerlassene Butter, 1 Eßlöffel Öl zum Einfetten. 4 Eßl. gehackte Mandeln, 2 Eßl. gehackte Pistazien, 3 Eßl. Hagelzucker.

Eigelb mit Zucker sehr schaumig schlagen, Eiweiß steif schlagen. Unter die Eigelb-Zuckermasse ziehen. Die abgeriebene Zitronenschale auch. Mehl löffelweise mit dem Schneebesen unterheben. Zerlassene Butter etwas abkühlen lassen. In den Teig rühren.

TIP

In Dalmatien ist die Kochkunst wie in anderen Landesteilen Jugoslawiens Jahrhunderte hindurch fremden Einflüssen ausgesetzt gewesen. Während in einigen Landesteilen Österreicher und Türken ihre kulinarischen Spuren hinterließen, waren es in Dalmatien besonders die Italiener. Daran erinnern heute noch Gerichte wie die Dalmatinische Bohnensuppe.



Dieser Daiquiri wird mit weißem Rum und Grenadine gemixt.



Dalmatiner Kuchen bestreut man mit Mandeln und Pistazien.

Backblech mit Pergamentpapier belegen. Dünn mit Öl bestreichen. Vordere Papierkante hochklappen, damit kein Teig runterlaufen kann. Gehackte Mandeln, gehackte Pistazien und Hagelzucker mischen. Über den Teig streuen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kuchen rausnehmen. Noch warm in Rechtecke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3335.

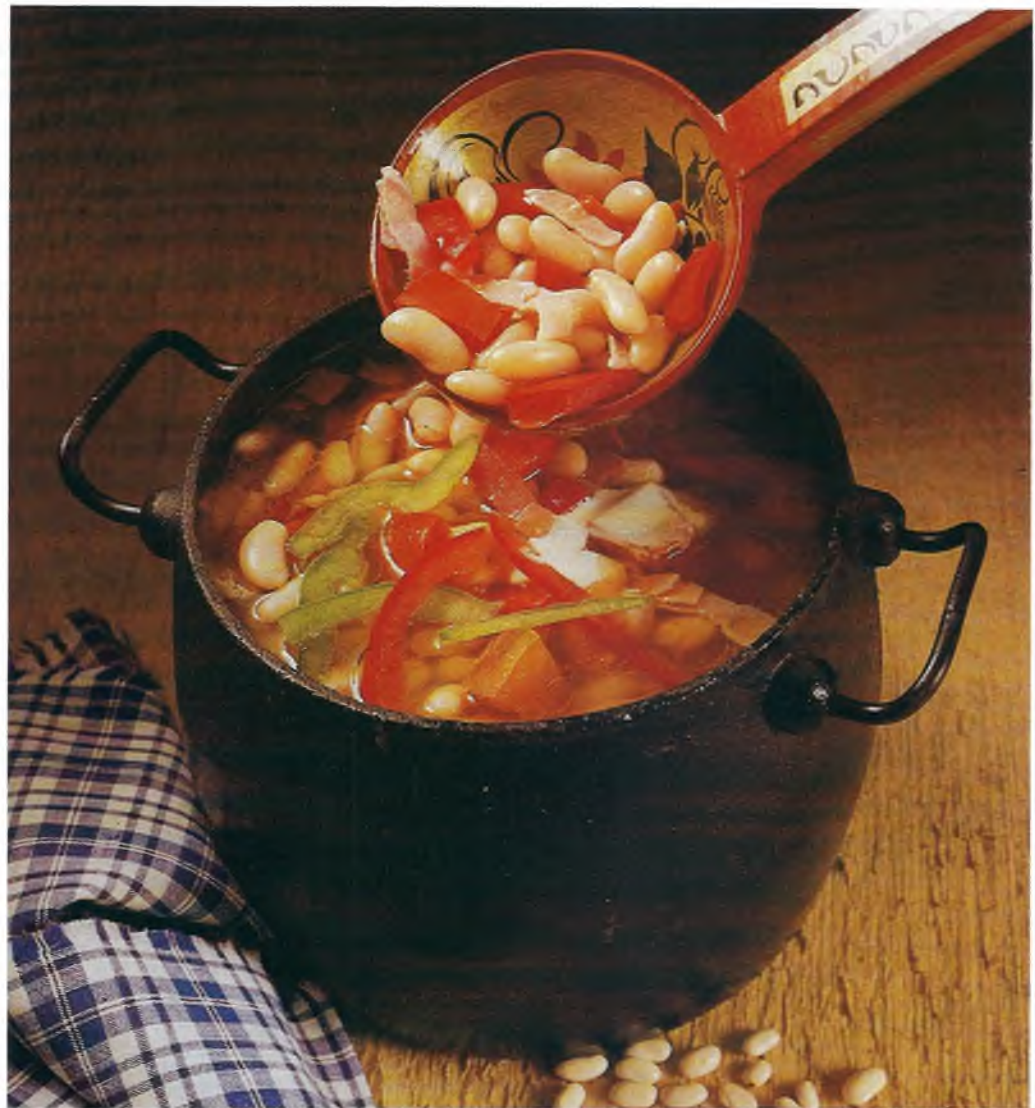
Dalmatinische Bohnensuppe



75 g Schinkenspeck,
2 rote Paprikaschoten,
1 l klare Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Dose weiße Bohnen
(500 g),
Tabascoße, Salz,
4 Eßlöffel saure Sahne,
je $\frac{1}{2}$ rote und grüne
Paprikaschote zum
Garnieren.

Mehr Sonnentage als alle anderen Regionen in Jugoslawien kann Dalmatien für sich verbuchen. Dieser Landstrich an der Adriaküste zeichnet sich durch eine üppige Vegetation aus. Obst- und Ölbäume gedeihen vorzüglich, ebenso der Wein. Natürlich ist auch die Küche eines so gesegneten Fleckchens Erde ganz besonders gut.

Speck in schmale Streifen schneiden, in der Pfanne braten, bis die Streifen leicht braun werden. Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Zusammen mit Speck, Fleischbrühe und Bohnen in einen Topf geben. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Tabascoße und Salz würzen. Vor



Dalmatinische Bohnensuppe ist eines der bekanntesten Gerichte der jugoslawischen Küche.

dem Servieren saure Sahne reinlaufen lassen. Mit rohen, sehr dünnen Paprikastreifen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: 500.

Beilage: Frisches Landbrot. Dazu schmeckt ein jugoslawischer Rotwein.



Die alte Hafenstadt Dubrovnik ist ein beliebtes Touristenziel und mit ihrer romantischen Altstadt eine der sehenswertesten Städte an der jugoslawischen Adria.

Dalmatinischer Fisch

Bild Seite 246

1500 g Karpfen,
Salz, Mehl,
60 g Butter,
500 g Zwiebeln,
500 g Tomaten,
1 Teelöffel feingehackte
Chilischote,
 $\frac{1}{2}$ Tasse trockener
Weißwein,
1 Eßlöffel Essig,
weißer Pfeffer.

Zwar fängt man an der dalmatinischen Küste in erster Linie Thunfisch. Trotzdem können die Dalmatiner auch aus Süßwasserfischen außerordentlich leckere Gerichte zaubern.

Karpfen säubern, waschen, abtrocknen. In 8 Stücke von 3 cm Dicke schneiden.

Auf beiden Seiten salzen, in Mehl wälzen. Butter erhitzen. Fisch auf beiden Seiten 3 Minuten leicht braun braten. Warm stellen. Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden. Im Bratfett andünsten. Tomaten häuten, entkernen, fein hacken. Mit der Chilischote zu den Zwiebeln geben, 5 Minuten unter Rühren dünsten. Weißwein und Essig heiß werden lassen. Fisch und Zwiebel-Tomatengemisch hineingeben. Bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Pfeffer. Fischstücke mit der Soße zusammen anrichten. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Roséwein.

Dame blanche

8 halbe Pflirsiche aus der Dose,
4 Teel. Johannisbeergelee,
1 Packung Nußeis (300 g),
1 Packung Vanilleeis (300 g),
1 Packung Waffelröllchen.

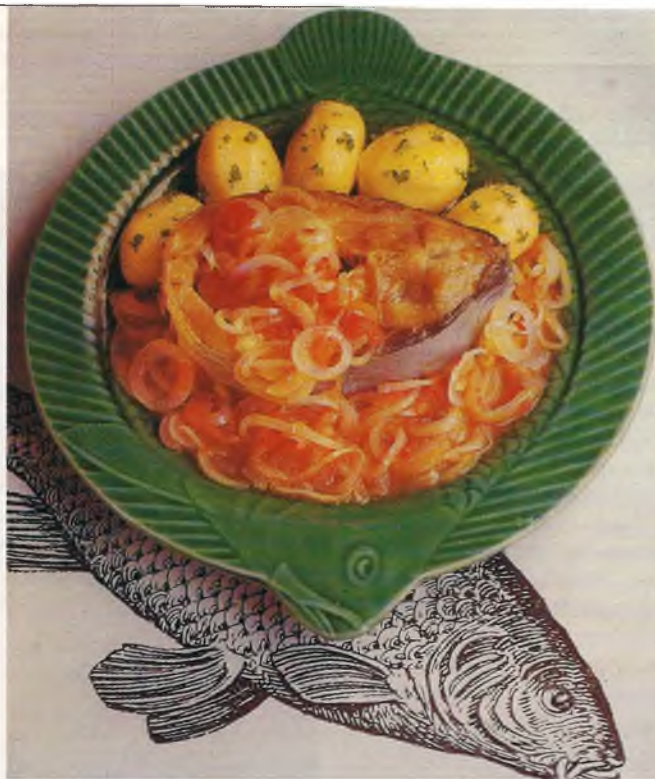
Weißer Dame ist die wörtliche Übersetzung für dieses Dessert. Fast könnte man auch sagen »Kühle Dame« – aber dafür ist das Dessert zu süß!

Pflirsichhälften mit Johannisbeergelee füllen. Etwas Gelee zur Garnierung zurückbehalten. Nußeis würfeln. Auf vier Gläser ver-

teilen. Je 2 Pflirsichhälften aufeinander setzen, auf das Eis geben. Vanilleeis ebenfalls würfeln, um die Pflirsiche verteilen. Mit Johannisbeergelee garnieren. Mit Waffelröllchen servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 500.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Schildkrötensuppe Lady Curzon. Als Hauptgang Damhirschrücken mit Pfeffersoße. Als Dessert Eisbecher Dame blanche. Wenn Sie das Essen ganz festlich gestalten wollen, reichen Sie zum Hauptgang einen Chateauf du Pape und zum Dessert Sekt.

PS: Die klassische Küche



Dalmatinischer Fisch schwimmt in Weißwein. Rezept S. 245.



Dame blanche ist ein köstliches Eis-Dessert, das man nach einem eleganten Essen serviert.



kennt die Dame blanche auch als eine Creme aus Mandelmilch. Oder sie bereitet sie wie wir, aber aus Mandel- und Zitroneneis. Das können Sie auch machen, wenn Sie das Eis selbst herstellen.

Damhirschrücken mit Pfeffersoße

1000 g Damhirschrücken, Salz,
40 g durchwachsener Speck,
40 g Schweineschmalz,
¼ l klare Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Soße:
30 g Speck, 1 Zwiebel, frisch gemahlener Pfeffer,
1 kleines Lorbeerblatt, Thymian,
1 Teel. Speisestärke, 1 Eßlöffel saure Sahne, 1 Teel. Johannisbeergelee, Salz, Pfeffer.

Damhirschrücken ist zwar nicht ganz billig und leider nur in Wild- und Feinkostgeschäften auf Vorbestellung zu bekommen. Aber dafür können Sie dann sicher sein, ein erlesenes Menü zu servieren.

Das gut abgehangene Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Abtrock-

nen. Die äußeren dicken Häute (nicht aber das Fett!) mit einem Messer abziehen. Mit Salz einreiben. Speck in dünne Scheiben schneiden. Fleisch damit umwickeln. Schweineschmalz heiß werden lassen. Damhirschrücken reingeben. Rundherum gut anbraten. Fleischbrühe zugießen, in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 45-60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Zwischendurch häufig mit dem Bratfond begießen. Sonst wird das Fleisch trocken.

Für die Soße Speck würfeln. Auslassen. Zwiebel schälen. Auch würfeln. In

Damhirschrücken

das heiße Fett geben. Pfeffer, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Mit dem Bratfond aufgießen. Alles gut durchkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Soße rühren. Einmal aufkochen lassen. Saure Sahne und Johannisbeergelee zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Damhirschrücken in der Soße anrichten. Oder Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Rosenkohl, Pfifferlinge und Mandelkroketten. Als Getränk ein guter Rotwein.



Nicht ganz billig, dafür aber ein Festessen von erlesenem Geschmack ist der Damhirschrücken mit Pfeffersoße und Gemüse.



Selbst Kennern läuft bei diesem Anblick das Wasser im Mund zusammen: Damhirsch-Steak irisch.

Damhirsch-Steak irisch gegrillt

4 zarte Hirschfilets (4 cm dick),
4 EBl. irischer Whisky,
4 EBlöffel Öl,
Pfeffer, Salz,
80 g Kräuterbutter.

Hirschfilets waschen, trocknen, mit dem Handballen klopfen und beidseitig mit Whisky beträufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren. Grill vorheizen. Fleisch mit Öl bestreichen, pfeffern. Auf beiden Seiten 4 Minuten grillen. Das Fleisch soll außen knusprig braun

und innen noch zartrosa sein. Nach dem Grillen salzen. Eisgekühlte Kräuterbutter draufsetzen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 460.

Wozu reichen? Zu Pfifferlingen, Kartoffelcroquetten und Preiselbeer-Kompott.

Dampfbrötchen

500 g Mehl,
30 g Hefe,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
10 g Butter oder Margarine zum Bestreichen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Wasser und Milch mischen. Mit einem Teil dieser Flüssigkeit Hefe und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Etwa 20 Minuten gehen lassen. Restliche Flüssigkeit und Salz reingeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und so lange schlagen, bis der Teig Blasen bildet. Mit warmem Wasser bestreichen. Große Schüssel drüberstülpen. Gehen lassen. Danach 15 Brötchen aus dem Teig formen und einen Holzlöffelstiel auf beiden Seiten in Längsrichtung tief eindrücken. Auf ein bemehltes Blech setzen. Oberseite der Brötchen mit flüs-

siger Butter oder Margarine bestreichen. In den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 20–25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Sofort nach dem Einschieben eine Tasse Wasser auf den Backofenboden gießen. Tür schnell schließen, damit der Dampf im Ofen bleibt. Nach dem Backen Brötchen mit Wasser bestreichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: 136.

Dampfknudeln

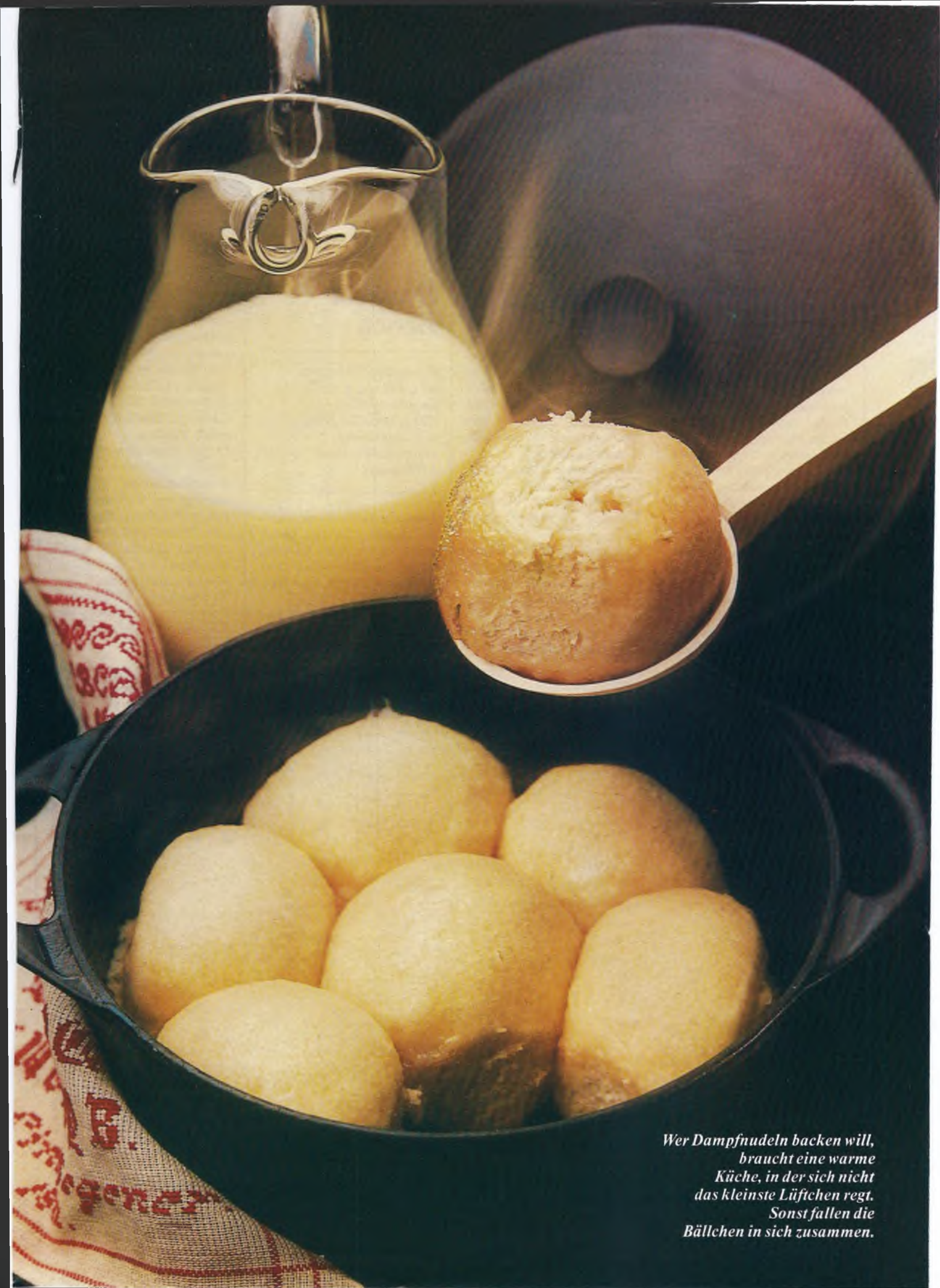
500 g Mehl,
50 g Zucker,
30 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Ei,
50 g Butter,
abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone,
1 Prise Salz.

Zum Dämpfen:

$\frac{1}{4}$ l Milch,
40 g Butter,
50 g Zucker, Salz.

Was wäre die süddeutsche Küche ohne Dampfknudeln, diese köstlichen, lockeren Gebilde. Für den Fremden ist der Name allerdings etwas irreführend, denn mit üblichen Nudeln haben sie nichts gemeinsam. Man sieht und schmeckt es aber sofort.

Mehl in eine Schüssel sieben. Zucker am Rand um das Mehl streuen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe zerbröckeln, in die Vertiefung geben und mit etwas lauwarmen Milch zu einem Brei verrühren, wobei etwas Mehl und Zucker beigemischt



*Wer Dampfnudeln backen will,
braucht eine warme
Küche, in der sich nicht
das kleinste Lüftchen regt.
Sonst fallen die
Bällchen in sich zusammen.*

**Man nenne mir ein anderes, dem Abendessen
vergleichbares Vergnügen, das sich täglich
wiederholt und eine Stunde dauert.**

Talleyrand

werden. Schüssel mit einem Tuch zudecken, an einen warmen Ort stellen. Nach 15 Minuten hat die Hefemasse sich verdoppelt. Ei mit der restlichen Milch verquirlen, zu der Mehlmischung geben. Weiche Butter in Flöckchen draufsetzen. Zitronenschale und Salz reingeben. Alles kräftig durchkneten. Den Teig auf einem bemehlten Backbrett so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Teig zu einer Rolle formen, in 14 Teile schneiden. Glatte Bällchen formen und auf dem bemehlten Backbrett an einer warmen Stelle etwa 30 Minuten aufgehen lassen. In einen nicht zu kleinen Topf die Hälfte von

Milch, Butter, Zucker und Salz geben. 7 Bällchen hineingeben. Deckel schließen. Flüssigkeit zum Kochen bringen. Dann den Teig bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dämpfen. Dabei muß der Topfdeckel fest geschlossen bleiben. Mit den restlichen 7 Bällchen ebenso verfahren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeiten 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten
Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilagen: Kompott, Vanille- oder Weinschaumsoße.
PS: Dampfnudeln schmecken kalt sehr gut als Kaffeegebäck. Eventuell mit etwas Konfitüre oder auch mit Sirup verfeinern.

Danablu-Bissen

4 Scheiben Toastbrot,
20 g Butter,
Cayennepfeffer,
200 g Danablu-Käse,
8 Walnußkerne,
einige Salatblätter,
4 Tomaten.

Danablu-Käse ist ein scharfer Edelpilzkäse aus Dänemark. In reifem Zustand ist er von einer blaugrünen Schimmelschicht durchzogen.

Brot toasten. Mit Butter bestreichen, mit Cayennepfeffer dünn bestäuben. In

Dreiecke schneiden. Mit passenden Danabluscheiben belegen. Mit Walnußhälften garnieren. Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse verläuft. Backzeit: 8 bis 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit Salatblätter waschen, vorsichtig abtropfen lassen, auf Glatteller geben. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben zusammen mit den Danablu-schnitten auf den Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.



Käse-Freunde wissen sie zu schätzen: Mit Cayennepfeffer scharf gewürzte Danablu-Bissen für den kleinen Imbiß am Abend.



Originell: Dandy-Cocktail.

Dandy-Cocktail

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Canadian
Whisky,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
1 Glas (2 cl) Curaçao.

Irgendwann wurde es in englischen Clubs bei den Snobs Mode, Canadian Whisky zu trinken. Den konservativen Clubmitgliedern war diese Abkehr vom guten alten Scotch ein Dorn im Auge. Also mußte der Canadian »versteckt« getrunken werden – und so soll der Dandy-Cocktail entstanden sein.

Eis mit Whisky, Orangensaft und Curaçao in den Shaker geben. Gut schütteln. Danach in ein gekühltes Stielglas abseihen. Den Dandy-Cocktail sofort servieren.

Dänische Brötchen

Für die Meerrettichbutter:
40 g Butter,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich,
4 Scheiben Weißbrot,
4 Streifen Lachs,
4 Streifen Bismarckhering,
4 Teelöffel Keta-Caviar (Lachskaviar),
4 Teelöffel Kapern.

Butter mit dem Meerrettich verrühren. Auf die Weißbrotstreifen streichen. Mit dem Messerrücken auf den Schnitten drei gleiche Felder markieren. Auf die äußeren Felder einen Streifen Lachs und einen Streifen Bismarckhering legen, in die Mitte je eine Reihe Caviar und Kapern.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wann reichen? Zum Brunch, als kleine anregende Zwischenmahlzeit oder als Katerfrühstück.

Dänische Fischklößchen mit Krabben

Dansk Fiskeboller med Reyer



500 g Hecht oder Zander,
1 Zwiebel,
10 g Butter,
2 Eiweiß,
1/8 l Sahne,
100 g Semmelbrösel,
Salz,
Pfeffer,
Butter zum Einfetten,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne,
Salz,
Pfeffer,
70 g Krabben,
1 kleines Glas Spargelspitzen.

Dänische Fischklößchen mit Krabben



Dänische Brötchen sind eine pikante Ergänzung zum Brunch.



Feines Sonntagsessen: Dänische Fischklößchen mit Krabben.



Eine herzhaft Spezialität aus dem Norden Europas ist die würzige Dänische Krabbensuppe.

Dänische Krabbensuppe



1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel,
30 g Butter oder Margarine,
knapp 1 l Wasser,
250 g Rotbarschfilet,
250 g tiefgekühlte Grönlandkrabben,
1/8 l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Curry,
1/2 Teelöffel Streuwürze,
1 Bund Petersilie.

Fisch von den Gräten lösen. Zwiebel schälen, würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Mit Eiweiß, Sahne und Semmelbröseln zum Fisch geben. Alles zweimal durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Eßlöffeln Klößchen abstechen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Fischklößchen reinlegen, mit kochender Fleischbrühe auffüllen. Zudecken. Im vorgeheizten Ofen gardünsten.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme.
Klöße aus dem Sud nehmen, warm stellen!
Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reingeben, durchschwitzen lassen. Mit Fischsud ablöschen. Einmal aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen. Mit Eigelb und Sahne legieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Krabben und Spargelspitzen reingeben. Soße über die Fischklößchen gießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilagen: Körnig gekochter Reis, Tomatensalat. Als Getränk schmeckt gut gewürzter Gemüse- oder Tomatensaft.

Dänische Kartoffelpfanne

750 g Kartoffeln,
100 g Frühstücksspeck,
20 g Butter,
140 g Krabbenfleisch,
tiefgefroren oder aus der Dose,
4 Eier, 4 Eßlöffel Milch,
Salz, Pfeffer,
1/2 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln gut waschen. Ungeschält etwa 20 Minuten kochen. Pellen. In Scheiben schneiden. Frühstücksspeck auch in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne auslassen. Butter zugeben. Darauf kommen die Kartoffelscheiben. Vorher aufgetautes Krabbenfleisch (Krabbenfleisch aus der Dose bitte gut abtrop-

fen lassen) über die Kartoffeln verteilen. Etwa 15 Minuten schmoren. Dabei hin und wieder vorsichtig umheben, damit sich keine Kruste bildet. Eier mit Milch verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschenen Schnittlauch hacken. In die Eiermilch geben. Über die Kartoffeln gießen und stocken lassen.

Vorbereitung: Ohne Kochzeit für die Kartoffeln 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Kopfsalat oder Feldsalat. Als Getränk ein Bier.



Grönland, seit 1953 Teil des dänischen Königreichs, ist die größte Insel der Erde.

Seit der Tourismus Skandinavien entdeckt hat, findet die nordische Küche auf dem Kontinent immer mehr Liebhaber. Die Dänische Krabbensuppe gehört zu den Spezialitäten aus dem Norden Europas. Suppengrün putzen, waschen, kleinschneiden. Mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel in heißem Fett leicht bräunen. Wasser dazugießen, aufkochen lassen. Fischfilet säubern, würfeln, dazugeben. Etwa 15 Minuten garziehen lassen. Währenddessen Grönlandkrabben auftauen lassen. Fischstücke aus dem Sud nehmen. Sud durch ein Sieb gießen. Fischstücke wieder reingeben. Krabben dazu. Mit Weißwein auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Streuwürze abschmecken. Erhitzen. Nicht kochen lassen. Petersilie waschen, fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Dänische Leberpastete

500 g Kalbs- oder Schweineleber,
1 große Zwiebel,
250 g frischer Speck,
10 Sardellenfilets, 2 Eier,
40 g zerlassene Butter,
60 g Mehl, Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{10}$ l Sahne,
150 g fetter Speck.
Zum Garnieren:
Tomaten, Gurkenscheiben,
Gewürzgurke,
1 hartgekochtes Ei,
Oliven.

Leber, Zwiebel, Speck und Sardellenfilets durch den Fleischwolf drehen. Eier, zerlassene Butter und Mehl untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen und unterheben. Speck in dünne Scheiben schneiden. Feuerfeste Form am Boden und an den Seiten damit auslegen. Pastetenmasse einfüllen. Fettpfanne mit Wasser füllen. Form hineinstellen und mit Pergamentpapier bedecken. Im vorgeheizten Ofen im Wasserbad garen.

Backzeit: 95 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Pastete aus dem Herd nehmen, 24 Stunden auskühlen lassen. Stürzen. Mit Tomaten- und Gurkenscheiben, Gewürzgurke, Eischeiben und Oliven garnieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 120 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 4690.

Wann reichen? Zum Abendessen mit frischem Roggenbrot oder zum Kalten Büfett. Dazu schmeckt ein



Eine Bereicherung für jedes Büfett: Dänische Leberpastete.

gutes dänisches Bier, das – da es nach bayrischen Braurezepten hergestellt wird – durch bayrisches Bier ersetzt werden kann.

Dänische Spießchen

10 Backpflaumen,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
250 g Schweinefilet,
250 g Schweineleber,
Pfeffer, 3 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel Butter,
Salz, 1 Prise Zucker.

Backpflaumen am Vortag in Rotwein einlegen.

Fleisch und Leber abspülen, trocknen, mit Pfeffer einreiben, in Würfel schneiden. Abwechselnd mit den abgetropften Backpflaumen auf Spießchen stecken. Öl in der Pfanne erhitzen. Spieße darin von allen Seiten anbraten. Butter zugeben. Spieße nach 5 bis 10 Minuten fertig braten. Mit Salz und Zucker nach Geschmack würzen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.



Saftiger abendlicher Imbiß: Dänische Spießchen mit Pflaumen.

Dänische Spinattorte

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Kartoffelpüree oder Reis und Kopfsalat. Die Spießchen können Sie auch prima grillen.

Dänische Spinattorte

150 g Margarine,
4 Eier, 150 g Mehl,
250 g Magerquark,
2 Eßlöffel Sahne,
65 g geräucherter Lachsersatz,
Salz, Pfeffer, Muskat,
500 g frischer Spinat,
Margarine zum Einfetten,
50 g Butter,
20 g geriebener Käse.

Margarine schaumig rühren. Eier langsam zugeben. Mehl einrühren. Magerquark durch ein Sieb streichen. Zu der Masse geben. Sahne ebenfalls. Lachs abtropfen lassen, grob hacken. Mit den Gewürzen in den Teig geben. Spinat verlesen waschen, abtropfen lassen. Im Mixer pürieren oder durch den Fleischwolf drehen. Zugeben. Alles gut mischen. Die Masse in eine gefettete, feuerfeste Form füllen. Butterflöckchen aufsetzen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit: 50 bis 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen, in 12 Stücke teilen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 220.

PS: Reichen Sie bitte eine dicke Tomatensoße zur Spinattorte.

Dänische Taler



175 g Butter,
100 g Puderzucker,
125 g geriebene
Haselnüsse,
200 g Mehl,
1 Prise Salz.

Butter schaumig rühren. Puderzucker durchsieben, in die Butter rühren. Haselnüsse, gesiebttes Mehl und Salz ebenfalls zugeben, verrühren. Aus dieser Masse eine etwa 4 cm dicke Rolle formen. 30 Minuten kalt stellen. In dünne Scheibchen schneiden. In größeren Abständen auf ein



Ein leckeres Buttergebäck mit Haselnüssen: Dänische Taler.

Blech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 bis 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 3355.

Dänischer Apfelkuchen

750 g Äpfel,
Saft von zwei Zitronen,
2 Eßlöffel Rosinen,
250 g trockenes
Roggenmischbrot,
4 Eier, 100 g Zucker,
50 g gemahlene Haselnüsse,
1 Päckchen Backpulver.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. In



Lassen Sie sich durch den Namen nicht täuschen: Dänischer Apfelkuchen.



Kuchen ist kein Kuchen, sondern ein Auflauf. Und zwar ein guter.

TIP

Extra-Tip zum Gänseragout:

Lösen Sie den Gänseteilen die Haut ab! Magenempfindliche vertragen sie nicht. Für alle anderen braten Sie die Haut kurz und knusprig. Aufs fertige Ragout legen.

kleine Stückchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Rosinen zugeben. Das Brot kleinbröckeln, leicht in einer Pfanne ohne Fett bräunen, im Mixer weiter zerkleinern. Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Haselnüsse, Brot und Backpulver drunterrühren. Apfelstückchen dazu. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Teig in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 2015.

PS: Der Dänische Apfelkuchen ist ein Auflauf. Er bietet sich als kulinarische Ergänzung zu einer kräftigen Gemüsesuppe geradezu an. Wenn Sie als Abschluß noch Mokka servieren, haben Sie eine runde Sache auf den Tisch gebracht.

Dänischer Blumenkohlaufauf

1 mittelgroßer Blumenkohl,
Salz,
500 g Kabeljaufilet,
1 Zitrone,
Margarine zum Einfetten.
Für die Kapernsoße:
1 Eßlöffel Speisestärke,
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
1 Röhrenchen Kapern,
2 Eßlöffel Butter,
1 Eigelb,
Salz,
20 g geriebener Käse.

Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. Rund 30 Minuten in gesalzenes Wasser legen. Danach gut abtropfen lassen.

Fisch kalt abspülen, mit Zitronensaft beträufeln. In Würfel schneiden. Fischwürfel und Blumenkohlröschen schichtweise in eine gefettete, feuerfeste Form füllen.

Speisestärke mit etwas Milch anrühren. Übrige Milch erhitzen. Speisestärke in die siedende Milch einrühren, kurz aufkochen. Kapern fein hacken, in die Soße geben. Butter dazu. Vom Herd nehmen. Mit einem Eigelb legieren. Kräftig mit Salz abschmecken. Die Kapernsoße über Fisch und Blumenkohl geben. Mit geriebenem Käse bestreuen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 bis 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.



Im Norden schätzt man rustikales Backwerk, wie den nahrhaften Dänischen Geburtstagskuchen.

Dänischer Fischsalat



2 Dosen Ölsardinen ohne Haut und Gräten, Saft einer halben Zitrone, 1 Möhre, 10 g Margarine, 1 Apfel, 1 Gewürzgurke.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Ölsardinen auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Dann in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Einziehen lassen. Möhre

waschen, würfeln, in heißer Margarine mit ganz wenig Wasser gardünsten.

In der Zwischenzeit Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen. Apfel und Gurke in Würfel schneiden. Möhrenwürfel aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen. Alle Zutaten nun zu den Ölsardinen geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Salatzutaten geben. Vorsichtig mischen. 1 Stunde durchziehen lassen. Eventuell nachwürzen.
Zubereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

PS: Dänen nehmen statt Ölsardinen lieber zwei entgrätete Bücklinge.

Dänischer Geburtstagskuchen

30 g Hefe, 80 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 500 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Salz, 100 g Butter, 50 g Butter zum Bestreichen, 80 g gemahlene Haselnüsse, 2 Päckchen Vanillinzucker.
Zum Bestreuen:
20 g gehackte Haselnüsse, Hagelzucker.

Hefe zerbröckeln, mit 1 Eßlöffel Zucker und 3 Eßlöffel Milch verrühren, 10 Minuten aufgehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben. Hefemischung in die Mitte des Mehls geben.

Rest vom Zucker und von der Milch, Eier, Salz, Butter in Flöckchen dazu. Teig kneten und so lange schlagen, bis sich Blasen bilden. Mit einem Tuch zudecken, an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

Teig auf bemehltem Backbrett zu einem 25 mal 60 cm großen Rechteck ausrollen. Butter zum Bestreichen schmelzen lassen. Mit zwei Dritteln den Teig bestreichen. Haselnüsse und Vanillinzucker draufstreuen. Teig zusammenrollen und zu einer Schnecke formen. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit der restlichen Butter bestreichen. Mit gehackten Haselnüssen und Hagelzucker bestreuen. Nochmal 20 Minuten lang gehen lassen. Danach in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 4420.

TIP

Kleine Wissenschaft vom trockenen Brot: Knochen trocken soll es sein, sonst schmeckt es später säuerlich. Damit Sie trockenes Brot leichter verwenden können, schneiden Sie es vor dem Hartwerden in Scheiben oder Würfel.



Mit Dänischem Nudelsalat erobern Sie die Herzen Ihrer männlichen Gäste. Denn er schmeckt ausgezeichnet zu Bier und Schnaps.

Dänischer Nudelsalat

375 g Hörnchennudeln, Salz,
1 Packung tiefgekühlte Erbsen und Karotten (450 g),
1 kleine Dose Spargelstücke,
250 g Fleischwurst.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,
3 Eßlöffel Dosenmilch, weißer Pfeffer, Salz,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Kräuternessig,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill (oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen),
Salatblätter zum Garnieren.

Der Dänische Nudelsalat ist eine deftige Angelegen-

heit. Er kann als komplettes Abendbrot gegessen werden und wird als Imbiß bei einer Party großen Anklang finden. Sehr beliebt ist dieser Salat auch bei Kindern – weil er so schön bunt ist.

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser beißfest kochen. Abschrecken, abtropfen lassen. Erbsen und Karotten nach Packungsangaben garen, abtropfen und auskühlen lassen. Spargelstücke abtropfen lassen. Wenn nötig, vorsichtig schälen. Fleischwurst häuten und in 1 cm große Würfel schneiden. Alles miteinander mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit der Dosenmilch verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Mit Kräuternessig abschmecken. Petersilie wa-

schen, hacken. Dill waschen und einen Zweig zum Garnieren abnehmen, den Rest hacken. Mit Petersilie zusammen unter die Marinade mischen. Marinade über den Salat gießen, mischen, im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen, Salatschüssel mit ihnen auslegen. Salat reingeben. Mit einem Dillzweig garnieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

PS: Wenn Sie mit diesem Salat Gäste bewirten, kredenzen Sie ihnen dazu am besten einen klaren Schnaps und ein kühles Bier. Das gilt natürlich nur für Ihre erwachsenen Gäste.

Dänisches Gänseragout im Tontopf

Bild Seite 258

1 tiefgekühlte Gänsebrust,
2 tiefgekühlte Gänsekeulen,
2 Eßlöffel Gänseschmalz,
2 Zwiebeln,
500 g Kartoffeln,
¼ Sellerieknolle,
250 g Möhren,
1 Teelöffel Majoran,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Tassen Wasser,
1 Bund Petersilie.

Die Dänen lieben gutes und reichliches Essen. Und damit es ihnen gut bekommt, gibt's hinterher einen kräf-



*Dänisches Gänseragout im
Tontopf. Das ist ein
Super-Geflügel-Eintopf aus dem
Norden. Prädikat: Besonders
gut und kräftig. Rezept S. 257.*

tigen Schluck Kräuterlikör, der auch durch einen eiskalten Klaren ersetzt werden kann.

Gänsebrust und Gänsekeulen auftauen lassen. Gut abtrocknen. Brust in große Portionsstücke teilen. Gänseschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Gänsefleisch darin knusprig anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln, dazugeben. Goldgelb braten.

In dieser Zeit die Tonform wässern. Kartoffeln, Sellerieknolle und Möhren schälen, in Würfeln schneiden. Fleisch und Gemüse in die Tonform geben, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Wasser drübergießen. In den kalten Ofen schieben. 90 Minuten lang garschmoren lassen.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorsichtig die Knochen aus den Keulen lösen. Petersilie waschen, hacken. Über das Ragout streuen. Gericht in der Tonform servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1170.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise ein mit Meerrettich gefülltes Matjesröllchen auf einer Apfelscheibe angerichtet. Als Hauptgang Gänseragout. Hinterher schmecken Apfelbeignets. In Dänemark wird sicher Bier zu diesem Eintopf getrunken. Gut schmeckt dazu aber auch ein roter Bordeaux.

PS: Wenn Sie keine Tonform besitzen, brauchen Sie trotzdem nicht auf dieses leckere Essen verzichten. Lassen Sie es im Topf weiterschmoren. Allerdings reduziert sich die Garzeit auf 60 Minuten.

Dänisches Plundergebäck

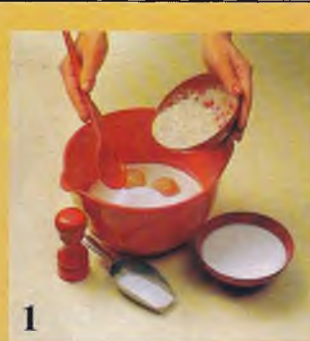


Für den Teig:
30 g Hefe, 50 g Zucker,
1/4 l Milch, 500 g Mehl,
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
50 g Butter.

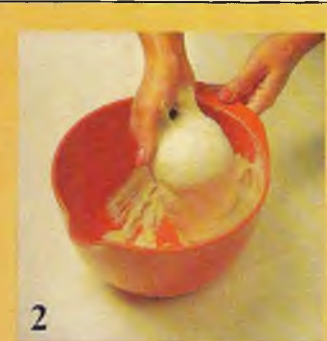
Für die Füllung:
200 g Vierfruchtmarmelade.
Zum Bestreichen:
2 Eigelb.

Zum Garnieren:
1 Beutel blättrig
geschnittene Mandeln,
Hagelzucker.

Hefe mit 1 Eßlöffel Zucker und 2 Eßlöffel lauwarmen Milch ansetzen. 10 Minuten aufgehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe mit dem Rest des Zuckers und der Milch, dem Eigelb und Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich von den Händen löst. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Auf dem bemehlten Backblech 1 cm dick ausrollen. Ein Drittel der Butter in Flöckchen auf dem Teig verteilen. Teig zusammenfalten, ausrollen. Mit dem zweiten und dritten Drittel der Butter ebenso verfahren. Teig so lange falten und ausrollen, bis die Butter ganz vom Teig aufgenommen ist. Zwischen den einzelnen Gängen den Teig 10 Minuten lang kühl ruhen lassen. Teig nochmal etwa 1 cm dick ausrollen. 10 mal 10 cm große Vierecke aus-



1 So entsteht Dänisches Plundergebäck: Hefeteig ansetzen.



2 Den Hefeteig so lange schlagen, bis sich Blasen bilden.



3 Teig 1 cm dick ausrollen, Butterflocken daraufsetzen.



4 Teig zusammenfalten. Kühl stellen und erneut ausrollen.



Dänisches Plundergebäck schmeckt ofenfrisch am allerbesten.

schneiden. In die Mitte einen Klecks Marmelade geben. Teigstücke zu Hörnchen, Taschen oder Windmühlen formen. Eigelb verrühren. Teigstücke damit bestreichen, mit Mandeln und Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3900.

PS: Plundergebäck kann auch mit Puderzuckerglasur überzogen werden. Das Gebäck muß dazu noch heiß sein. Mandeln und Hagelzucker erübrigen sich dann.

Dänisches Riesensteak



3 große Zwiebeln,
5 kleine Tomaten,
800 g Beefsteakhack,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Margarine zum Einfetten,
10 g Butter.

Für die Garnitur:

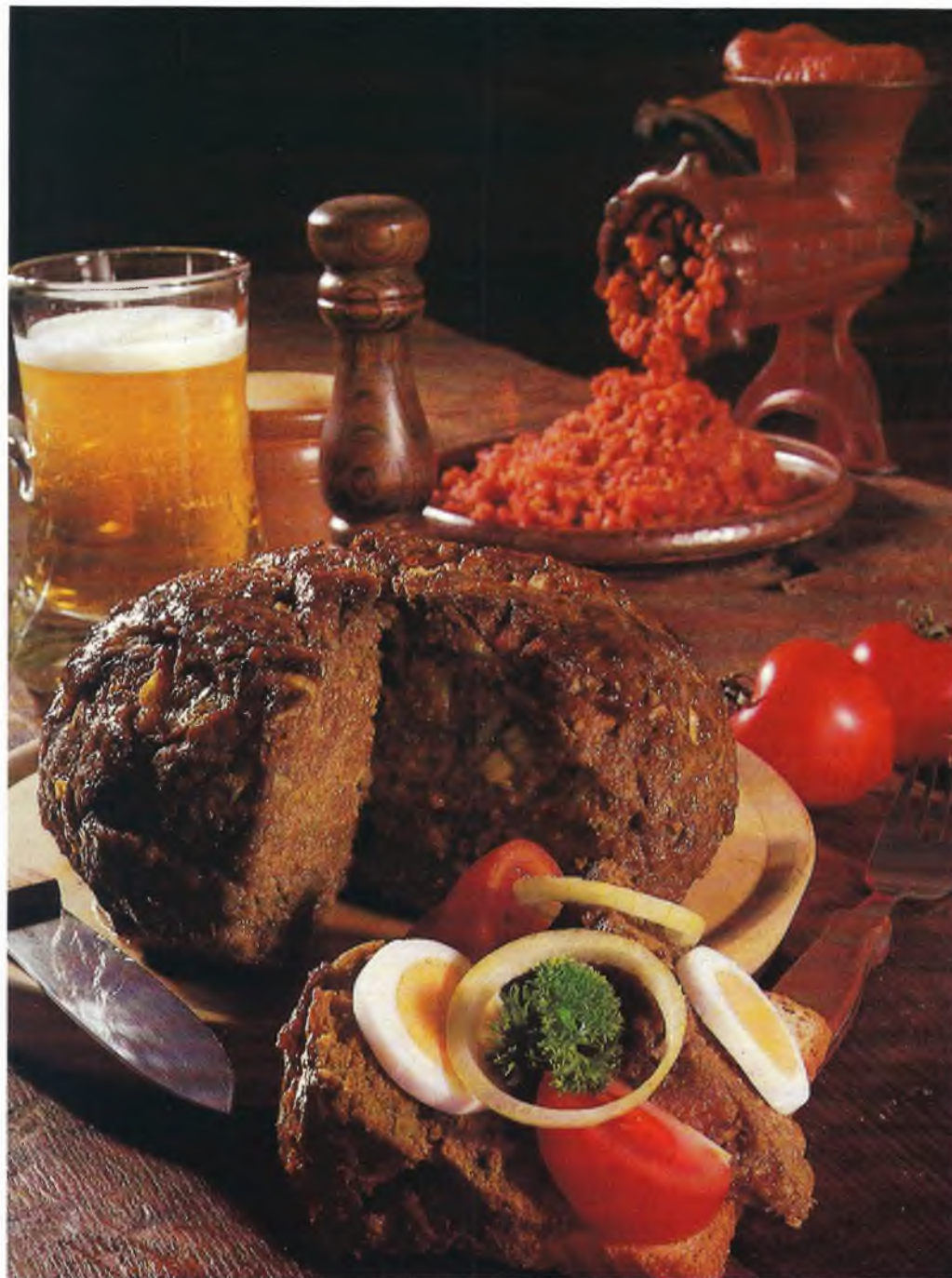
1 Ei,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

Zwiebelringe,

Tomatenviertel.

Die Dänen haben es raus, Gehacktes vom Rind auf die verschiedenste Art zuzubereiten. Probieren Sie mal unser Dänisches Riesensteak. Es macht nicht viel Arbeit, schmeckt prima und ist preiswert.



Dänisches Riesensteak. Oder: Wie man aus Hackfleisch schnell einen herrlichen Braten macht.

Zwiebeln schälen, hacken. Tomaten waschen, häuten, entkernen, fein würfeln. Fleisch mit Zwiebel- und Tomatenwürfel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant würzen. Feuerfeste Form gut einfetten. Fleischteig zu einem großen Kloß formen und in die Mitte setzen. Butterflöckchen obenauf setzen. Form in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten zum Vorgaren, dann weitere 45 Minuten garen.

Elektroherd: Vorgaren 200 Grad, dann 160 Grad.

Gasherd: Vorgaren Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme, dann Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Braten gar ist. Riesensteak vierteln und mit Eischeiben, Tomatenvierteln, Petersilie und Zwiebelringen garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilagen: Pommes frites mit Meerrettichbutter und gemischtem Salat. Dazu schmeckt ein kühles dänisches Bier ausgezeichnet.

TIP

Wenn Sie keine feuerfeste Form haben, tut's auch eine Springform. Stellen Sie das fertige Riesensteak auf einen flachen Teller und nehmen Sie den Rand der Form ab.

Dansk Smørrebrød

Bild Seiten 262/263

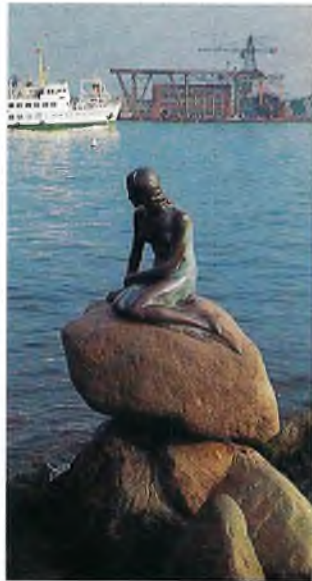
Dansk Smørrebrød erfreut sich nicht nur in seiner Heimat Dänemark großer Beliebtheit. Für Freunde belegter Brote ist es das Non plus ultra. Kennzeichnend für das Smørrebrød ist der vielseitige Belag, der aus Fisch, Fleisch, Käse oder Eiern besteht und stets reichlich garniert wird. Smørrebrød kann eine Grundlage aus Toastbrot-, Graubrot-, Grahambrot-, Vollkornbrot- oder Knäckebrotstücken haben. Hier machen wir Ihnen einige Vorschläge für den Belag:

Reichlich Luncmeatscheiben auf das Brot legen. In die Mitte ein Meerrettichhäufchen setzen. Als Garnierung eine gedrehte Apfelsinenscheibe, zwei Backpflaumen und etwas Petersilie.

Eine Scheibe Brot mit einem Salatblatt belegen. Darauf eine gebratene Hähnchenkeule mit einer Speckscheibe geben. Mit Gurken- und Tomatenscheiben und Kresse garnieren.

Tatar würzen, gleichmäßig auf eine Schnittstelle verteilen. Ein Eigelb vom Eiweiß trennen und auf die Mitte des Brotes setzen. Eine kleine Zwiebel hacken, mit Kapern zusammen um das Eigelb legen.

Salatblatt auf eine Scheibe Brot legen. Drei Scheiben Roastbeef (bitte den Fetttrand entfernen) zu Röllchen drehen, mit kandierten Früchten füllen. Zum Garnieren des Brotes werden die Gurken in Scheiben und Fächer geschnitten.



Weltberühmtes Wahrzeichen im Hafen von Dänemarks Hauptstadt Kopenhagen: Die »Kleine Meerjungfrau«. Ihr geistiger Vater ist der dänische Märchenerzähler Hans Christian Andersen.

Auf eine Scheibe Brot zuerst ein Salatblatt, dann Scheiben von hartgekochtem Ei und Tomaten legen. In die Mitte einen dicken Streifen Mayonnaise spritzen und mit deutschem Kaviar verzieren.

Tilsiter Käse passend schneiden und mit Tomatenachteln auf das Brot legen. Mit einem Sträußchen Kresse verzieren.

Drei Kochschinkenröllchen auf die Schnittstelle geben. In die Mitte einen Eßlöffel Gemüsesalat. Mit je einer Ei-, Tomaten- und Gurkenscheibe und einem Petersiliesträußchen hübsch garnieren.

Brot mit Lachsscheiben belegen. Etwas kaltes Rührei draufgeben und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Eine dicke Scheibe Leberpastete auf das Brot legen. Gurke in feine Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls. Beides auf der Leberpastete anrichten.

Schnittstelle dick mit Salami-scheiben belegen und mit Zwiebelringen garnieren. Ein hartgekochtes Ei in längliche Scheiben schneiden und in einer Reihe auf einem Salatblatt auf das Brot geben. Daneben eine Scheibe Dörrfleisch. Mit

einem Tomatenachtel und Kresse garnieren.

Eine dicke Scheibe Danablu-Käse auf die Schnittstelle legen. Ein Eigelb vom Eiweiß trennen. In die Mitte geben und mit Radieschenscheiben verzieren.

Vorbereitung pro Schnittstelle: 5 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

PS: In Dänemark wird auch Jus und Eierstich gern zum Garnieren genommen. Womit Sie Ihr Brot belegen, bleibt Ihrer Phantasie überlassen, vergessen Sie jedoch nicht, entweder mit Salatblättern, Petersilie, Schnittlauch, Kresse oder mit Tomaten, Gurken, frischem oder Dosenobst zu garnieren. Dadurch bekommt Smørrebrød erst sein frisches und appetitliches Aussehen.

Wenn Sie auf Ihre schlanke Linie achten, servieren Sie die Smørrebrøds wie auf unserem Foto ungebuttert. Stilechter allerdings sind die Brote, wenn sie reichlich mit gesalzener Butter bestrichen werden, die allerdings etwas teurer ist als ungesalzene.

Übrigens: Das ø wird wie ö gesprochen.

Danziger Bällchen

125 g Butter oder Margarine,
2 Eier, 150 g Zucker,
½ Glas (1 cl) Rum,
⅛ l saure Sahne,
625 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
Pflanzenöl zum Ausbacken,
2 Eßlöffel Zucker,
3 Päckchen Vanillinzucker.

Butter oder Margarine schaumig rühren. Abwechselnd Eier und Zucker reingeben. Rum und Sahne dazu. Mehl mit Backpulver mischen. In den Teig rühren. Teelöffel in Öl tauchen. Damit aus dem Teig kleine Kugeln abstechen. In heißem Öl ausbacken. Abtropfen lassen. Zucker und Vanillinzucker mischen. Noch heiße Bällchen darin wälzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 4605.

PS: Zur gemütlichen Teestunde sind die Bällchen sehr zu empfehlen.



Zum Kaffee oder Tee: Danziger Bällchen.

Dansk Smørrebrød.

Rezept Seite 261.



Erlaubt ist, was gut schmeckt.
Nach diesem Motto werden
in Dänemark Smørrebrøds
garniert. Mit Erfolg.
Denn Smørrebrøds sind die
bestbelegten Brote Europas.



Danziger Zwieback

125 g Butter oder Margarine,
125 g Zucker, 2 Eigelb,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
gut $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb,
50 g grob gehackte Mandeln.

Butter schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Eigelb zugeben. Mehl mit Speisestärke mischen. Auf den Teig sieben. Mit saurer Sahne zusammen einrühren. Aus dem fertigen Teig etwa eigroße Stücke formen. Leicht flachdrücken. Mit der Schmalseite so auf ein gefettetes Backblech aneinander setzen, daß ein länglicher Laib entsteht. Eigelb verquirlen. Zwieback damit bestreichen. Mit gehackten Mandeln bestreut in den vorgeheizten Ofen schieben.



1 Sowerden Datteln gefüllt: Der Länge nach aufschneiden.



3 Datteln mit ausgerollten Marzipanvierecken umhüllen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Die einzelnen Teigstücke backen fast ganz zusammen und bekommen so die typische Zwiebackform.

Zwiebacklaib noch warm in Scheiben teilen. Erneut auf ein gefettetes Backblech legen, in den heißen Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 3190.

Datteln gefüllt

250 g Datteln,
100 g geschälte Mandeln,
100 g Rohmarzipan,
100 g Puderzucker,
1 Töpfchen Kuvertüre,
halbbitter.



2 Datteln kern rausnehmen und durch eine Mandel ersetzen.



4 Zur Hälfte in Kuvertüre tauchen. An der Luft trocknen.



Süße Kleinigkeiten aus der böhmischen Küche: Dattelbusseln.

Für Leckermäuler sind die gefüllten Datteln genau richtig. Aber Vorsicht: Sie sind sehr, sehr süß.

Datteln der Länge nach aufschneiden. Kern entfernen. Eine Mandel reinsetzen. Rohmarzipan mit Puderzucker verkneten, ausrollen, Vierecke ausschneiden, die Datteln damit umhüllen. Kuvertüre nach Vorschrift auflösen. Datteln zur Hälfte eintauchen. Zum Trocknen auf ein Kuchengitter legen. In

Konfekt kapseln aus Papier anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 2725.

Wann reichen? Als Leckerei zwischendurch.

PS: Sie können übrigens den Marzipanmantel weglassen. Stecken Sie die Datteln auf Zahnstocher und tauchen sie ganz und gar in Kuvertüre. Wenn die Kuvertüre trocken ist, Zahnstocher rausziehen.



Konfekt für Knabberlustige. Süßer geht's kaum: Mit Mandeln gefüllte Datteln im schokoladenüberzogenen Marzipankleid.

Dattelbusserln

2 Eiweiß,
50 g Puderzucker,
50 g Mandelstifte,
100 g Datteln, Oblaten,
Dattelstücke zum
Garnieren.

In Österreich wird nicht geküßt, dort wird gebusserlt. Und süß wie ein Kuß sollen die Dattelbusserln sein, die der böhmischen Küche entstammen, während der k. u. k.-Zeit aber in die Wiener Küche übernommen wurden.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach gesiebten Puderzucker unterziehen. Mandeln dazugeben. Datteln entkernen, in feine Streifen schneiden, untermischen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf die Oblaten setzen. Mit Dattelstücken garnieren. Im vorgeheizten Ofen 120 Minuten trocknen lassen. Elektroherd: 140 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 860.

Dattelhuhn orientalisches

1 ausgenommenes, mageres Suppenhuhn von 1500 g, Salz, Pfeffer, Curry, 40 g Öl, 1 Zwiebel, 2 grüne Paprikaschoten, ¼ l klare Fleischbrühe aus Würfeln, 200 g Reis, Wasser, 1 Teelöffel Speisestärke, 12 Datteln, 1 Becher Sahnejoghurt, 3 Eßlöffel blättrig geschnittene, geröstete Mandeln.

Damit die Datteln besonders süß und saftig werden, soll nach einem arabischen



Orientalisches Dattelhuhn: Sehr pikantes Geflügelgericht für Freunde der exotischen Küche.

Sprichwort die Palme »mit dem Fuß im Wasser und mit dem Kopf in den Flammen« stehen. Also in einer Oase möglichst hoch hinauszuwachsen. Die orientalische Küche ist ohne die Dattel kaum denkbar. Nicht nur süße Speisen, auch pikante erhalten durch sie ein besonderes Aroma. Huhn in 8 Teile zerlegen. Bis auf Schenkel- und Flügelknochen alle Knochen entfernen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. Öl erhitzen, Fleisch darin auf allen Seiten goldbraun braten. Zwiebel schälen,

würfeln, dazugeben. Goldgelb schwitzen. Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Zu Fleisch und Zwiebel geben. Mit Fleischbrühe auffüllen. 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit Reis waschen, mit doppelter Wassermenge zum Kochen bringen und weich ziehen lassen.

Fleisch aus der Soße nehmen, warm stellen. Brühe passieren. Speisestärke mit wenig Wasser verrühren. Brühe damit binden. Datteln halbieren, entkernen.

In die Soße geben. Joghurt durchquirlen, in die Soße rühren. Eventuell mit Salz und Curry nachwürzen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Reis in eine Schüssel geben, Fleisch darauf anrichten, mit der Soße übergießen. Mandeln drüber streuen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 850.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Einlage, dann das orientalische Dattelhuhn als Hauptgang. Und als Dessert Bananen-Orangen-Eis.



Ungebackenen Dattelkuchen macht man so: Oblate mit Schokolade bestreichen. Datteln und geriebene Mandeln darauf verteilen. Übrige Schokolade draufgießen. Zweite Oblate aufsetzen. Kuchen mit Kuvertüre überziehen. Dann mit Rohmarzipan und gehackten Pistazien garnieren.

Dattelkuchen ungebacken

1 Tafel Schokolade (zartbitter oder Vollmilch),
10 Datteln,
2 Karlsbader Oblaten,
150 g geriebene Mandeln.
Für die Garnierung:
200 g Kuvertüre,
Marzipanrohmasse,
kandierte Kirschen,
Mandeln, Pistazien.

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Datteln entkernen. Die Hälfte der Schokolade auf einer Oblate verteilen. Die Datteln darauflegen. Zwischenräume mit geriebenen Mandeln ausfüllen. Die restliche Schokolade draufgießen. Zweite Oblate aufsetzen und den Kuchen mit einem Holzbrettchen beschweren. 60 Minuten erkalten lassen. Kuvertüre ebenfalls im Wasserbad auflösen und den Kuchen damit überziehen. Aus dem Rohmarzipan Dreiecke schneiden und auflegen. Mit kandierten Kirschen, Mandeln und Pistazien verzieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne die Zeit fürs Erkalten 15 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 2830.



Dattelpalmen wachsen im Irak, Iran und in Afrika. Ihre Früchte sind begehrt.

Dattel-Schnitten

Für die Füllung:
 200 g gehackte Datteln,
 100 g Zucker,
 ½ Tasse Wasser,
 ¼ Tasse frisch gepresster
 Orangensaft.
 Für den Teig:
 120 g Butter oder
 Margarine,
 100 g Braunzucker,
 1 Prise Salz,
 ½ Teelöffel Muskat,
 ½ Teelöffel Zimt,
 1 kräftige Prise
 Kardamom,
 abgeriebene Schale einer
 Zitrone, 130 g Mehl,
 1 Teelöffel Backpulver,
 200 g Haferflocken,
 ¼ Tasse Milch.
 Margarine zum Einfetten.

Datteln fein hacken, mit Zucker, Wasser und Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren kochen lassen, bis die Masse dick wird. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Butter oder Margarine schaumig schlagen. Braunzucker nach und nach reingeben. Salz, Muskat, Zimt, Kardamom und abgeriebene Zitronenschale auch. Mehl mit Backpulver mischen, mit den Haferflocken und der Milch unterrühren. Die Hälfte des Teiges in eine gut gefettete Kastenform füllen. Darauf kommt die Dattelmasse. Restlichen Teig drauffüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 50 bis 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme. Rausnehmen. Kalt werden lassen, stürzen. In etwa 3 cm



1 Dauphinekartoffeln: Kartoffeln durchpressen.



2 Kartoffelmasse mit dem Brandteig vermischen.



3 Gespritzte Teigrollen ins Fett gleiten lassen.



4 Goldgelb sollten Dauphinekartoffeln aussehen.

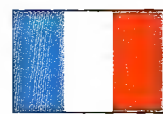
breite Scheiben schneiden.
 Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Kühlzeit 100 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3670.

PS: Braunzucker erhalten Sie in Feinkostgeschäften oder den Lebensmittelabteilungen von Kaufhäusern.

Dauphinekartoffeln

Für 6 Personen



Für den Kartoffelteig:
 500 g Kartoffeln,
 Salz,
 50 g Butter,
 2 Eigelb.

Für den Brandteig:
 ¼ l Wasser,
 50 g Butter,
 1 Prise Salz,
 150 g Mehl,
 4 Eier,
 Muskat, Salz.

Zum Ausbacken:
 Plattenfett oder Öl.

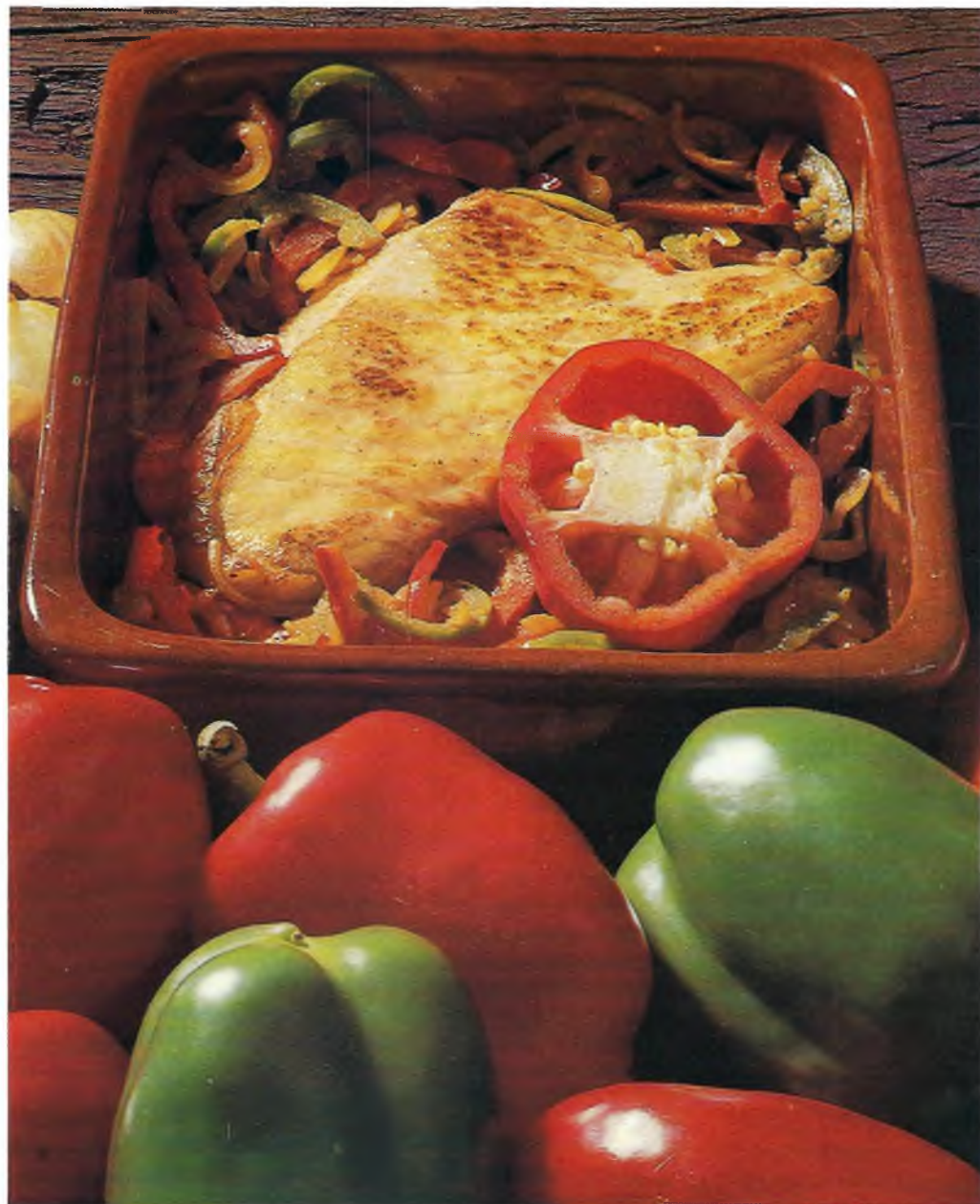
Dauphine war der Titel der früheren französischen Kronprinzessinnen. Vielleicht aus Verehrung für eine von ihnen werden in der klassischen französischen Küche die ausgebackenen Kartoffel-Brandteig-Rollen Dauphinekartoffeln genannt. Denn eins steht fest: Sie sind eine ganz königliche Beilage. Kartoffeln schälen, waschen, in leicht gesalzenem Wasser kochen. Abgießen, dämpfen, durch die Presse drücken. Masse abkühlen lassen, mit Butter und verquirltem Eigelb gut verühren.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Das Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit schütten. Sehr schnell mit einem Langlochlöffel glattrühren. Es dürfen sich keine Klumpen bilden. Den

Topf wieder auf die Kochstelle geben. Teig bei schwacher Hitze so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet. Wenn der Kloß etwas am Boden anhängt, ein Ei reinrühren. Teig 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Nacheinander die restlichen Eier zugeben. Kartoffelmasse mit dem Brandteig mischen. Mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Dann Ausbackfett erhitzen. Teig in eine Spritztüte mit großer runder Tülle füllen. 3 cm lange Rollen mit dem Messer an der Tülle abschneiden, in das Fett gleiten lassen. Goldgelb ausbacken.

Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 555.

Unser Menüvorschlag: Als Vorsuppe unsere Crème Vichyssoise. Als Hauptgang Rehrücken mit Dauphinekartoffeln und feiner Gemüseplatte. Als Dessert Birne Hélène. Und als Getränk schmeckt dazu ein Burgunder Rotwein.



Nach einem original ungarischen Rezept mit Tokayer zubereitet: Debrecziner Paprikaschnitzel.

Debrecziner Omelett

Debreceni omlett



Für die Füllung:
150 g Debrecziner Würstchen (ersatzweise Landjäger oder andere Räucherwurst),
60 g geräucherter Speck,
20 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel,
1 kleine rote Paprikaschote,
1 kleine grüne Paprikaschote,

3 Tomaten,
Salz, Paprika rosenscharf.
Für die Omeletts:
8 Eier, knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne,
Salz, Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Öl zum Backen.

Aus Ungarn kommt das Debrecziner Omelett. Genauer gesagt aus der ungarischen Stadt Debreczin, die wegen ihrer guten Küche auch außerhalb Ungarns berühmt wurde. Besonders berühmt sind die Debrecziner Würstchen und der Paprikaspeck. Wurst in wenig Wasser 20 Minuten kochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Speck würfeln, in der Pfan-

ne glasig werden lassen. Butter oder Margarine zugeben. Die geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel und die gewaschenen, geputzten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hineingeben. Gut 5 Minuten dünsten. Tomaten häuten. Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln. 3 Minuten mitdünsten. Wurstscheiben reingeben. Mit Salz und Paprika würzen. Warm stellen. Für die Omeletts Eier mit Sahne, Salz und Paprika verquirlen. 1 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eimasse hineingeben. Stocken lassen. Omelett rausnehmen, ein Viertel der Füllung darauf-



Nach Debreczin, dem landwirtschaftlichen Handelszentrum im nordwestlichen Ungarn, ist vieles aus der ungarischen Küche benannt.

geben, zusammenklappen, warm stellen. Übrige Omeletts ebenso zubereiten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

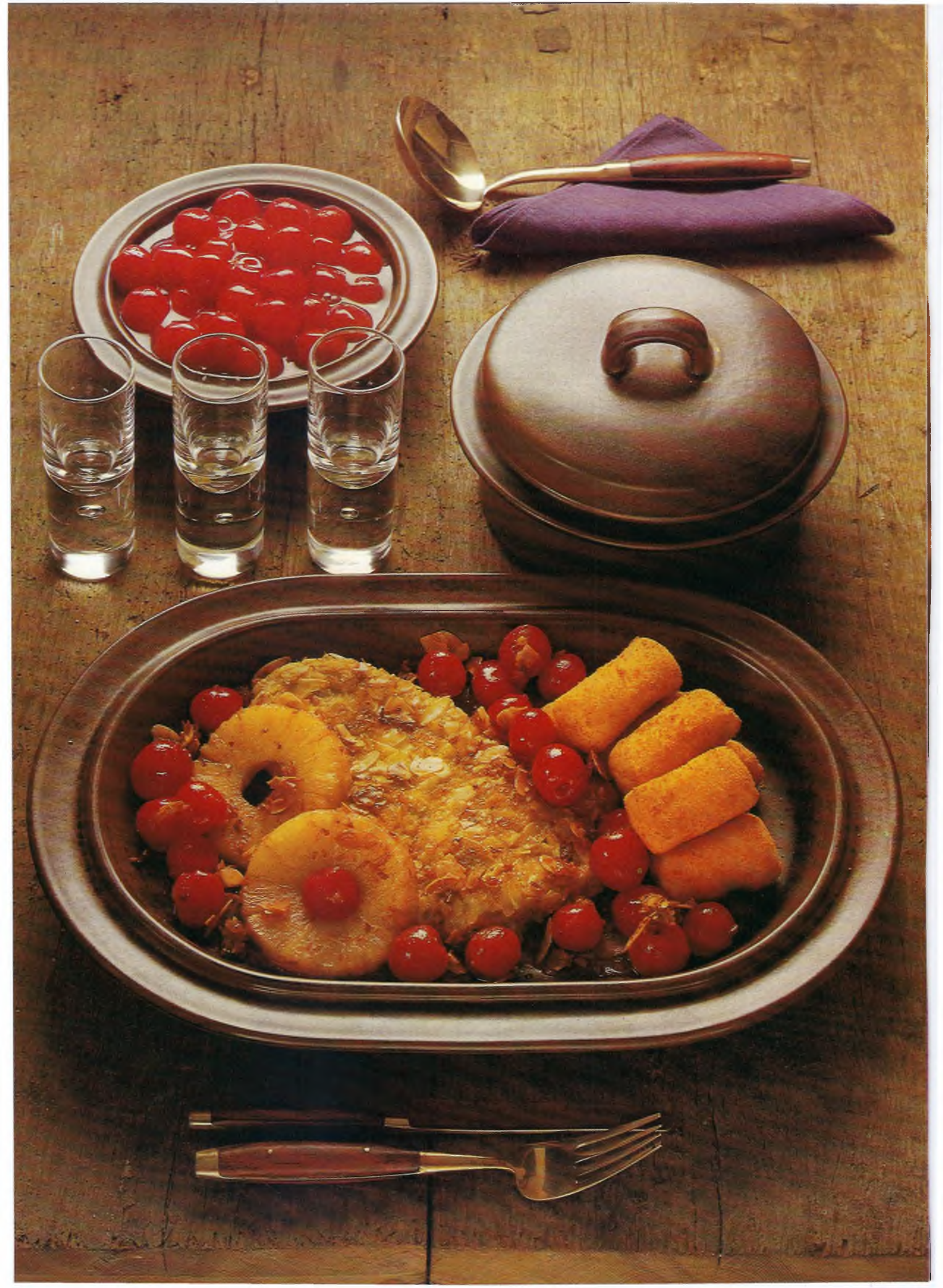
Debrecziner Paprikaschnitzel

4 Kalbsschnitzel (je 150 g),
Salz, Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
2 rote Paprikaschoten,
1 grüne Paprikaschote,
2 Zwiebeln,
1 Weinglas (9 cl)
Tokayer,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Paprika rosenscharf,
 $\frac{1}{2}$ Tasse saure Sahne.

Kalbsschnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern. Öl erhitzen, Schnitzel darin auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Das Fleisch soll außen knusprig, innen saftig und noch rosa sein. Schnitzel warm stellen. Bratfond mit 2 Eßlöffeln Wasser loskochen, Paprikaschoten waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbie-



*Paprikascharfes
Pfannengericht aus der
ungarischen Küche:
Debrecziner Omelett.*



◀ *Feines Sonntagsessen:
Delikates Schnitzel mit
blättrig geschnittenen
Mandeln, Kartoffel-
kroketten, Ananas und
Kirschen.*

ren, in Streifen schneiden. Paprika und Zwiebeln 10 Minuten im Bratfond dünsten. Mit Tokayer ablöschen, mit Paprika und Salz würzen. Saure Sahne unterrühren, Schnitzel anrichten, Soße drübergießen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Grüne Nudeln.

Deidesheimer Brot

200 g Zucker, 4 Eigelb, abgeriebene Schale einer Zitrone, 100 g Rosinen, 200 g Mehl, 4 Eiweiß, Margarine zum Einfetten. Für die Glasur: 1 Töpfchen Kuvertüre.

Aus Deidesheim, einem Weinort in der Rheinpfalz, stammt das Deidesheimer Brot, ein besonders leckeres Kaffeegebäck. Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Abgeriebene Zitronenschale und gewaschene, abgetropfte Rosinen zugeben. Gesiebttes Mehl unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Blech fetten. Mit zwei Teelöffeln makronenähnliche Plätzchen aufs Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Rausnehmen, vom Blech nehmen, auskühlen lassen. Mit aufgelöster Kuvertüre streifenförmig garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 2615.



Ein knuspriges Kaffeegebäck mit Rosinen: Deidesheimer Brot.

Delikates Schnitzel

4 Kalbsschnitzel (je 150 g), 20 g Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Ei, 2 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln, 2 Eßlöffel Kokosraspeln, 60 g Butter oder Margarine, 4 Scheiben Ananas, Sauerkirschen, 1 Schuß Cognac oder Weinbrand.

Kalbsschnitzel mit einem Messer flachdrücken. Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Schnitzel darin wenden. Ei verquirlen, Schnitzel durchziehen. Mandeln und Kokosraspeln mischen. Schnitzel darin wälzen. Fett in der Pfanne erhitzen. Schnitzel auf jeder Seite 6 Minuten braten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Im Bratfett die restliche Mandel-Kokosraspel-Mischung bräunen, abgetropfte Ana-

nassscheiben und Sauerkirschen dazugeben. Mit Cognac oder Weinbrand abschmecken. Schnitzel mit Ananasscheiben, Sauerkirschen und der Mandel-Kokosraspel-Mischung garnieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Sauerkirschkompott, Kartoffelkroketten.

TIP

Obstgarnituren dürfen gebratenes Fleisch nicht verwässern. Früchte deshalb vor dem Garnieren gut abtropfen lassen und erst dann mit Cognac beträufeln.

Demidow-Salat

Demidow-Salat

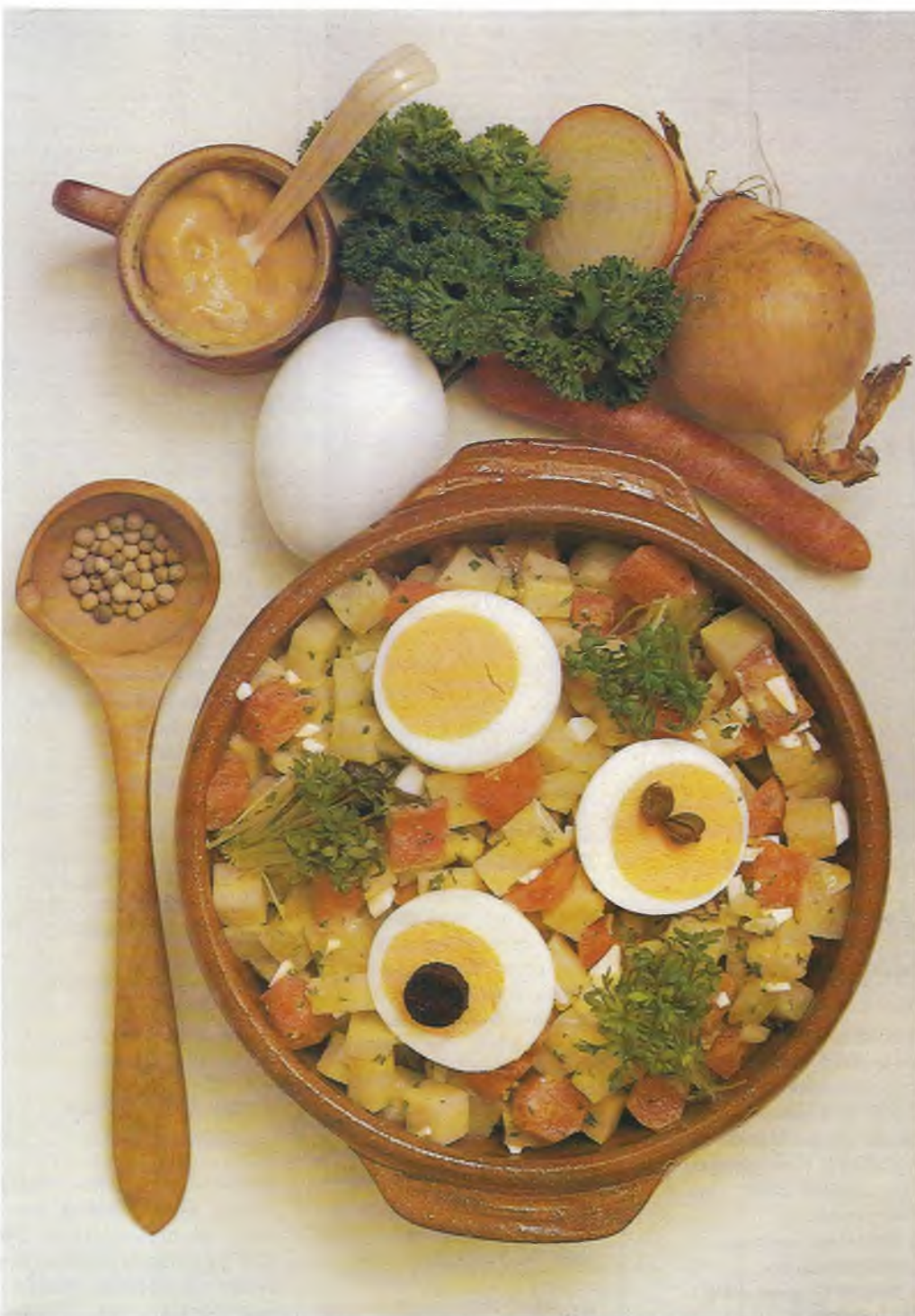
Bild Seite 272

200 g Möhren, 200 g Kohlrabi, 200 g Sellerie, Salz, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 2 Zwiebeln.

Für die Marinade: 2 hartgekochte Eigelb, 8 Eßlöffel Öl, 3 Eßlöffel Weinessig, 1 Teelöffel scharfer Senf, $\frac{1}{2}$ Teelöffel weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Kapern, 1 Eßlöffel gewiegte Estragonblätter oder $\frac{1}{2}$ Eßlöffel getrocknete Estragonblätter, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 2 hartgekochte Eiweiß. Zum Garnieren: 1 hartgekochtes Ei, 1 Teelöffel Kapern, 4 Trüffelscheiben, 1 Sträußchen Kresse.

Dieser sehr feine Salat wurde dem Fürsten Anatolij Demidow (1813 bis 1870) gewidmet, einem vom Zaren geadelten Waffenfabrikanten und Wissenschaftler.

Möhren, Kohlrabi und Sellerie putzen, waschen und würfeln. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 20 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Alle Zutaten mischen. Für die Marinade Eigelb passieren. Mit Öl und Weinessig verrühren. Senf, Pfeffer und Zucker zugeben. Kapern mit Estragonblättern und Petersilie auch. Eiweiß hacken und reingeben. Die Marinade mit den Salatzutaten gut mi-



Bunte Mischung aus vielen Gemüsen, Kräutern und Gewürzen: Demidow-Salat. Rezept Seite 271.

schen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Nach Geschmack würzen. Hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden, auf den Salat legen, obenauf jeweils Kapern und Trüffelscheiben anlegen.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.
Beilagen: Schwarzbrot mit Butter.

PS: Trüffel können Sie in kleinen Dosen kaufen. Wenn Sie nicht den ganzen Inhalt verbrauchen, können Sie die Trüffel einfrieren. Sie sollten sie allerdings einzeln einfrieren: Trüffel auf einen Untersatz geben, für 15 Minuten in die Gefriertruhe stellen. Erst wenn die Trüffel fest sind, kommen sie in einen Gefrierbeutel. Sie können nun, je nach Verwendungszweck, auch einzeln rausgenommen werden.

TIP

Hagelzucker ist sehr grobkörnig und weiß. Er eignet sich vorzüglich zum Garnieren von feinem Gebäck und schmilzt nicht beim Backen.

Derby

Für 1 Person

2 Glas (4 cl) Gin,
 ½ Glas (1 cl) Pfirsich-Brandy, 1 Zweig Minze.

Derby ist ein sogenannter After-Dinner-Cocktail, also ein kräftiger Schluck, der nach dem Essen gereicht wird. Vorherrschend soll der Gin sein, der Pfirsich-Brandy darf nur parfümieren.

Gut gekühlten Gin und Pfirsich-Brandy in ein gekühltes Cocktailglas geben. Mit einem Rührstab mischen. Minzzweig dazugeben und sofort servieren.

Dessauer Teeschnitten

375 g Mehl,
 125 g Speisestärke,
 4 Eier, 80 g Zucker,
 1/16 l Milch, 1 Prise Salz,
 1 Prise Kardamom,
 etwas Piment,
 300 g Butter,
 1 Eigelb,
 2 Eßl. Hagelzucker.

Der Elbhafen Dessau war bis 1919 Residenz des Herzogtums Anhalt. Aus der herzoglichen Schloßküche soll das Rezept für die Dessauer Teeschnitten stammen. Ein schönes Gebäck für Tee- oder Kaffeestündchen.

Mehl und Speisestärke mischen. Auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier, Zucker, Milch und Gewürze zugeben. Mit etwas Mehl bedecken. Von außen nach innen zu einem festen Teig kneten. Ausrollen. 100 g Butter in dünne Scheiben

schneiden, auf den Teig legen. Teig mehrmals zusammenfalten und wieder ausrollen, so lange, bis die Butter vom Teig aufgenommen ist. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis die ganze Butter verbraucht ist. Teig zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 1 cm dick ausrollen und Rhomben daraus schneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen. Eigelb verquirlen, Schnitten damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.



Kleingebäck aus einer Schloßküche: Dessauer Teeschnitten.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 5130.

Dessert Rot-Weiß

1 Dose
Lychees (300 g),
1 Dose
Arbutus (250 g),
1 eingelegte Ingwerpflaume.

Dies ist ein typisch chinesisches Früchtedessert: Die Lychees sind weiße, aromatische Früchte, deren Ge-

schmack ein bißchen an Mandarinen-Orangen und ein bißchen an Ananas erinnert. Sie gehören zur Familie der Seifenbaumgewächse und kamen ursprünglich aus Südchina. Die Arbutus sind die süßen, ein wenig mehligten Früchte des Erdbeerbaumes.

Lunchees und Arbutus abtropfen lassen, in einer Schüssel mischen. Ingwerpflaume in ganz feine Würfel schneiden, über die Früchte geben. Mit etwas Fruchtsaft aus den Dosen auffüllen. Vor dem Servieren eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 75.

Wann reichen? Als Dessert nach einem chinesischem Gericht.

PS: Lychees und Arbutus bekommen Sie in Feinkostgeschäften.

Dessert- Birnen

2000 g feste Birnen.
Für die Marinade:
1/4 l Wasser, 1/4 l Rotwein,
1000 g Zucker,
Saft einer Pampelmuse,
3 Stück Ingwer.

Birnen schälen, Stiel und Blüte entfernen.

Für die Marinade Wasser, Rotwein, Zucker und Pampelmusensaft mischen. Ingwerstücke reingeben. Marinade aufkochen und die Birnen darin 10 Minuten garkochen. Es sollen immer nur so viele Birnen in den Topf gegeben werden, daß sie nicht übereinander liegen. Mit der Schaumkelle abschäumen. Ingwer-

Detroit-Frappé



Ingwer und Wein machen aus Birnen ein herbsüßes Dessert.

stücke aus der Marinade nehmen. Birnen in heiß ausgespülte Einmachgläser verteilen. Zugebunden sind die Birnen bis zu 3 Monaten haltbar.

Marinade noch 10 Minuten einkochen, über die Birnen gießen. Die Gläser mit Cellophanpapier zubinden.

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 5215.

Wann reichen? Als Dessert nach Fleischgerichten oder als Kompott zu Wild.

Detroit- Frappé

Für 1 Person



4 zerstoßene Eiswürfel,
2 Glas (4 cl) Bourbon
Whiskey,
3 Glas (6 cl) Gin,
2 Glas (4 cl) Zitronensaft,
1 Glas (2 cl) Zuckerlösung,
1 Eiweiß.

Der Frappé ist ein Longdrink, der vorzüglich den Durst löscht und als After-Dinner-Drink, also nach dem Essen, gereicht wird. Im Frappé ist immer Eis, manchmal sogar Speiseeis. Eiswürfel, Whiskey, Gin, Zitronensaft und Zuckerlösung in den Mixer geben. Eiweiß dazu. Alles so lange mixen, bis sich Schaum bildet. In einem hohen Becherglas servieren.

Deutsche Soße

1 Kalbsfuß,
1 Markknochen,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
1 Zwiebel, 2 Nelken,
1 Bund Suppengrün,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Champignonwasser,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne,
weißer Pfeffer, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
20 g Butter.

Kalbsfuß und Markknochen waschen, mit kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen. Zwiebel schälen, mit Nelken spicken und reingeben. Suppengrün waschen, in Würfel schneiden, dazugeben. 1 Stunde leise auf $\frac{1}{2}$ l einkochen lassen. Durch ein Sieb geben. Butter oder Margarine erhitzen, Mehl reinstreuen, durchschwitzen lassen. Mit Kalbsbrühe und Champignonwasser nach und nach ablöschen. Aufkochen und 7 Minuten weiterkochen lassen. Dann vom Herd nehmen. Mit Eigelb und Sahne legieren. Soße mit Pfeffer, Salz, und Zitronensaft abschmecken. Zur Verfeinerung wird die Butter eingerührt.

Vorbereitung: 70 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 820.

Wozu reichen? Zu Hühnerbrüsten oder als Frikasseeauce für Geflügel und Kalbfleisch. Als Soße für pochierte Eier.

PS: Champignonwasser nehmen Sie am besten aus einer Dose. Die Pilze werden später in ein Frikassee gegeben.



*Das ideale Mittagessen
für eilige Leute,
Strohvitwer und
Jungverheiratete:
Deutsches Beefsteak.*

TIP

Statt der traditionellen eingeweichten Semmel können Sie beim Deutschen Beefsteak eine frische Pellkartoffel verwenden. Sehr gut binden auch zarte Haferflocken und einige Eßlöffel kaltes Wasser. Sie sparen Zeit, und der Teig wird geschmeidiger.

Kartoffeln oder Haferflocken schmecken weniger vor als Brötchen. Für ein Hacksteak der modernen Gesundheitsküche veredeln Sie den Fleischteig mit einem Eßlöffel Edelhefe und nehmen statt der Haferflocken Weizenkeime.

Deutsches Beefsteak

2 Brötchen,
1 Zwiebel,
20 g Margarine,
500 g Beefsteakhack,
Salz, Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine.
4 Zwiebeln.

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen, würfeln, in heißer Margarine anrösten. In eine Schüssel geben und dazu die ausgedrückten Brötchen. Mit dem Beefsteakhack mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Fleisch-

Dicke Bohnen mit Speck



Dicke Bohnen mit Paprika schmecken am besten zu Koteletts.



teig vier runde, abgeflachte Steaks formen. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Beefsteaks auf beiden Seiten 5 Minuten braten. Rausnehmen, warm stellen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Im Bratfett goldgelb braten. Beefsteaks anrichten, mit Zwiebelringen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Salzkartoffeln und gemischter Salat.

PS: Deutsches Beefsteak und Frikadelle ist nicht dasselbe. Das Deutsche Beefsteak wird grundsätzlich nur aus Rinderhack mit

eingeweichem Brot und angeschwitzten Zwiebeln bereitet. Frikadellen dagegen enthalten außerdem noch Eier und können statt aus Rinderhack aus Schweine- oder Kalbshackfleisch gemacht werden.

Dicke Bohnen mit Paprika

2 Packungen tiefgekühlte Dicke Bohnen (je 300 g),
2 rote Paprikaschoten,
2 grüne Paprikaschoten,
1 Zwiebel,
30 g Butter oder Margarine,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Dicke Bohnen in etwas kochendes Wasser geben. Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Wenn die Bohnen aufgetaut sind, Paprikaschoten dazugeben. 10 bis 15 Minuten dünsten lassen.

Zwiebel schälen, würfeln. In Butter oder Margarine goldgelb dünsten. Zu den Bohnen geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Wozu reichen? Zu Koteletts oder gebratenen Kasseler Koteletts mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Dicke Bohnen mit Speck

Bild Seite 276

100 g durchwachsener Speck,
1 große Zwiebel,
1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Pakete Dicke Bohnen aus der Tiefkühltruhe (je 300 g),
4 Debrecziner Würstchen oder andere geräucherte Wurst (je 150 g),
1 rote Paprikaschote oder 6 Eßlöffel rote Paprikastreifen aus dem Glas,
500 g kleine Kartoffeln, Salz, Pfeffer.

Speck fein würfeln. Zwiebel schälen. Ebenfalls würfeln. Speck auslassen und mit der Zwiebel glasig dünsten. Mit Fleischbrühe auffüllen. Dicke Bohnen reingeben. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen und waschen. Erst in Streifen, dann in Würfel schneiden (Paprikastreifen aus dem Glas würfeln). Kartoffeln schälen, waschen. Würstchen, Paprikawürfel und Kartoffeln in die Brühe geben und garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1015.

PS: Servieren Sie nach den Dicken Bohnen Amerikanischen Obstsalat.

Dicke Bohnen-Cremesuppe

1 Paket tiefgekühlte Dicke Bohnen (300 g),
 ¾ l Wasser, Salz,
 1 Eßlöffel Speisestärke,
 ¼ l saure Sahne.
 Für die Garnierung:
 Gehackte Petersilie,
 Butterflöckchen.

Bohnen in heißem, gesalzenem Wasser auftauen und in einer halben Stunde garkochen. Auskühlen lassen. Wasser abgießen, mit der halben Menge des Wassers Bohnen im Mixer pürieren. Den feinen Brei mit der anderen Hälfte des Kochwassers wieder erhitzen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Mit Salz abschmecken und vorsichtig mit Sahne legieren. Petersilie waschen, fein hacken, draufstreuen. Butterflöckchen aufsetzen und anrichten.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

PS: Dicke Bohnen-Cremesuppe eignet sich gut als Vorsuppe vor einem Bananen-Rhabarber-Auflauf.

Dietrich-Salat

1 Dose Artischockenböden (etwa 300 g),
 2 kleine Zwiebeln,
 ¼ Sellerieknolle,
 1 kleine Dose Champignons (etwa 140 g),
 4 Tomaten.

Für die Marinade:

3 Eier,
 5 Eßlöffel Öl,
 3 Eßlöffel Kräuteressig,
 Salz, Pfeffer,
 3 Eßlöffel Champignonwasser,
 2 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Für die Garnierung:

1 hartgekochtes Ei,
 2 Tomaten.

Artischockenböden unter kaltem Wasser kurz abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In Viertel schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Sellerie waschen und schälen. Erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Champignons abtropfen lassen und halbieren. Das Champignonwasser bitte aufheben: Sie brauchen es noch für die Marinade. Tomaten häuten, vierteln und entkernen.

Für die Marinade die Eier hartkochen. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.

Durch ein Sieb passieren. Eiweiß fein hacken. Eigelb, Öl, Essig, Salz und Pfeffer sowie etwas Champignonwasser miteinander verrühren. Gehacktes Eiweiß und Petersilie reingeben. Vorsichtig mischen. Eventuell nachwürzen. Mit Eivierteln und gehäuteten Tomatenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

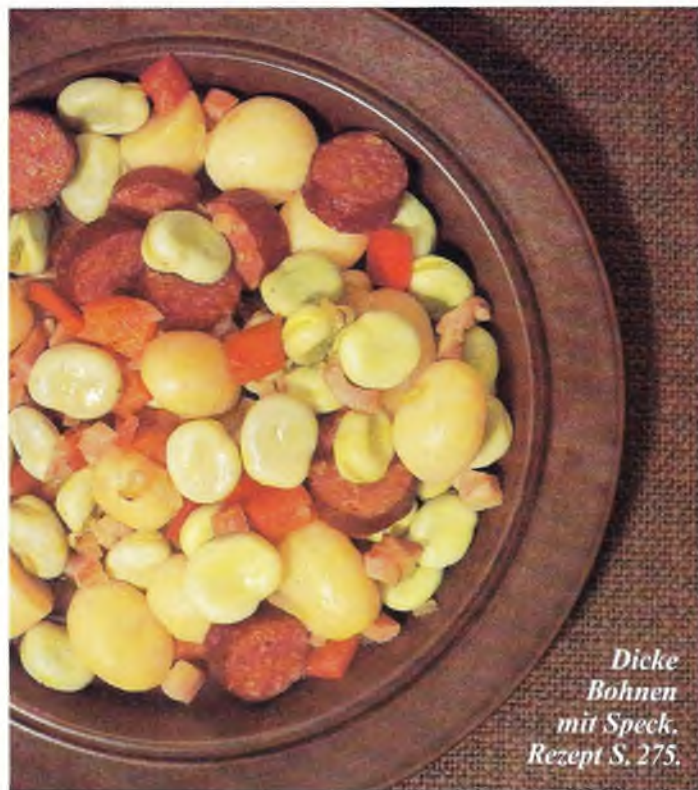
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Dieser schmackhafte Salat eignet sich hervorragend für ein kleines, festliches Abendessen.

PS: Es sieht schick aus, wenn Sie den Salat in einer ganzen, längs aufgeschnittenen, etwas ausgehöhlten Salatgurke servieren.

*Kleines Abendessen:
Dietrich-Salat.*



*Dicke Bohnen
mit Speck.
Rezept S. 275.*





Dillbrot neuenglisch

500 g Mehl, 40 g Hefe,
1 Prise Zucker,
4 Eßlöffel lauwarme Milch,
2 Zwiebeln,
20 g getrockneter Dill,
½ Teelöffel Salz,
50 g Butter oder Öl,
2 Eier,
Margarine zum Einfetten,
Wasser zum Bestreichen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Hefe und Zucker. Mit der Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. An einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Das dauert etwa 20 bis 25 Minuten. Zwiebeln schälen, sehr fein hacken. Mit Dill und Salz zum Teig geben, ebenso die flüssig gemachte Butter (oder das Öl) und die Eier. Alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig ein längliches Brot formen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Oberfläche längs leicht einschneiden. Mit Wasser bestreichen. Nochmal gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 40 bis 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 65 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 2485.

Wozu reichen: Zu gekochtem Fisch, Eier- und Krabbensalat.

Dillbutter

100 g Butter,
1 Eßlöffel gehackter Dill,
Salz, Pfeffer,
etwas Zitronensaft.

Butter verrühren und mit Dill mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zu einer 4 cm dicken Rolle formen und

in ein nasses Stück Pergamentpapier einrollen. 30 Minuten im Kühlschrank kalt werden lassen. Dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Hübscher sieht es aus, wenn man Formen daraus aussticht. (Es gibt Butterausstecher in Haushaltswarengeschäften.)

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Zu gebratenem, gekochtem und gegrilltem Fisch. Zu kurzgebratenem Fleisch.

PS: Im Kühlschrank hält sich Dillbutter 3 Monate.

Dillfleisch schwedisch

Dillkött



1000 g Lammfleisch ohne Knochen (Brust oder Schulter),
1 ½ l Wasser, Salz,
½ Lorbeerblatt,
1 Bund Dill,
½ Bund Petersilie,
3 Pfefferkörner,
1 Stück Zitronenschale,
1 Zwiebel, 3 Nelken,
150 g Möhren.

Für die Soße:

½ l Fleischbrühe (vom gekochten Fleisch),
30 g Margarine,
30 g Mehl,
1 Bund Dill,
1 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft,

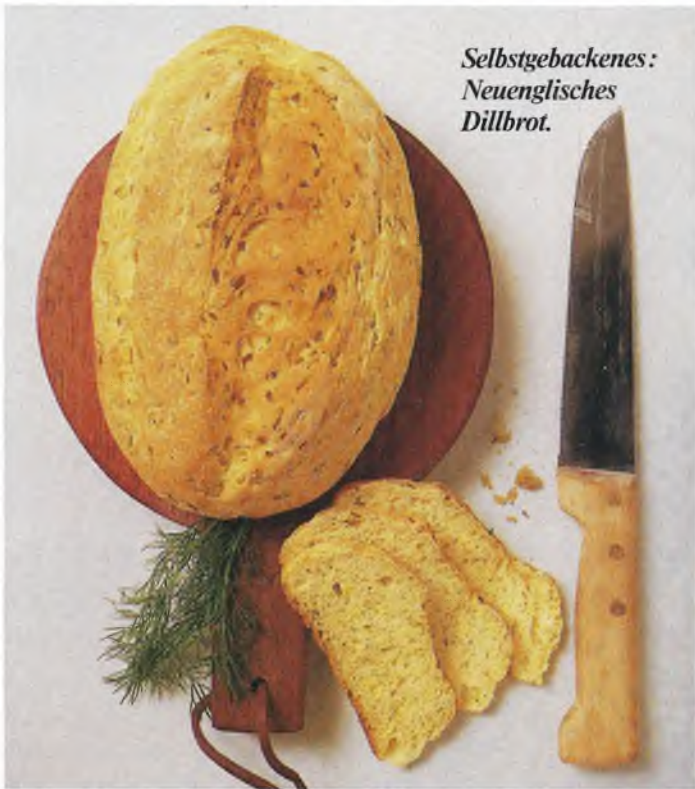
1 kräftige Prise Zucker,
1 Eigelb.

Zum Garnieren:

1 Zitrone,
Dillzweige.

Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Abtrocknen. Mit Wasser zum Kochen bringen. Abschäumen. Salz, Lorbeerblatt, gewaschenen Dill und Petersilie, Pfefferkörner und Zitronenschale reingeben. Zwiebel schälen. Mit den Nelken spicken. Auch hineingeben. In etwa 120 Mi-

Selbstgebackenes:
Neuenglisches
Dillbrot.



Saftig-aromatisch:
Schwedisches
Dillfleisch.





◀ *Dillinger Waffeln können Sie gar nicht so schnell backen, wie sie gegessen werden.*

nuten garkochen lassen. Möhren schälen, waschen. 45 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Fleisch und Möhren aus der Brühe nehmen. Fleisch in Scheiben schneiden, Möhren in 3 cm lange Stifte. Fleisch und Möhren zusammen anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Fleischbrühe durchsieben. Margarine erhitzen. Mehl reinstreuen. Gut durchschwitzen lassen. Fleischbrühe unter ständigem Rühren in die Mehlschwitze geben. 7 Minuten kochen. Dill waschen. Hacken. Mit Essig oder Zitronensaft und Zucker in die Soße geben und abschmecken. Topf von der Kochstelle nehmen. Verquirltes Eigelb hineinrühren. Soße getrennt zum Fleisch servieren. Fleisch mit Zitronenachteln und mit Dillsträußchen anrichten. Einen Dillzweig hacken. Fleisch damit bestreuen. **Vorbereitung:** 15 Minuten. **Zubereitung:** 150 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 745.

Beilagen: Gedünstete Möhren und Salzkartoffeln. Als Getränk paßt ein Bier dazu.



Schwedens Hauptstadt Stockholm besteht aus zahlreichen kleinen Inseln, die durch moderne Autostraßen miteinander verbunden sind.



Appetitanregender Auftakt zum Essen: Dill-Gurken-Suppe.

Dill-Gurken-Suppe

1 große Salatgurke,
30 g Margarine,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
30 g Mehl,
1 Eigelb,
1/8 l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
Rosmarin,
1 Bund Dill oder drei Eßlöffel getrocknete Dillspitzen,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker.

Gurke waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden. Margarine erhitzen, Gurkenwürfel darin kurz andünsten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Mehl in wenig kaltem Wasser glattrühren. Suppe damit binden. 7 Minuten leicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Suppe und der Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Rosmarin würzen. Dill waschen, trocknen und fein hacken (etwas zum Garnieren zurücklassen). In die Suppe geben. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 215.

Beilage: Frisch geröstetes Weißbrot.

Dill-mayonnaise

100 g Mayonnaise,
1/2 Becher Joghurt,
1 Teelöffel Estragon-Essig,
1 gehäufter Teelöffel Zucker,
Salz,
1 Eßlöffel gehackter Dill.

Mayonnaise mit Joghurt und Estragon-Essig verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Zum Schluß den gehackten Dill einrühren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wozu reichen? Zu allen gegrillten und kurzgebratenen Fleischspeisen, als Fondue- oder Partysoße.

PS: Wenn Sie nicht unbedingt auf die schlanke Linie achten müssen, können Sie den Joghurt durch 5 Eßlöffel Sahne ersetzen.

Dillsoße

1 Bund Dill,
30 g Butter,
30 g Mehl,
1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne.

Dill waschen. Fein hacken. Die Hälfte davon in der heißen Butter andünsten.

Mehl einstreuen. Gut durchschwitzen lassen. Fleischbrühe unter Rühren zugeben. 7 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken. Eigelb mit Sahne verquirlen. Soße von der Kochstelle nehmen. Die Eigelb-Sahne-Mischung hineinrühren. Soße jetzt nicht mehr kochen lassen! Restlichen Dill reingeben. Heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 125.

Wozu reichen? Ganz besonders gut schmeckt Dillsoße zu gekochtem und gedünstetem Fisch, zu gekochtem Rindfleisch und pochierten Eiern.

Dillinger Waffeln

3 Eier,
ca. 150 g Butter,
3 Eßlöffel Zucker,
6 Eßlöffel Mehl,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Prise Salz,
Öl zum Bestreichen,
Puderzucker.

Die Eier wiegen. Gleiche Gewichtsmenge Butter schaumig rühren. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb und Zucker unter die Butter rühren. Mehl, Zitronenschale und Salz dazu. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unterheben.

Waffeleisen erwärmen, mit Öl bestreichen. Löffelweise den Teig auf das Waffeleisen geben, Teig verteilen. Eisen schließen und die Waffel 6 Minuten lang backen. Rausnehmen, mit Puderzucker bestreuen. Die Waffeln können warm oder kalt serviert werden.



Mit dem Diplomaten-Salat können Sie selbst bei einem großen Gala-Empfang Ehre einlegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 60 bis 70 Minuten.

Kalorien insgesamt: 1990.
Wann reichen? Nur mit Puderzucker bestreut, mit Pflaumenmus oder Konfitüre bestrichen als Tee- oder Kaffeegebäck. Mit Kompott, Dosenobst oder Apfelmus als Nachttisch nach einem Eintopf.

Diplomaten-kekse

Für den Teig:
100 g Mehl,
50 g Speisestärke,
65 g Zucker,
100 g Butter,
65 g Mandeln, 1 Prise Salz.
Für die Füllung:
200 g Mandeln,
200 g Puderzucker,
2 bis 3 Eßlöffel Rum oder Rosenwasser,
Puderzucker zum Ausrollen.
Für den Guß:
125 g Pistazien,
150 g Puderzucker,
1 Teelöffel Rum oder Rosenwasser,
1 Eßlöffel Wasser.

Mehl und Speisestärke mischen, auf ein Backbrett sieben. Zucker zugeben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alle Mandeln abziehen und durch die Man-

delmühle drehen. Die für den Teig angegebene Menge abnehmen und mit dem Salz zum Teig geben. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit Mandeln für die Füllung mit gesiebttem Puderzucker und etwas Rum oder Rosenwasser zu einer Masse verkneten. Auf Puderzucker ½ cm dick ausrollen und runde oder ovale Formen ausstechen. Beiseite stellen. Den Mürbeteig ebenfalls ½ cm dick ausrollen und in der gleichen Größe runde oder ovale Kekse ausstechen. Blech leicht fetten. Die Kekse im vorgeheizten Ofen auf Mittelschiene goldgelb backen. Backzeit: 10 bis 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Auskühlen lassen. Jeweils zwei Mürbeteigkekse mit einem gleichgroßen Stück der Füllmasse in der Mitte zusammensetzen. Für den Guß die Pistazien abziehen und fein mahlen. Mit gesiebttem Puderzucker, Rum oder Rosenwasser und Wasser verrühren. Die Kekse damit überziehen und mit Pistazien garnieren. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 5615.

TIP

Oliven sind zwar Ölfrüchte. Grüne Oliven enthalten aber noch kein Öl. Durch Säuregärung werden sie haltbar und entbittert. Schwarze Oliven sind stark gesalzen und müssen vor Gebrauch einige Tage wässern. Wasser ab und zu erneuern.

Diplomatenmayonnaise

100 g Mayonnaise,
6 Eßlöffel Sahne,
1 ½ Eßlöffel grüne Oliven,
1 ½ Eßlöffel schwarze Oliven,
2 Eßlöffel Mandeln,
Salz, weißer Pfeffer.

Mayonnaise mit Sahne verrühren. Grüne und schwarze Oliven entkernen und fein hacken. Mandeln abziehen und ebenfalls fein

hacken. Mit der Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 210. Wozu reichen? Als Artischocken-Dip oder als pikante Soße zum Fleischfondue.

Diplomaten-Salat

150 g Sellerie aus der Dose,
6 Scheiben Ananas aus der Dose,
50 g Walnußkerne,
12 Sauerkirschen ohne Kerne,
4 Eßlöffel Mayonnaise,
1 Eßlöffel Weinessig,
2 Eßlöffel Ananassaft,
8 Salatblätter und
1 Scheibe Ananas zum Garnieren.

Sellerie abtropfen lassen, würfeln. Ananasscheiben auch abtropfen lassen und in Segmente teilen. Walnußkerne halbieren. Kirschen dazugeben. Alles mischen. Mayonnaise mit Weinessig und Ananassaft verrühren. Mayonnaise über die Salatzutaten gießen, vorsichtig unterheben. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Salatblätter auf vier Teller verteilen. Salat darauf anrichten. Mit Ananasscheibe garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 235.

Diplomatentorte
siehe Charlotte royal

Dip mit Artischocken

Für die Sauce Vinaigrette:
2 hartgekochte Eier,
1 rohes Eigelb,
8 Eßlöffel Öl,
4 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel scharfer Senf,
½ Teelöffel feingemahlener Pfeffer, Salz,

1 Teelöffel Kapern,
je 2 Eßlöffel fein gehackte Estragonblätter und Petersilie.

Für die Orangensoße:

125 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel Sahne,
Saft einer Orange,
2 Eßlöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
eine Prise Zucker,
dünn geschälte Schale einer halben Orange.

Für die Tomatensoße:

3 Eßlöffel Tomatenketchup,
½ Beutel Mayonnaise,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Dosenmilch,
4 Artischocken,
Saft einer Zitrone,
Salz, Wasser.

Dip mit Artischocken ist ein ganz besonderer Eßspaß, wenn Sie Besuch haben. Sie müssen auch nicht mehr in der Küche arbeiten, wenn Ihre Gäste schon da sind. Die Soßen können Sie vorher zubereiten; die Artischocken kochen fast allein. Für die Sauce Vinaigrette Eier halbieren. Eigelb rausnehmen. Durch ein Haarsieb passieren. Mit dem rohen Eigelb, Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kapern fein hacken. Mit den fein gehackten Kräutern in die Soße geben. Eiweiß fein



Wenn Sie und Ihre Freunde Geschmack an raffinierten Soßen finden, ist Dip mit Artischocken genau der richtige Eß-Spaß.

hacken. Das kommt auch rein. Etwas Petersilie als Garnierung daraufgeben. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Orangensoße Mayonnaise, Sahne, Orangensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Orangenschale in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden.

In die Soße geben. Einige als Garnierung obendrauf streuen. Auch in den Kühlschrank stellen. Tomatenketchup mit Mayonnaise gut mischen. Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker zugeben. Mit Dosenmilch geschmeidig rühren. Etwas Paprika drüberstäuben.

Diese Soße kommt auch in den Kühlschrank. Die Artischocken waschen. Stengel bis an den Boden der Artischocke abschneiden. Von den Blattspitzen jeweils 3 cm wegschneiden.

Alle Schnittflächen mit Zitronensaft einreiben. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 30 bis 45 Minuten kochen. (Die Kochzeit richtet sich nach der Größe und dem Alter der Artischocken.) Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Jeweils eine Artischocke auf einen Teller legen. Soßen getrennt dazu reichen. Jetzt zupft sich jeder die Blättchen raus, dippt damit in die Soße und ißt dann den unteren Teil des Blattes. Wenn alle Blätter abgezupft sind, das Heu mit einem Löffel abnehmen. Artischockenboden mit Messer und Gabel zerschneiden und die Stückchen auch in die Soße dippen. Bitte vergessen Sie nicht, einen großen Teller für die abgeessenen Blätter auf den Tisch zu stellen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: 635.

PS: Übrigens können Sie auch viele Fertigsoßen für den Artischocken-Dip verwenden.

Weitere Artischocken-Rezepte unter A.

Djuveč

Serbischer Eintopf
Bild Seiten 282/283



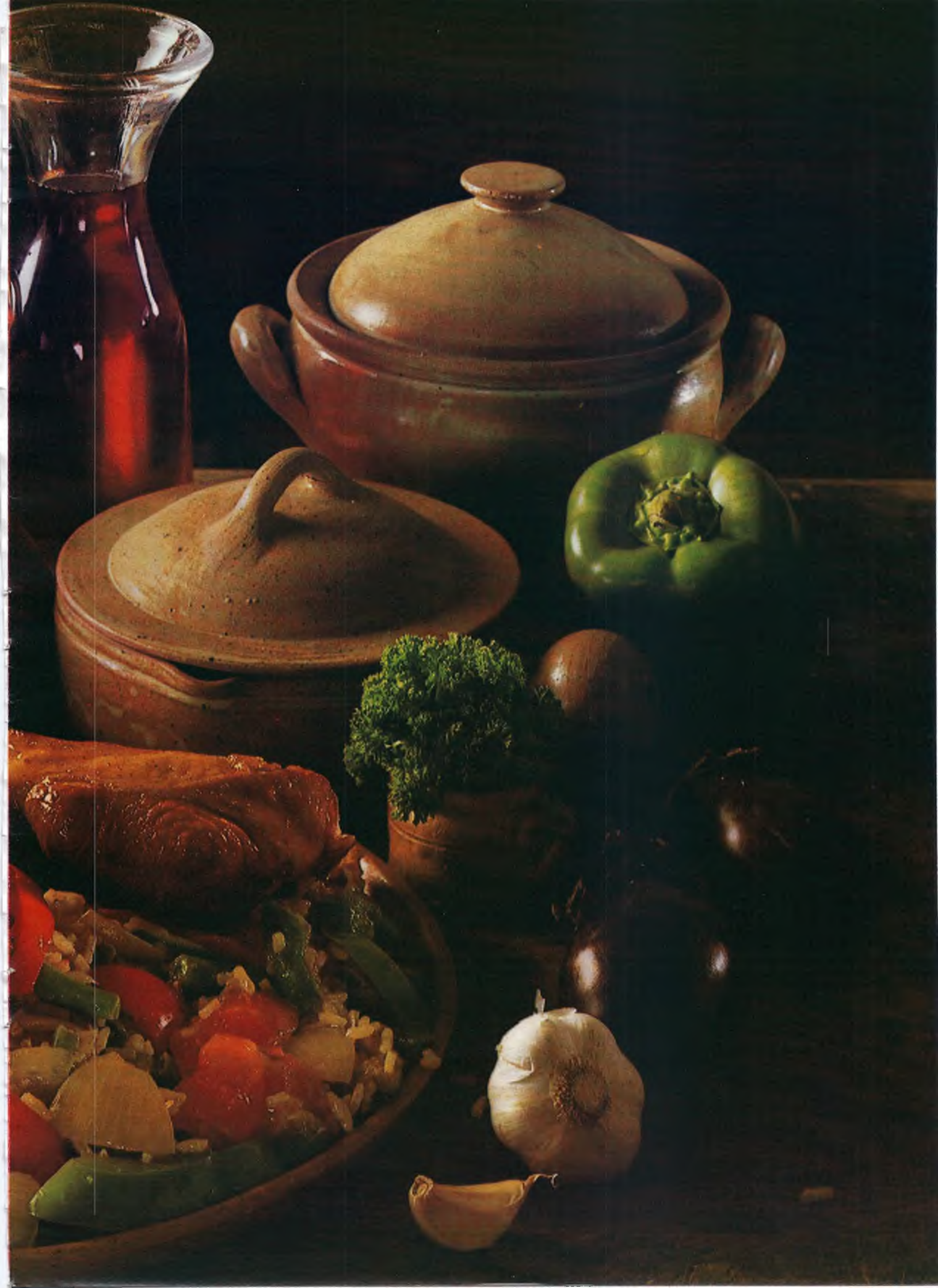
250 g Schweinekotelett,
250 g Hammelkotelett,
40 g Schweineschmalz,
Salz,
250 g Zwiebeln,
250 g grüne und rote Paprikaschoten,
100 g grüne Bohnen,
500 g Tomaten,
250 g Auberginen,
150 g Patnareis,
½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Paprika rosenscharf,
Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Djuveč oder Djuvel oder Dschuvetsch stammt aus Serbien. Es wird sowohl als jugoslawisches wie auch als bulgarisches Nationalgericht genannt. Doch gleich, wo es gekocht wird: Es ist immer ein besonders wohl-schmeckender Fleisch-Gemüse-Eintopf. Allerdings wird er in manchen Gegenden Bulgariens nicht im geschlossenen Topf, sondern in einer feuerfesten Form mit einem Deckel aus einfachem Brotteig gegart.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, gut abtrocknen. Schmalz sehr heiß werden lassen, Fleisch darin knusprig braun anbraten. *Fortsetzung Seite 284*

Wenn Sie Ihren Urlaub in Jugoslawien oder Bulgarien verbracht haben, kennen Sie Djuveč bestimmt. Für alle, die dieses aus Serbien stammende Nationalgericht noch nie gegessen haben: Djuveč ist ein herzhafter, reichhaltiger Gemüse-Eintopf mit viel Fleisch. Rezept Seite 281.







Wollen Sie einmal etwas Ausgefallenes backen? Probieren Sie die Doboschorte. Die Mühe für diese Super-Torte lohnt sich.

Fortsetzung von Seite 281
Salzen, warm stellen. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen, in Streifen schneiden. Beides im Bratfond kurz anbraten. Bohnen waschen, fädeln, brechen. Tomaten häuten, entkernen, vierteln. Auberginen kurz in heißes Wasser legen, abtropfen lassen, schälen, in Scheiben schneiden. Alles Gemüse in heißer Fleischbrühe 10 Minuten vorgaren. Mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Reis in eine feuerfeste Form geben. Fleisch obenauf legen. Form fest schließen. Djuveë im Ofen garen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 795.
Rausnehmen. Mit Petersilie garnieren. Und dazu empfehlen wir einen jugoslawischen Rotwein.

Doboschorte

Dobostorta



Für den Teig:
7 Eigelb,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Teelöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser,
7 Eiweiß,
50 g Puderzucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
200 g Mehl,
Margarine zum Einfetten.
Für die Schokoladenbuttercreme:
200 g Zucker, Wasser,
275 g Butter, 1 Prise Salz,
50 g Kakao,
1 Teelöffel Rum,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker,
30 g Kakao zum Bestäuben.

Für die Karamelglasur:
250 g Zucker,
Saft einer halben Zitrone.
Zum Garnieren:
12 Sahnetrüffel-Pralinen.

Zugegeben, diese Torte macht viel Arbeit. Und sie ist auch nicht billig, wenn Sie mal die Zutaten an-

TIP

Problemlos mehrere Teigböden backen: Mehrere Stücke Alufolie etwas größer als den Springformboden schneiden. Einfetten. Teig darauf verteilen. Böden nacheinander in die Springform heben, backen, auskühlen lassen.

schauen wollen. Aber wir sind ganz sicher, daß die Erfindung von C. Joseph Dobos, einem der bekanntesten ungarischen Pâtissiers (was zu gut Deutsch Konditormeister heißt), Ihrer Familie und Ihren Gästen großartig schmecken wird. Die Mühe, sie zu backen, lohnt sich. Echt ungarisch heißt die Torte Dobostorta. Bei uns sagt man Doboschoder Dobostorte. Eigelb verquirlen. Nach und nach Zucker, Salz, Vanillinzucker, Zitronensaft und lauwarmes Wasser einrühren. Die Masse so lange schlagen, bis sie cremig ist. Eiweiß so steif schlagen, daß ein Messerschnitt darin sichtbar bleibt. Durchgeseibten Puderzucker und die Zitronenschale reinschlagen. Diesen Schaum auf die Eigelbcreme gleiten lassen. Mehl drübersieben. Mit dem Schneebesen unterheben. Aus diesem Teig werden 8 bis 9 dünne Tortenböden gebacken. Dazu eine Spring-

form von 26 cm Durchmesser jeweils einfetten. Teig 2 bis 3 cm hoch einfüllen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: Pro Boden 10 bis 12 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Böden auskühlen lassen.

Für die Schokoladenbutter-

creme zuerst den Zucker in

einen Topf geben und mit

soviel Wasser begießen, daß

der Zucker knapp bedeckt

ist. Unter Rühren aufko-

chen, dann abkühlen lassen.

Butter mit der Prise Salz in

einer Schüssel sahnig rü-

hren, Kakao dazugeben und

vorsichtig mischen, damit's

nicht staubt. Zuckersirup

nach und nach in die Butter

rühren. Zum Schluß Rum

und Vanillinzucker dazu-

geben. Kräftig verrühren.

Diese Schokoladenbutter-

creme gleichmäßig auf die

Tortenböden streichen. Zu

einer Torte zusammenset-

zen. Einen Tortenboden

unbestrichen zurücklassen.

Tortenrand gleichmäßig mit

Buttercreme bestreichen.

Restliche Buttercreme in

einen Spritzbeutel füllen

und kühl stellen. Torte

schräg halten und den Rand

gleichmäßig mit Kakao be-

stäuben. Torte eine Stunde

in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die

Karamelglasur den Zucker

in einer Pfanne bei kleinster

Hitze zerlaufen lassen. Zi-

tronensaft dazugeben und

unter ständigem Rühren

goldgelb werden lassen.

Zurückgelassenen Torten-

böden mit dieser Glasur

gleichmäßig begießen.

Den Boden mit einem

scharfen, mit Butter ein-

geriebenem Messer in zwölf

Tortenstücke teilen. Wenn

die Glasur fest und kalt ge-



Dobrudnische Spießchen sind eine rumänisch-bulgarische Spezialität.

stücke auf die Torte legen. Jedes Stück mit der restlichen Buttercreme und den Pralinen garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 520.

PS: Wer die Torte nicht garnieren will (unser Bild) nimmt für die Buttercreme 150 g Zucker und 200 g Butter.

Dobrudnische Spießchen

125 g gehacktes Rindfleisch,

125 g gehacktes Schweinefleisch,

1 Ei,

1 Zwiebel,

1 Eßlöffel Semmelbrösel,

Paprika edelsüß, Salz,

Pfeffer,

2 Eßlöffel Milch.

$\frac{1}{2}$ grüne und $\frac{1}{2}$ rote

Paprikaschote,

8 Champignons,

8 kleine Perlzwiebeln,

4 Blätter Borretsch,

4 Stengel Petersilie,

4 Blätter Zitronenmelisse,

4 Stengel Pimpernelle,

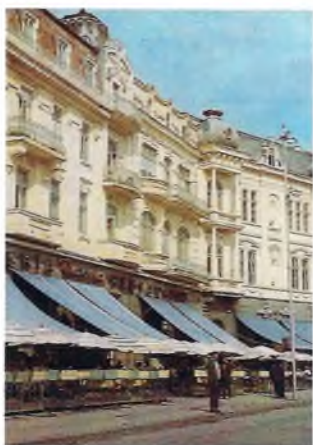
Öl zum Bestreichen.

Die Rumänen sagen Dobrogea, die Bulgaren Dobrudza, wenn sie von der Dobrudscha sprechen, der Grenzlandschaft zwischen unterer Donau und Schwarzem Meer. Die Dobrudnischen Spießchen wurden früher von den Hirten des Steppengebietes über dem Holzkohlenfeuer geröstet. Sie schmecken aber auch sehr gut aus dem Elektrogrill. Rind- und Schweinefleisch mit dem Ei vermischen. Zwiebel schälen, ganz fein würfeln. Mit den Semmelbröseln unter das Fleisch kneten. Mit Paprika, Salz

und Pfeffer sehr pikant abschmecken. Teig mit 2 Eßlöffel Milch geschmeidiger machen. 12 Bällchen formen. Grill vorheizen. Paprikaschoten waschen, putzen, in große Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen, gut abtropfen. Perlzwiebeln abtropfen lassen. Dann auf Schmuckspieße abwechselnd Fleischbällchen, Paprikastreifen, Zwiebeln und Champignons stecken. Dazwischen die Kräuter. Die Spießchen mit Öl bestreichen. So auf den Grillrost legen, daß der Griff der Spieße außerhalb der Heizzone liegt. Dann kann man ihn besser drehen. Auf jeder Seite 10 Minuten grillen, zwischendurch immer wieder mit Öl bestreichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wann reichen? Als Abendessen mit Weißbrot und Krautsalat. Vorher können Sie eine Cremesuppe servieren. Als Getränk paßt Bier.



Alte Patrizierhäuser säumen den Platz der Unabhängigkeit in der rumänischen Hafensstadt Konstanza. Konstanza ist die Hauptstadt von Dobrogea und ein sehr wichtiger Erdöl-Ausfuhrhafen.

Dobsche

Wendischer Eintopf

4 kleine Zwiebeln,
500 g Schweinefleisch aus dem Nackenstück,
6 Eßlöffel Öl,
Salz, Pfeffer,
 $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser,
500 g Kartoffeln,
250 g Magerquark,
1 Teelöffel Kümmel,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
1 Teelöffel Kartoffelmehl.

Die Wenden oder Sorben, ein slawisches Volk, sind wohl der einzige fremde Stamm in Deutschland. Sie siedelten sich vor über 1000 Jahren zwischen Elbe, Oder und Saale an. Heute leben noch etwa 40000 im Spreewald. Viele von ihnen haben ihre sorbische Sprache behalten und hüten ihre Bräuche. Der Dobsche, der wendische Eintopf, ist ein Originalrezept.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocknen und in kleine Scheiben schneiden. Öl in feuerfester Form erhitzen. Zwiebeln und Fleisch reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser zugeben, mit Deckel schließen, dämpfen lassen. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Nach 15 Minuten auf das Fleisch legen. Noch weitere 45 Minuten dämpfen. Eventuell etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit den Quark mit Kümmel und Milch verrühren. Etwas Milch zurücklassen und das Kartoffelmehl damit anrühren. Zur Quarkmasse geben und das Ganze über den Eintopf streichen. Und geschlossen in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 180 Grad.



Dolmas sind ein für die türkische Küche typisches Gericht.

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

Vorbereitung: 30 Minuten.

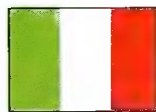
Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

PS: Dobsche ist polnisch und heißt gut. Ein guter Name also für diesen Eintopf. Er schmeckt ausgezeichnet.

Dolce di Ciliege

Italienischer Auflauf



4 Eigelb, 80 g Zucker,
2 Eßlöffel Rosenwasser,
1 Teelöffel Maraschino,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
150 g abgezogene Mandeln,
50 g trockenes Weißbrot,
4 Eiweiß,
250 g entsteinte Sauerkirschen aus der Dose,
250 g entsteinte schwarze Kirschen aus der Dose,

Maraschino zum Beträufeln,
10 g Butter zum Einfetten,
50 g blättrig geschnittene Mandeln,
20 g Semmelbrösel,
20 g Butter.

Dolce di Ciliege heißt auf Deutsch nichts anderes als Süßes von Kirschen. Dieser süße Auflauf ist in Italien bei großen und kleinen Schleckermäulern sehr beliebt. So wird er gemacht: Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, bis der Zucker gelöst ist. Nach und nach Rosenwasser, Maraschino und Zitronensaft zugeben. Abgezogene Mandeln fein mahlen. Weißbrot reiben. Beides in die Masse geben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Vorsichtig unterheben. Kirschen abtropfen und mit Maraschino beträufeln. Feuerfeste Form einfetten und mit der Hälfte der blättrig geschnittenen Mandeln austreuen. Halbe Teigmenge einfüllen, mit Kirschen be-

legen und mit dem übrigen Teig bedecken. Mit Semmelbröseln und dem Rest der blättrig geschnittenen Mandeln bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 845.

PS: Dolce die Ciliege ist als Hauptgericht für vier Personen und als Nachtsch für sechs Personen ausreichend.

Dolmas

Gefüllte Weinblätter



20 Weinblätter aus der Dose,

50 g Reis,

$\frac{1}{2}$ Zwiebel,

2 Eßlöffel Olivenöl,

$\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe,

125 g gekochtes Kalb- oder Geflügelfleisch,

100 g gekochter Schinken,

2 Eigelb,

Salz, Pfeffer,

Muskat,

1 Eßlöffel Kalbsleberwurst,

80 g fetter Speck.

Dolmas gehören zur klassischen türkischen Küche. Die Türken aßen ihre gefüllten Weinblätter schon, als sie ihre großen Eroberungskriege führten. Und so fanden die Dolmas neben anderen türkischen Gerichten Eingang in die Küchen des östlichen Balkans.

Weinblätter aus der Dose nehmen, abtropfen lassen.



Domherrenschnitten sind eine köstlich-pikante Bereicherung jeder bunten Toast-Palette.

Öl eventuell auffangen und statt des Olivenöls zum Braten nehmen. Reis waschen, gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Olivenöl oder Öl von den Weinblättern heiß werden lassen.

Reis und Zwiebel darin anrösten. Mit Fleischbrühe auffüllen und gardünsten.

Fleisch und Schinken durch den Fleischwolf drehen, Eigelb, Gewürze und Leberwurst unterrühren. Alles mit dem Reis zu einer Farce verarbeiten.

Kastaniengroße Kugeln formen. Jede Kugel in ein Weinblatt einschlagen. Speck in ganz dünne Scheiben schneiden.

Feuerfeste Form damit auslegen. Weinblätter hineinlegen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilage: Zu den gefüllten Weinblättern schmeckt eine Béchamelsoße sehr gut. Man kann die Soße getrennt servieren oder über die Dolmas gießen und mit überbacken.

PS: Dolmas sind eigentlich eine Vorspeise. Sie eignen sich aber auch hervorragend als Partyimbiß.

Domherrenschnitten

1 Kalbshirn,

$\frac{1}{2}$ l Wasser,

1 Eßlöffel Essig,

2 Sardellenfilets,

1 Eßlöffel Kapern,

1 Eßlöffel Petersilie,

1 Eigelb,

1 Eßlöffel Mehl,

Pfeffer, Salz, Muskat,

4 Scheiben Weißbrot,

4 Eßlöffel Parmesankäse,

4 große Salatblätter,

4 kleine Tomaten, 1 Zitrone.

Kalbshirn unter fließendem Wasser kurz waschen. Was-

ser mit Essig erhitzen. Kalbshirn darin blanchieren. Etwas abkühlen lassen und häuten. Hirn, Sardellenfilets, Kapern und gewaschene Petersilie fein hacken. Mit Eigelb und Mehl vermischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Weißbrotscheiben tosten. Hirnmasse darauf verteilen. Parmesan drüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen überbacken.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Salatblätter waschen und trocken tupfen. Domherrenschnitten darauf anrichten. Die Tomaten waschen und vierteln. Zitrone waschen, halbieren. Rand einer Zitronenhälfte in Zacken schneiden. Damit und mit Tomatenachteln garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Abends oder als Imbiß.



Schokoladenüberzogene Dominosteine sind ein klassisches Kleingebäck.

Dominosteine

2 Eier, 80 g Zucker, 125 g Honig, 30 g Haselnüsse, 30 g Zitronat, 30 g Orangeat, 40 g Blockschokolade, 250 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, ½ Teelöffel Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, abgeriebene Schale einer Zitrone, Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung: Aprikosen- oder Zitronengelee, Marzipanrohmasse.
Für die Glasur: 200 g zartbittere Schokolade.

Eier und Zucker schaumig rühren. Honig im Wasserbad dünnflüssig rühren. Haselnüsse, Zitronat und Orangeat fein hacken. Schokolade reiben. Diese Zutaten in die Eier-Zucker-Masse geben. Mehl mit Backpulver mischen und reinsieben. Zimt, gemah-

lene Nelken und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Zu einem glatten Teig verrühren. Blech einfetten. Teig ganz gleichmäßig auf das Blech streichen. In den vorgeheizten Ofen auf die Mittelschiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme. Teig vom Blech lösen und noch warm in gleichmäßige Würfel schneiden. Auskühlen lassen. Jeden Würfel halbieren, mit Gelee oder Marzipanrohmasse füllen. Oder mit beidem füllen. Dazu die Marzipanrohmasse auf Zucker ausrollen und in passende Stücke schneiden.

Für die Glasur die Schokolade im Wasserbad auflösen. Dominosteine dick damit bestreichen oder in die Schokolade tauchen. Auf dem Kuchenrost trocknen lassen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 40.



Ein deftiger Bier-Party-Imbiß: Doppelt gebackene Kartoffeln.

Don Quichote

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Tomatensaft,
1 Glas (1 cl) Wodka,
1 Spritzer Tabasco,
1 kleine Prise Zucker,
frisch gemahlener Pfeffer.

Mit diesem herzhaften Drink können Sie nicht nur Männer erfreuen. Er wird auch von den Damen sehr geschätzt. In diesem Fall meistens als Aperitif. Eiswürfel mit Tomatensaft, Wodka, Tabasco und Zucker im Shaker gut schütteln. In ein Cocktailglas gießen. Etwas Pfeffer drübermahlen. Eiskalt servieren.

Doppelt gebackene Kartoffeln

8 große, längliche Kartoffeln,
2 Eßlöffel Öl,
¼ l Sahne,
100 g geriebener Schweizer Emmentaler,
Pfeffer, Salz, Muskat, Paprika.

In diesen Kartoffeln steckt viel mehr, als unsere schlichten Erdäpfel rein äußerlich vermuten lassen. Für den, der doppelt gebackene Kartoffeln zum erstenmal genießt, wird es ein echtes Überraschungessen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, mit Öl einreiben. Schalen mit einer Gabel einstechen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 bis 75 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Loch einschneiden. Kartoffelmasse mit einem Kartoffelbohrer bis auf ½ cm vorsichtig aus der Schale nehmen. Mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Handrührgerät



Sahne, Käse und Gewürze druntermischen. So lange rühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Brei mit dem Spritzbeutel wieder in die Kartoffeln füllen und etwas davon obenaufsetzen. Etwas Paprika drüberstäuben, nochmals kurz überbacken.

Backzeit: 5 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 70 bis 85 Minuten.

Kalorien pro Person: 330.
Beilagen: Weißer Krautsalat mit heißem Speck übergossen, Endiviensalat mit Essigmarinade oder ein gemischter Salat mit Joghurtmarinade.
Wann reichen? Als deftiges Abendbrot oder als Mitternachtsimbiß während einer Bierparty.



Viele Männer mögen Obstkuchen. Ihrer auch? Dann haben Sie bei ihm mit dieser Doppeldecker Obsttorte einen Riesenerfolg.

TIP

Bevor Sie die oberste Obstschicht bei der Doppeldecker Obsttorte auflegen, beschweren Sie den Teigdeckel etwa 10 Minuten lang. So kann sich die Obstfüllung gleichmäßiger verteilen, und die Tortenstücke lassen sich später besser schneiden.

Doppeldecker Obsttorte

2 Mürbeteigböden (fertig gekauft),
1 Päckchen Mandelpuddingpulver,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Zucker,
1000 g Aprikosenhälften aus der Dose,
4 Eiweiß,
4 Eßlöffel Zucker,
3 Eßlöffel Mandelstifte.

Von den Mürbeteigböden die Außenränder gleichmäßig abschneiden. Einen Mandelpudding aus Puddingpulver, Milch, Salz und Zucker nach Vorschrift kochen. Etwas auskühlen lassen. Früchte abtropfen. Pudding auf die Teigplatten verteilen. Einige Aprikosen

für die mittlere Schicht in Spalten schneiden. Auflegen und mit der zweiten Platte abdecken. Jetzt die restlichen halben Früchte mit der Öffnung nach oben draufsetzen. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen. Mit dem Spritzbeutel in die Früchte spritzen. Darenin die Mandelstifte stecken. Im vorgeheizten Ofen hell überbacken. In 12 Stücke teilen und sofort servieren.

Backzeit: 5 bis 10 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 350.

PS: Die Ränder der beiden Mürbeteigböden in Stücke teilen, in Kuvertüre tauchen und dann als Gebäck reichen.

Doppelkorn Sling

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
3 Glas (je 2 cl)
Doppelkorn,
1 Glas (2 cl)
Orangensaft,



Wer Schnaps gern mit Saft mag, trinkt DoppelkornSling.



Der Doppelzopf ist ein feines Rosinenbrot, das Ihnen Ihr Frühstück versüßt.

½ Teelöffel Zucker,
Sodawasser zum Auffüllen,
1 Orangenscheibe.

Angenommen, Sie möchten Ihre Gäste, die eigentlich nur einen Klaren lieben, doch mal zu einem Drink überreden. Dann ist der Doppelkorn Sling richtig. Eiskwürfel mit Doppelkorn, Orangensaft und Zucker im Shaker sehr gut schütteln. Der Zucker muß sich dabei ganz auflösen. In ein kleines Becherglas geben. Mit dem Sodawasser aufgießen. Orangenscheibe an den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Doppelschnitzel

4 Kalbsschnitzel (je 150 g),
Salz,
40 g Sardellenbutter,
4 Scheiben gekochter
Schinken (je 75 g),
2 Eßlöffel Mehl,
1 Ei,
5 Eßlöffel Semmelbrösel,
40 g Margarine.
Salatblätter und Zitronenscheiben zum Garnieren.

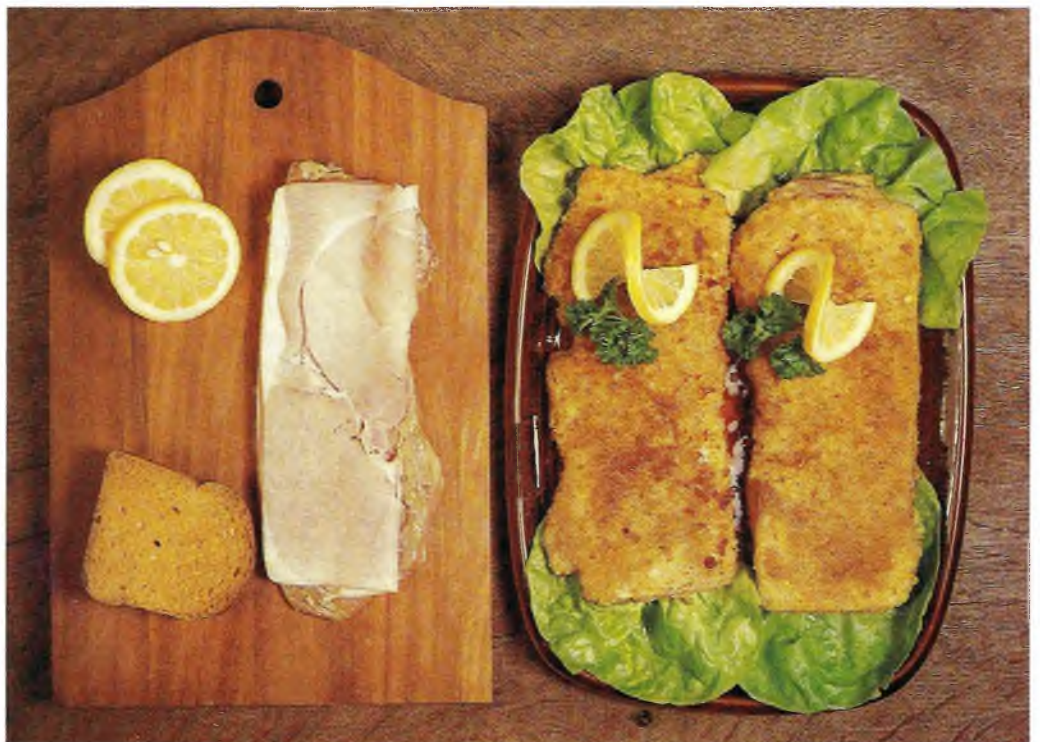
Schnitzel kann man auf vielerlei Arten zubereiten. Die böhmische Küche ist besonders reich an solchen



Malerische Zeugen der Vergangenheit: Stadtmauer mit Wachturm in der südböhmischen Kleinstadt Trebitsch.

leckeren Varianten. Eine ist das Doppelschnitzel, das nicht für zwei Personen gedacht ist, wie man vielleicht annehmen kann, sondern das durch die Schinkenscheiben doppelt so dick ist wie ein gewöhnliches. Die Schnitzel leicht klopfen, schwach salzen. Eine Seite mit Sardellenbutter bestreichen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken legen. Mit zwei halben Zahnstochern be-

festigen. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Margarine erhitzen. Schnitzel auf der Fleischseite 7 Minuten braten, auf der Schinkenseite 4 Minuten. Zahnstocher entfernen. Mit gewaschenen, trocken getupften Salatblättern und Zitronenscheiben garniert servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: 450.



Sardellenbutter und Schinken machen aus einem Schnitzel ein köstliches Doppelschnitzel.



Unser Menüvorschlag: Statt einer Vorspeise gibt es ein Glas pikant gewürzten Gemüse- oder Tomatensaft. Als Hauptgang Doppelschnitzel mit Pommes frites und Rosenkohl. Dazu als Getränk ein Pils. Um bei der böhmischen Küche zu bleiben: Als Nachspeise empfehlen wir Aprikosenpalatschinken.

Doppelspänner

Für 1 Person



1 gehäufter Teelöffel gemahlener Kaffee,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel Schlagsahne,
2 Glas Wasser.



Das ist typisch Wien: Fiaker vor dem Stephansdom.

Während noch in Deutschland fürstliche Verordnungen das Kaffeetrinken aufs Strengste ahndeten und Johann Sebastian Bach musikalisch vor dem Türkentrank warnte, schlürften die Wiener schon begeistert Kaffee. Der Doppelspänner soll seinen Namen übrigens von den Fiakerkutschern haben, die sich damit im Kaffeehaus erholten. Typisch für den Wiener: Das Glas Wasser zum Kaffee. Kaffee aufbrühen, die angegebene Kaffeemenge nur für eine halbe Tasse Wasser rechnen. Kaffee sehr heiß in die Tasse gießen, zuckern, mit Schlagobers (Schlagsahne) krönen. Eiskaltes Wasser dazu servieren.

Doppelsterne

300 g Mehl,
100 g Speisestärke,
1 gestr. Teel. Backpulver,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Salz, 1 Ei,
150 g Butter oder Margarine,
etwas Wasser oder Milch,
3 Eßlöffel Kakao,
4 Teelöffel Rum.
Marmelade,
1 Packung Kuvertüre.

TIP

Speisestärke wird aus Mais und Reis gewonnen. Man verwendet sie sehr oft bei feinen Backwaren.

Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und aufs Backbrett sieben. Zucker, Vanillinzucker und Salz daraufstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Ei hineingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Eventuell noch etwas Wasser oder Milch zugeben. Kakao mit Rum glattrühren und in ein Drittel des Teiges einkneten. Hellen und dunklen Teig 30 Minuten kühl stellen. Jeden Teig für sich $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Aus dem hellen Teig große, aus dem dunklen kleine Sterne ausstechen. Plätzchen auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen auf der Mittelschiene backen. Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vom Blech nehmen. Auskühlen lassen.
Mit einem Klecks Marmelade oder aufgelöster Kuvertüre (nach Vorschrift zubereitet) jeweils einen hellen mit einem dunklen Stern zusammensetzen.
Ergibt 55 Stück.
Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Doppelzopf

500 g Mehl, 30 g Hefe,
80 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz,
1 Eigelb,
80 g Butter oder Margarine,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
80 g Rosinen.
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb zum Bestreichen,
Hagelzucker zum Bestreuen.

Der Doppelzopf wird auch »Feiner Osterzopf« genannt. Aber er schmeckt nicht nur zu Ostern. Gönnen Sie sich ruhig öfter den Genuß dieses feinen Rosinenbrotens. Zum Beispiel als Auftakt zu

Ein guter Salat ist die einzige Entschuldigung für ein schlechtes Essen mit unliebsamen Zeitgenossen.

Marie-Antoine Carème

einem Sonntagsfrühstück. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, darin zerbröckelte Hefe mit 1 Teelöffel Zucker und 2 Eßlöffel Milch anrühren. 10 Minuten zugedeckt aufgehen lassen.

Den Rest des Zuckers und der Milch und die übrigen Zutaten außer den Rosinen reingeben. Den Teig so lange schlagen, bis er sich von den Händen löst und Blasen wirft. Rosinen waschen, gut abtrocknen. In den Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Aus zwei Dritteln des Teiges drei gleichdicke Rollen formen. Einen Zopf daraus flechten. Enden etwas zusammendrücken.

Backblech einfetten, Zopf drauflegen. Vom restlichen Teig nochmal drei Rollen formen, Zopf flechten und auf den großen Zopf legen. Eigelb verrühren. Doppeltzopf damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. In den gut vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 70 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3385.

Dorfreither- Soße

1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 Eßlöffel Himbeersirup,
2 Eßlöffel Rotwein,
2 Eßlöffel Öl,
Pfeffer, Salz, Streuwürze,
Zucker, Muskat.

Eiweiß steif schlagen. Mit Tomatenmark, Himbeersirup, Rotwein, Öl und den Gewürzen schaumig rühren. Pikant abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 60.

Wozu reichen? Zu kalt aufgeschnittenem Braten und zum Fleischfondue.

Doria-Salat

1 Salatgurke,
2 Teelöffel gehackter Estragon,
2 Teelöffel gehackter Dill,
1 Teelöffel gehackter Kerbel.

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Sahne,
1 Eßlöffel Kräuteressig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Salatblätter.

Gurke schälen. (Junge Gurke nur waschen, nicht schälen.) Der Länge nach halbieren. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Estragon, Dill (etwas Dill zur Garnierung zurücklassen) und Kerbel mit den Gurkenstücken mischen. Für die Marinade Mayonnaise, Sahne und Kräuteressig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade über den Salat gießen. Mischen. Salatblätter waschen und abtrocknen. Eine Schüssel damit auslegen. Salat darauf anrichten. Mit Dill garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.

Beilagen: Toast u. Butter.
PS: Wer Doria war, steht im Rezept Blaufelchen gebraten.

TIP

Natürlich kennen Sie Dornhai, auch Seeaal genannt, längst: die fetten, goldbraun geräucherten Bauchseiten des Dornhai werden unter der Bezeichnung Schillerlocken verkauft.

Dornhai mit Kräutern

1000 g Dornhaifilet,
Zitronensaft, Salz,
1 Zwiebel,
40 g Butter oder Margarine,
200 g frische Champignons,
1 Glas herber Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Prise Zucker,

3 Eßlöffel gehackte Petersilie,
Petersilie und Zitronenscheiben zum Garnieren.

Den Küstenbewohnern ist der Dornhai unter dem Namen Seeaal geläufiger. Zwar wird er außerdem noch Dornfisch oder Steinaal genannt, ist aber weder mit dem Fluß- noch mit dem Meeraal verwandt, sondern gehört zu den räuberischen Hai-Arten der nordeuropäischen Meere.

Dornhaifilet unter kaltem Wasser kurz abspülen. Trocken tupfen. In Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebel schälen, würfeln. Butter oder Margarine in einen flachen Topf geben, Zwiebel darin glasig werden lassen. Champignons putzen, waschen, grob hacken. Mit den Fischstücken zusammen dazugeben. Kurz anbraten. Mit Weißwein und Wasser aufgießen. In etwa 20 Minuten garziehen lassen. Fischstücke rausnehmen, warm stellen. Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, Fischsud damit binden. Saure Sahne unterrühren. Mit Zucker und



Doria-Salat: Ein exklusiver Gurken-Salat in feiner Marinade.



Feines Fischgericht:
Dornhai mit Kräutern.

Salz würzen. Fischstücke auf einer Platte anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen. Einen Teil der Soße drübergießen, den Rest gesondert reichen. Fischplatte mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Petersilien- oder Butterkartoffeln.

Dörraprikosen auf Reis

150 g Dörraprikosen, 50 g Zucker, 1 l Milch, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz, 20 g Zucker, 250 g Rundkornreis, 100 g Mandeln, etwas Öl zum Einfetten, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker.

Dörraprikosen 2 Stunden einweichen. Im Einweichwasser mit Zucker 30 Minuten kochen. Auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Milch mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Zucker aufkochen. Gewaschenen Reis in die kochende Milch einrühren. Bei milder Hitze 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Mandeln abziehen und in der Mandelmühle mahlen. Unter den Reis mischen. Eine Flammerform leicht einfetten und das Reis-Mandel-Gemisch in die Form drücken. Stürzen und die Aprikosen darauf anrichten. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

PS: Sie können die Aprikosen auch über Nacht einweichen. Dann werden sie doppelt so dick und brauchen nur noch 20 Minuten Garzeit.

Dorsch gebraten

Bild Seite 294

1000 g kochfertiger Dorsch, Zitronensaft, Salz, 50 g durchwachsener Speck, 6 Eßlöffel Öl, 1 dicke Zwiebel, 2 Eier, 4 Eßl. Wasser, 100 g Semmelmehl, Fett zum Braten, 30 g Butter, 1 gestrichener Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Pfeffer, Streuwürze. Für die Garnierung: Einige Salatblätter, Zitronenspalten, Petersiliensträußchen.

Der in der Nordsee und im Atlantik beheimatete Kabeljau wird, solange er noch nicht gelaicht hat, Dorsch genannt. In der Ostsee wird nur eine Zwergform des Kabeljaus gefangen, der grundsätzlich als Dorsch bezeichnet wird.



Nachtisch für Milchreis-Freunde: Dörraprikosen auf Reis.

Fisch unter kaltem Wasser abspülen, in zwei Hälften teilen. Gräten auslösen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Speck würfeln und auslassen. 3 Eßlöffel Öl zugeben.

Zwiebel schälen und ganz mitbraten. Eier mit Wasser verquirlen. Jede Fischhälfte erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Im Fett und dem restlichen Öl hellbraun braten.

Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gebratenen Speck und Zwiebel aus dem Bratfett nehmen. Die Butter zum Bratfond geben. Mehl einstreuen, bräunen und mit Wasser auffüllen. Soße 10 Minuten kochen. Würzen. Fisch auf Salatblättern anrichten. Mit Speck, Zwiebelstücken, Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Beilagen: Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und grüner Salat.

Dorsch gekocht

3 bis 4 l Wasser,
¼ l Milch,
1 Eßlöffel Salz,
1000 bis 1500 g Dorschfilet,
Petersilie
zum Garnieren.

Das Fleisch des Dorsches ist besonders zart. Der Fisch muß darum ganz vorsichtig gegart werden. Sein Aroma kommt durch eine Milchbeigabe im Kochwasser besonders gut zur Geltung.



*Mit Speckwürfeln,
Zwiebelstückchen und
Zitronenspalten
appetitlich
angerichtet wird
gebratener Dorsch zur
Delikatesse.
Rezept Seite 293.*

Wasser und Milch mit Salz zum Kochen bringen. Fisch waschen. Reingeben. In 30 Minuten garziehen lassen. Die Flüssigkeit darf nicht wieder aufkochen. Fisch abtropfen lassen. Mit Petersiliensträußchen garnieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Beilagen: Petersilienkartoffeln, Sauce Hollandaise oder Buttersoße oder Senfsoße mit Kapern.

Dorsch Malmö

1000 g Dorschfilet,
Zitronensaft,
1 kleine Packung tiefgekühlte Erbsen,
3 Möhren,
175 g Champignons aus der Dose,
1 kleine Dose Spargelstücke (etwa 300 g),
Margarine zum Einfetten,
1 Bund Petersilie,
2 Eigelb, ¼ l Sahne,
weißer Pfeffer, Salz,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
3 Eßlöffel geriebener Schweizer Emmentaler,
30 g Butter.

Man sollte viel mehr Fisch essen! Dieser Satz ist schon so oft gesagt und doch nicht befolgt worden. In Skandinavien allerdings wird fast mehr Fisch als Fleisch gegessen. Kein Wunder, daß aus dem Norden besonders pikante Seefischgerichte kommen, wie dieser schwedische Fischauflauf.

Dorschfilet waschen, grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Erbsen aus der Packung nehmen und kurz antauen, so daß die Erbsen

nicht mehr aneinander hängen. Möhren schälen, waschen, in ganz feine Scheiben schneiden. Champignons abtropfen lassen. Die Spargelstücke auch. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Zuerst eine Schicht Fisch, dann abwechselnd Gemüse und Fisch einfüllen. Petersilie waschen, hacken, drüberstreuen.

Eigelb mit Sahne, Pfeffer und Salz verquirlen. Über den Auflauf gießen. Erst Semmelbrösel, dann Käse drüberstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Weißbrot und Endiviensalat.

Dorschröllchen mit Pilzfüllung

1000 g Dorschfilet, Saft einer Zitrone, 240 g Pfifferlinge aus der Dose,

1 kleine Zwiebel,

30 g Butter oder

Margarine,

2 Eßlöffel

Semmelbrösel,

2 Eier,

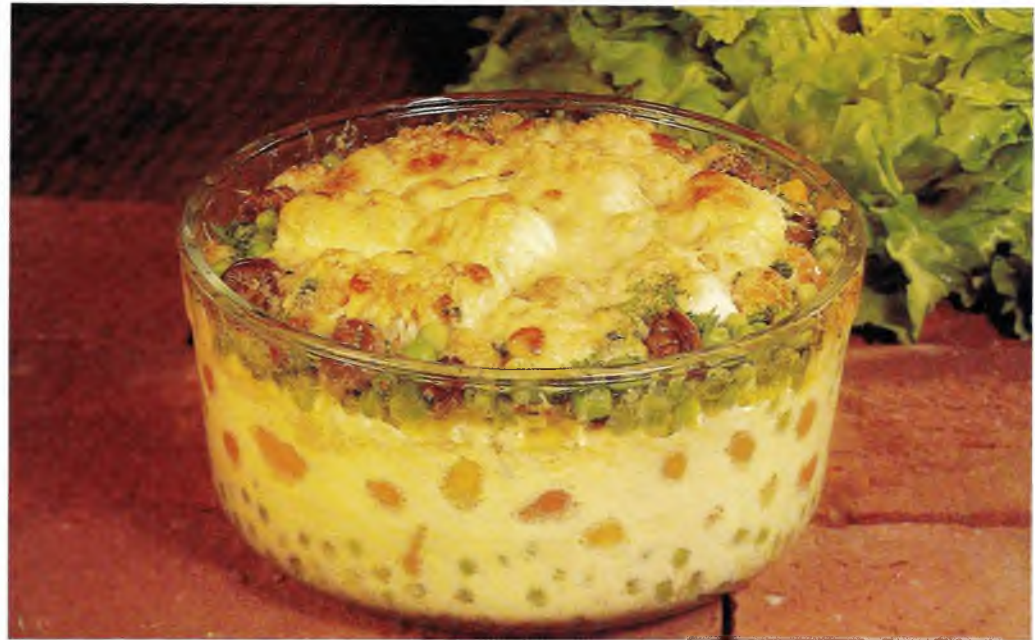
Salz,

Margarine zum Einfetten,

$\frac{1}{4}$ l saure Sahne,

weißer Pfeffer.

Dorschfilet waschen, trocknen und in vier Stücke zerteilen. Mit Zitronensaft be-



Dorsch Malmö ist eine ausgezeichnete Kostprobe aus Skandinaviens berühmter Fischküche.

träufeln. Pfifferlinge abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Butter oder Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und Pfifferlinge darin andünsten. Semmelbrösel und ein Eiweiß zugeben. Alles gut miteinander verrühren. Damit die gesalzenen Dorschfilets füllen. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Ein Rest Füllung bleibt übrig. Auflaufform einfetten, die Röllchen aufrecht hineinstellen. Rundherum die restliche Füllung verteilen.

Eigelb, Ei und die saure Sahne miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer

würzen und über die Röllchen gießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

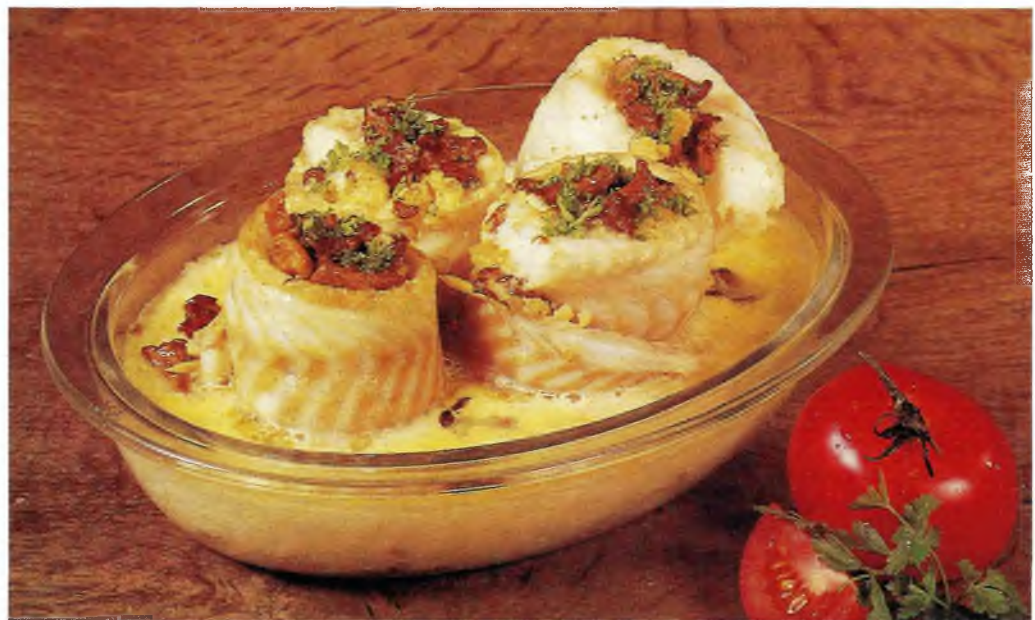
Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Apfelsuppe kroatisch. Als Hauptgericht Dorschröllchen mit Pilzfüllung und Reiskugeln, dazu Tomatensalat. Bayrische Creme zum Nachtisch. Wenn Sie Ihre Familie verwöhnen wollen, reichen Sie Moselwein dazu.

Doughnuts

Amerikanische Schmalzkrapfen



25 g Hefe, 40 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch, 375 g Mehl, 1 Prise Salz, 2 Eigelb, 60 g Butter oder Margarine. Kokosfett zum Ausbacken, Puderzucker zum Bestäuben.



Dorschröllchen mit Pilzfüllung sind weich wie Butter und zergehen auf der Zunge.



Doughnuts sind ein englisches Schmalzgebäck in Ringform. Ofenfrisch und mit Puderzucker bestäubt schmecken sie am besten.

Dough ist das englische Wort für Teig, und nuts sind eigentlich Nüsse. Trotzdem sind die Doughnuts Schmalzgebäck, das in Amerika als Ringe und in England als Kugeln ausgebacken wird. In einigen Gegenden Amerikas werden übrigens die Berliner Pfannkuchen auch Doughnuts genannt. Aber von denen ist hier nicht die Rede, sondern von den Ringen.

Hefe zerbröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker und 2 Eßlöffeln Milch verrühren. 10 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe, restlichen Zucker, restliche Milch, Salz und Eigelb dazu. Durchkneten. Butter oder Margarine in Flöckchen dazugeben. Teig so lange schlagen, bis er sich von der Schüssel löst und Blasen wirft.

60 Minuten zugedeckt an einer warmen Stelle gehen lassen. Teig auf bemehltem Backbrett 1 cm dick ausrollen. Mit einem Wasserglas Plätzchen ausstechen. In die Mitte mit dem Rühr-

löffel ein großes Loch machen. Fett heiß werden lassen. Ringe darin goldgelb ausbacken. Noch warm mit Puderzucker bestäuben. Ergibt etwa 25 Stück. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 90.

Drachenblut

Saft einer Orange,
Saft einer Zitrone,
1 Flasche Rotwein,
1 Flasche Sekt.

Orangen- und Zitronensaft mischen. Rotwein zugießen. Mit dieser Mischung Kelchgläser jeweils halbvoll gießen. Mit Sekt auffüllen.

PS: Drachenblut wird noch dunkler, wenn der Saft von einer Blutorange reinkommt. Der Rotwein sollte ein blumiger, weicher Burgunder sein. Oder einer von der Ahr.

Dreier-Busserl

2 Eier, 120 g Zucker,
250 g Mehl,
½ Päckchen Lebkuchengewürz,
1 Eßlöffel gehackte Haselnüsse,
1 Eßlöffel gehackte Datteln.
Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
2 Teelöffel Rum.
Mandel- und Dattelstifte zum Garnieren.

Es läßt sich nicht genau feststellen, ob die Dreier-Busserln der Wiener oder der böhmischen Küche entstammen. Aber darüber sollten wir uns keine Gedanken machen, sondern diese Dreifach-Küßchen einfach nur genießen. Sie lassen sich problemlos zubereiten.

Eier mit Zucker schaumig rühren. Gesiebttes Mehl langsam einrieseln lassen.

Lebkuchengewürz, Haselnüsse und Datteln unterrühren. Aus dem Teig Kugeln von 2 cm Durchmesser formen. Blech einfetten. Jeweils drei Kugeln dicht aneinander auf das Blech legen. Beim Backen wachsen die Busserln zusammen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 bis 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Vom Blech nehmen, auf Pergamentpapier legen. Während der Backzeit den Rumguß herstellen. Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit Rum glattrühren. Die Dreier-Busserln noch warm damit überziehen. Mit Mandel- und Dattelstiften garnieren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 108.

PS: Zu Dreier-Busserln sollten Sie einen kräftigen schwarzen Tee servieren.

Dreifach-Cracker

400 g Butter,
1 Teelöffel gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel Sardellenpaste,
Salz,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
2 Packungen Cracker,
Salatblätter.
1 kleine Dose Sardellenfilets,
1 kleines Glas Perlzwiebeln.

Butter schaumig rühren. Petersilie und Sardellenpaste unter die eine Hälfte der Butter rühren. Die restlichen 200 g Butter mit Salz und Paprika gut mischen. Je einen Cracker mit der Sardellencreme dick bestreichen, zweiten Cracker drauflegen. Diesen mit Paprika-creme bestreichen und den dritten Cracker draufdrücken. Ergibt 50 Stück.

Salatblätter waschen und trocknen, Cracker darauf anrichten. Mit auf Spießchen gesteckten, gerollten Sardellenfilets und Perlzwiebeln krönen.



Diese gefüllten Dreifach-Cracker sollten in Ihrem Party-Häppchen-Sortiment nicht fehlen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 97.

Dreischicht-Creme

$\frac{1}{4}$ l Wasser,
9 g Götterspeise
Waldmeister,
2 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,

1 Päckchen Instantpuddingpulver Vanille (42 g),
1 Päckchen Instantpuddingpulver Himbeer (42 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
4 Cocktailkirschen,
4 dünne Orangenscheiben,
4 Stück Orangenschale.

Dieser süße, besonders leckere Nachtisch findet bestimmt großen Anklang bei Ihren Kindern. Sie wissen ja, daß Kinder für farbenfrohe Speisen schwärmen. Aus Wasser und Götterspeise und Zucker das Gelee nach Vorschrift zubereiten. Auf vier Gläser verteilen. In 2 Stunden festwerden lassen.

Inzwischen aus $\frac{1}{4}$ l Milch und dem Instantpuddingpulver einen Vanillepudding rühren. Als zweite Schicht in die Gläser einfüllen und 20 Minuten kalt stellen. Nun noch aus dem restlichen $\frac{1}{4}$ l Milch und dem Himbeerpuddingpulver einen Pudding rühren

und ihn vorsichtig als dritte Schicht in die Gläser gießen. Sahne mit Zucker steif schlagen und Tupfer auf die Creme spritzen. Jeden Tupfer mit einer Cocktailkirsche garnieren. Eine dünne Orangenscheibe in die Mitte legen und an jeden Glasrand eine Orangenschale hängen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.



Dreier-Busserl: Ein Kleingebäck für die Sonntags-Teestunde.



Beliebt: Dreischicht-Creme.

Dresdner Eierschecke

Für den Teig:

250 g Mehl,
15 g Hefe,
knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
40 g Zucker,
1 Ei, 1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

40 g Butter,
70 g geschälte, gehackte
Mandeln,
100 g Rosinen.

Für den Guß:

$\frac{1}{2}$ l Milch,
50 g Butter,

60 g Mehl,
3 Eigelb,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillin-
zucker,
3 Eiweiß.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln, mit 2 Eßlöffel lauwarmen Milch und einem Teelöffel Zucker verrühren. An warmem Ort 20 Minuten gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Ei und Salz zugeben. Gut durchkneten. Backblech einfetten. Hefeteig auf das Blech drücken.



Rezept aus der sächsischen Backstube: Dresdner Eierschecke.



So lange gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Butter zerlassen, Teig damit bestreichen. Gehackte Mandeln und gewaschene, abgetrocknete Rosinen draufstreuen. Für den Guß Milch und Butter aufkochen. 8 Eßlöffel Milch zurücklassen. Mehl damit anrühren. Butter-Mischung damit binden. Unter Rühren einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Eigelb, Zucker und Vanillinzucker zusammen schaumig schlagen. Milchcreme löffelweise zugeben. Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben. Auf den Kuchen streichen. Blech in den

vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Noch warm in Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Wann reichen? Als Kaffeegebäck.

PS: Wenn Sie ein Tiefkühlgerät haben, bereiten Sie doch die doppelte Teigmenge zu. Sie wird tiefgefroren und später verbraucht.

Dresdner Mandelstollen

40 g Hefe, 60 g Zucker, knapp $\frac{1}{4}$ l Milch, 500 g Mehl, 200 g Butter, 50 g Mehl, 175 g Mandelstifte, 80 g Zitronatwürfel, 60 g Butter, 50 g Puderzucker zum Bestäuben.

Fast auf keinem deutschen Weihnachtstisch fehlt ein Stollen. Dementsprechend gibt es auch viele verschie-

dene Rezepte. Aber eines haben alle gemeinsam: Die typische Stollenform. Sie soll an ein kleines Wickelkind, also an das Kind in der Krippe erinnern. Der Dresdner Mandelstollen ist eine Abwandlung des weltberühmten Dresdner Stollens.

Hefe zerbröckeln, mit wenig Zucker und der lauwarmen Milch verrühren. 15 Minuten gehen lassen, bis sich die Menge etwa verdoppelt hat. Mehl in eine Schüssel sieben, die Hefe in die Mitte geben. Drumherum restlichen Zucker streuen. Butter mit Mehl kneten und

Der weltberühmte Dresdner Stollen (rechts) und sein Verwandter, der Dresdner Mandelstollen. Rezept S. 300.



dazugeben. Von innen nach außen einen Teig kneten. Schlagen, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nach 20 Minuten Mandeln und Zitronat zufügen, Teig nochmals durchkneten, dick ausrollen, zum Stollen formen und auf ein ungefettetes Blech setzen. Nochmal gehen lassen. Butter zerlassen, Teig mit der Hälfte bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Noch heiß mit der restlichen Butter bestreichen. Mit gesiebtetem Puderzucker bestäuben.

Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 7815.

TIP

Achten Sie bei Stollenrezepten genau auf die Hefemenge. Die Grundregel, 20 g Hefe auf 500 g Mehl, gilt hier nicht. Ein Stollen muß mehr Hefe enthalten, weil er so schwere Zutaten hat. Außerdem: Nie mehr Eier nehmen, sonst wird Hefestollen trocken.



Der Dresdner Zwinger gilt als der schönste deutsche Barockbau. Er wurde im Krieg zerstört und später wieder aufgebaut.

Dresdner Stollen

Bild Seiten 298/299

500 g Mehl, 40 g Hefe, 100 g Zucker, knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 200 g Butter, 2 Eier, 2 Eigelb, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, je eine Messerspitze geriebene Muskatnuß, Muskatblüte und Nelke, 1 Prise Salz, 50 g geriebene Mandeln, 5 geriebene bittere Mandeln, 60 g Rosinen, 60 g Korinthen, 30 g feingeschnittenes Orangeat, 30 g feingeschnittenes Zitronat, 50 g Butter zum Bestreichen, 50 g Puderzucker.

Besonders berühmt unter den Stollen ist die sächsische Art, der Dresdner Stollen. Sein Rezept wurde früher von den Dresdner Bäckern streng gehütet. Denn sie schickten dieses köstliche Weihnachtsgebäck in der Vorweihnachtszeit in alle Welt. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. 15 Minuten an

einem warmen Platz gehen lassen. Die Hefe muß sich dabei etwa verdoppeln. Butter in Flöckchen auf den Mehtrand verteilen. Eier, Eigelb, Zitronenschale, Muskat, Nelke, Salz und geriebene Mandeln zugeben. Restlichen Zucker drüberstreuen. Mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig verkneten. Unter Umständen nicht die ganze Milch verwenden. Denn Mehl kann sehr unterschiedliche Feinheitsgrade haben. Also Milch langsam nach und nach hineingeben. Ein zu weicher Teig kann leicht zerlaufen.

Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich von den Händen löst. 15 Minuten gehen lassen. Rosinen, Korinthen, Orangeat und Zitronat in den Teig mischen. 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 bis 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Noch heiß dick mit flüssiger Butter bestreichen. Puderzucker dick drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 100 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 6375.

PS: Je eher Sie den Stollen backen, um so besser wird sein Aroma. In Alufolie verpackt aufbewahren.

Dresdner Suppentopf mit Schwemmkloßchen

1 Markknochen, 250 g Rinderknochen, 500 g Rinderbrust, 1 $\frac{1}{2}$ bis 2 l Wasser, 1 Bund Suppengrün, Salz, 200 g Reis.

Für die Schwemmkloßchen:

$\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, 25 g Margarine, 125 g Mehl, 1 Prise Muskat, 2 Eier, 1 Bund Petersilie.

Knochen und Fleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Ins kochende Wasser geben. Aufkochen lassen, abschäumen, 2 Stunden sieden. Suppengrün putzen, waschen. In Streifen schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Knochen aus der Brühe nehmen. Suppengrün reingeben. Salzen. Reis waschen, 15 Minuten später in die Suppe streuen. Alles zusammen garkochen.

Für die Schwemmkloßchen Milch mit Salz und Margarine aufkochen. Mehl einrühren. Bei kleiner Hitze so lange mit dem Schneebesen rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Mit Muskat würzen. Dann ein Ei reingeben. Vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Das zweite Ei einrühren. Mit einem Teelöffel, der immer wieder in kaltes Wasser getaucht wird, kleine Kloßchen abstechen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die siedende Brühe geben. Fleisch rausnehmen, in Würfel schneiden. Wieder



Die Sachsen hatten schon immer eine Vorliebe für Suppen. Paradebeispiel: Der Dresdner Suppentopf mit Schwemmkloßchen.

in die Suppe geben. Petersilie waschen, hacken und über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

PS: Zu diesem Suppeneintopf können Sie als Dessert die Birnenspeise Philadelphia servieren.

Dressing

Der englische Begriff Dressing wird in der deutschen Sprache für kalte Soßen gebraucht. Dressings werden grundsätzlich über frische Salate gegossen. In guten Restaurants bekommen Sie die drei bekanntesten Dressings angeboten: Das French Dressing, das Amerikanische Dressing und das Italienische Dressing. Das French Dressing wird aus Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Senf bereitet. Wenn Sie grünen Salat wünschen,

wird die Salatschüssel vorher mit einer Knoblauchzehe ausgerieben.

Das Amerikanische Dressing, auch als Hummersoße bekannt, besteht aus halbflüssiger Sahne, einem Schuß Cognac, Zitronen- und Orangensaft, Tomatenketchup und Tabascosoße. Für das Italienische Dressing wird Gorgonzola mit der Gabel zerdrückt, mit etwas Milch und Öl glattgerührt und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Wenn Sie statt Gorgonzola Roquefort nehmen, erhalten Sie als Abwandlung des Italienischen Dressings ein Roquefort Dressing. Wenn Sie diese Dressings selbst zubereiten wollen, sollten Sie die Mengen der Zutaten je nach Geschmack zusammenstellen. Dressings gibt es aber auch in Delikatess-Geschäften zu kaufen, wo Sie unter einem sehr großen Sortiment und verschiedenen Variationen wählen können.



Gräfin Jeanne Bécu de Barry (1743-1793), genannt Dubarry, war die Geliebte Ludwigs XV. Sie endete während der Französischen Revolution auf dem Schafott.

Dubarry-Suppe

1 großer Blumenkohl,
30 g Butter oder
Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz,
Muskat,
1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne.

Diese köstliche Blumenkohlcremesuppe wurde der Gräfin Dubarry gewidmet, einer Maitresse Ludwigs XV., die während der Französischen Revolution leider auf dem Schafott endete. Blumenkohl putzen. In Röschen zerteilen. Unter kaltem Wasser waschen. In kochendem Wasser etwa 10 Minuten blanchieren. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Etwa zwei Drittel des Blumenkohls durch ein Sieb passieren. Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reinstreuen. Gut durchschwitzen lassen. Fleischbrühe unter Rühren zugeießen. 7 Minuten kochen. Passierten Blumenkohl und Milch zugeben. Einmal aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Topf von



der Kochstelle nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Restliche Blumenkohlröschen reingeben. Sofort servieren, damit sich keine Haut bildet.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Unser Menüvorschlag: Die Dubarry-Suppe vorweg. Als Hauptgericht Filetsteak, Broccoli mit gerösteten Mandeln und Butterkartoffeln. Zum Dessert Brombeer-Crêpes Irene. Dazu schmeckt ein leichter Rotwein oder ein Rosé.



Selbst einer Herzogin würdig: Feiner Duchesse-Salat.

Duchesse-Salat

300 g Spargelspitzen aus der Dose,

1 kleine Sellerieknolle,

250 g Kartoffeln,

2 Bananen,

4 Tomaten,

1 Eßlöffel gehackte

Kresse,

1 Teelöffel gehackter Dill.

Für die Marinade:

60 g Mayonnaise,

1 Becher Joghurt,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

Saft einer halben Zitrone,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Rezepte mit dem Zusatz Duchesse (Herzogin) bedeuten immer eine verfeinerte Abwandlung eines Gerichts. Duchesse-Kartoffeln zum Beispiel sind mit Eigelb verfeinerter Kartoffelbrei. Unser Duchesse-Salat enthält Kartoffeln, die von delikaten Zutaten umgeben sind.

Spargelspitzen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Sellerieknolle und Kartoffeln waschen und getrennt garkochen. Schälen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Grünen Stengelansatz rausschneiden. Dann

Duisburger Eierkuchen:
Fleisch und Gemüse machen
aus einem einfachen Eierkuchen
ein anspruchsvolles Mittagessen.



häuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Alles vorsichtig mischen. Kresse und Dill vorsichtig unterheben.

Für die Marinade Mayonnaise, Joghurt und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten in einem großen Glas dekorativ anrichten. Marinade drübergießen. Mit Petersiliensträußchen garnieren. 10 Minuten kalt stellen.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Duisburger Eierkuchen

400 g Kalbfleisch,
½ l Wasser, Salz.
Für den Eierkuchenteig:

250 g Mehl,
½ Teelöffel Salz,
3 Eigelb, ½ l Milch,
3 Eiweiß,
Margarine zum Braten.

Für die Füllung:
250 g Karotten aus der Dose,

250 g feine Erbsen aus der Dose,

250 g Spargelstücke aus der Dose,

60 g Margarine,

60 g Mehl,
¾ l Kalbfleischbrühe,
Salz,
Saft einer halben Zitrone,
1 Bund Petersilie.
80 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Kalbfleisch waschen, in kochendes Salzwasser geben. Etwa 45 Minuten kochen lassen. Anschließend rausnehmen und würfeln. Für den Eierkuchenteig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Eigelb mit Milch verquirlen. Nach und nach von der Mitte aus unter das Mehl rühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

In der Zwischenzeit Karotten, Erbsen und Spargel abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen. Margarine in einem Topf schmelzen lassen, Mehl einrühren, anschwitzen. Kalbfleischbrühe mit Gemüsewasser zu ¾ l Flüssigkeit auffüllen. Mehlschwitze damit ablöschen. Zehn Minuten dick einkochen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Karotten, Erbsen, Spargel und Fleischwürfel getrennt in je einem Viertel der Soße erhitzen. Petersilie waschen, hacken und jeweils drüber streuen. Eierkuchenteig umrühren. Fett in der Pfanne erhitzen. 5 Eierkuchen backen. Schichtweise mit Karotten, Kalbfleisch, Erbsen und Spargel füllen. Mit geriebenem Käse dick bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 815.

Beilage: Gemischter Salat oder Endiviensalat.

Durkee Highball



Duisburg ist mit seinen modernen Hafenanlagen einer der größten Binnenhäfen der Welt und das Zentrum einer gewaltigen Stahlindustrie.

Durkee Highball

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Bacardi (White Label),
½ Glas (1 cl) Curaçao Triple sec,
1 Barlöffel Limonen- oder Zitronensaft,
Sodawasser zum Auffüllen.

Der Durkee Highball läßt sich ganz ohne Bargeräte mixen, wenn man davon ausgeht, daß ein Barlöffel die gleiche Menge faßt wie ein Teelöffel.

Eiswürfel in ein hohes Glas geben. Auch Bacardi, Curaçao und Zitronensaft. Mit Sodawasser (oder mit Ginger ale) auffüllen.

PS: Wer seinen Drink lieber etwas herber hat, nimmt nur ¼ Glas Curaçao.



Spritziger Drink mit weißem Rum: Durkee Highball.



Duxelles-Salat ist eine dekorativ angerichtete Vorspeise.

Duxelles-Salat

Salade d'Uxelles



3 Stangen Chicorée,
150 g Schinken,
125 g Greyerzer Käse,
75 g Walnüsse.

Für die Marinade:

6 Eßlöffel Öl,
2 Teelöffel Senf,
2 Eßlöffel Essig,
2 hartgekochte Eier,
1 Eßlöffel gehackte Kapern,
2 kleine Zwiebeln,
1 Eßlöffel gehackter
frischer oder 1 Teelöffel
getrockneter Kerbel,
1 Eßlöffel gehackte
Petersilie,
Salz, Pfeffer, Zucker.
Walnüsse und Petersilie
zum Garnieren.

Duxelles sind fein gehackte,
in Öl angeröstete Zwiebeln



Eberswalder Spritzkuchen
auf Pergamentpapier geben.

und Schalotten, die mit ge-
hackten Pilzen zusammen
gedünstet und mit Salz,
Pfeffer und Petersilie ab-
geschmeckt werden. Sie
sollen angeblich von Fran-
çois-Pierre de la Varenne,
dem Küchenchef des Mar-
quis d'Uxelles erfunden und
dem Marquis gewidmet wor-
den sein. Es liegt nahe an-
zunehmen, daß der Du-
xelles-Salat seinen Namen
auch auf diesen Herrn zu-
rückführen darf, weil die
Soße aus zahlreichen ge-
hackten Zutaten besteht.
Chicorée waschen, bitteren
Keil heraus schneiden. Blät-
ter trennen, in große Stücke
schneiden. Einige ganze
Blätter für die Garnierung
zurücklassen. Schinken und
Käse erst in Streifen, dann
in kleine Stücke schneiden.
Nüsse grob hacken. Alles
miteinander mischen.

Für die Marinade Öl mit
Senf und Essig so verrüh-
ren, daß eine sämige Soße
entsteht. Eier mit einer Ga-
bel fein zerdrücken. Zu-



Ringe vom Papier lösen. In
heiße Fett gleiten lassen.

sammen mit den Kapern,
den geschälten, gehackten
Zwiebeln und Kräutern in
die Soße geben. Mit Salz,
Pfeffer und Zucker ab-
schmecken. Marinade über
den Salat gießen, mischen.
60 Minuten ziehen lassen.
Auf Chicoréeblättern an-
richten. Mit halbierten Wal-
nüssen und Petersilie gar-
nieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Mari-
nierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 570.

Wann reichen? Als Vorspei-
se mit Toast. Oder als klei-
nen Abendimbiß.



Earthquake

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Ricard,
1 Glas (2 cl) schottischer
Whisky oder Bourbon,
1 Glas (2 cl) Gin.



Teigringe im Fett schwim-
mend goldbraun ausbacken.



Appetitanreger: Earthquake.

Earthquake (= Erdbeben)
ist ein guter Drink, um den
Magen fürs Essen freund-
lich zu stimmen. Aber bitte
nicht mehr als ein Glas trin-
ken, denn der Earthquake
steckt voller Alkohol.

Alle Zutaten in einen Sha-
ker geben und kurz schüt-
teln. Das Eis beim Umgie-
ßen in die Gläser zurück-
behalten.

Eberswalder Spritzkuchen

¼ l Wasser,
1 Prise Salz,
60 g Butter,
150 g Mehl,
3 bis 4 Eier.

Margarine oder Öl zum
Einfetten.

Zum Ausbacken:

500 g Kokosfett.

Für die Glasur:

150 g Puderzucker,

3 Teelöffel Rum,

1 Eßlöffel Wasser.



Spritzkuchen mit einer Zuk-
ker-Rum-Glasur überziehen.



*Eclair heißt Blitz.
Wundern Sie sich also nicht,
wenn dieses köstliche Kaffeegebäck
bei Ihren Gästen wie ein
Blitz »einschlägt«. Rezept S. 306.*



Geben Sie mal eine Käse-Platten-Party. Aber vergessen Sie Eclairs mit Chesterkäse nicht. Ihre Gäste werden begeistert sein.

Die Stadt Eberswalde liegt in der Nähe von Berlin im Brandenburgischen. Die nach ihr benannten Spritzkuchen gibt's in jeder guten Konditorei. Aber selbstgemacht schmecken sie am besten.

Wasser, Salz und Butter zum Kochen bringen. Topf vom Feuer nehmen, Mehl auf einmal darunterhören. Auf der Herdplatte so lange weiterhören, bis sich der Teig vom Topf löst und einen Kloß bildet. In den noch heißen Teig schnell ein Ei rühren. 5 Minuten stehen lassen. Die übrigen Eier reinrühren. Sollte der Teig schon nach 3 Eiern glänzen und in dicken Zapfen vom Löffel fallen, ist er richtig. Ein weiteres Ei erübrigt sich. Teig in einen Spritzbeutel füllen und nicht zu große Ringe auf ein gefettetes Pergamentpapier spritzen. Vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen und schwimmend goldbraun ausbacken. Spritzkuchen gehen

sehr auf. Deshalb nicht zu viele auf einmal backen. Abtropfen lassen.

Inzwischen Puderzucker, Rum und Wasser zu einem glatten Guß verrühren und die Spritzkuchen damit überziehen. Ergibt 20 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 80.

Eclairs

Bild Seite 305

Für den Teig:

¼ l Wasser, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 4 Eier. Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben.

Für die Füllung:

¼ l Milch, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 30 g Speisestärke, 3 Teelöffel Pulverkaffee, 3 Blatt weiße Gelatine, ¼ l Sahne.

Für die Glasur:

150 g Puderzucker, 3 Eßlöffel Wasser, 2 Teelöffel Pulverkaffee.

Wasser, Butter und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Das Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit geben. Schnell glattrühren. Es dürfen sich keine Klümpchen bilden. Dann den Topf wieder auf die Kochstelle stellen und bei geringer Hitze so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet. Wenn sich am Topf-rand eine weiße Haut absetzt, ist der Teig richtig. Topf wieder vom Herd nehmen und das erste Ei in den Kloß rühren. Den Teig 5 Minuten abkühlen lassen, dann die übrigen Eier zugeben. Immer erst ein Ei verrühren, bevor das nächste in den Teig kommt. Der Teig soll stark glänzen und in dicken Zapfen am Löffel hängen. Backblech leicht einfetten und mit Mehl bestäuben.

TIP

Brandteig, aus dem man Eclairs backt, ist der einzige Teig, der zuerst gekocht und dann gebacken wird. Zwischen Kochen und Backen kommen die Eier rein. Aber die müssen frisch sein. Wichtig: Teig in großen Abständen aufs Blech spritzen. Denn Eclairs gehen etwa um die Hälfte ihrer ursprünglichen Größe auf. Unbedingt beachten: Eclairs am Backtag servieren, sonst schmecken sie alt.

Teig in den Spritzbeutel füllen und etwa fingerlange Stäbchen auf das Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) 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, da das Gebäck sonst sofort zusammenfällt.

Eclairs abkühlen lassen, dann aufschneiden. Für die Füllung Milch mit Zucker, Vanillinzucker und Salz aufkochen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die Milch geben. Einmal aufkochen lassen. Den Pulverkaffee und die in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Den Flammmeri erkalten lassen, hin und wieder umrühren, damit er keine Haut bekommt. Sahne schlagen und unterziehen.

Für den Guß den Puderzucker durchsieben, mit Wasser verrühren. Pulverkaffee darin auflösen. Die oberen Gebäckhälften damit bestreichen. Trocknen lassen. Creme in den Spritzbeutel füllen und auf die unteren Eclairhälften spritzen. Darauf kommt je eine mit Guß überzogene Hälfte. Ergibt 25 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 140.

PS: Das ist ein Gebäck, das Sie auch mit einer Obst-Schlagsahne-Füllung zubereiten können. Außerdem mit Vanilleeis, Obst und Sahne oder mit in Sahne gemischten, abgetropften Schattenmorellen. Eine gute Tasse Kaffee gehört dazu.

Eclairs mit Chesterkäse gefüllt

$\frac{1}{4}$ l Wasser,
50 g Butter,
1 Prise Salz,
150 g Mehl,
4 bis 5 Eier,
Paprika edelsüß,
Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben.
Für die Füllung:
200 g Butter,
200 g geriebener Chesterkäse,
2 Tomaten,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Teig wie beim Grundrezept Eclairs zubereiten. Mit dem letzten Ei Paprikapulver einrühren.

Backblech einfetten. Leicht zum Mehl bestäuben. Teig in den Spritzbeutel füllen und etwa fingerlange Stäbchen auf das Backblech spritzen. In den vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Beim Backen darf in den ersten 20 Minuten der Ofen auf keinen Fall geöffnet werden, da das Gebäck sonst zusammenfällt.

Eclairs abkühlen lassen, dann aufschneiden. Für die Füllung Butter schaumig rühren und mit Chesterkäse mischen. In einen Spritzbeutel geben und die Eclairs damit füllen. Auf einer Platte anrichten. Eine Tomate zur Rosette aufschneiden, die andere achteln. Petersilie waschen, mit einem Sträußchen die Rosette garnieren. Die To-

matenachtel mit kleinen Petersilienblättchen bestecken. Ergibt 25 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 150.

Wann reichen? Als Vorspeise, als Bestandteil eines Kalten Büfetts oder als herzhaftes Beilage zu einem Sektfrühstück.

Eidgenossenkaffee

Für 1 Person



$\frac{1}{8}$ l starker Kaffee,
2 Teelöffel Zucker,
je ein kräftiger Schuß Birnenbranntwein, Kirschwasser und Zwetschenwasser.

Unser Eidgenossenkaffee kommt aus der Schweiz. Genauer gesagt stammt er aus den Kantonen Schwyz, Uri und Unterwalden. Er ist gerade das richtige Getränk für Leute, die ihre Lebensgeister in kurzer Zeit wecken wollen.

Den starken, heißen Kaffee mit Zucker süßen. Birnenbranntwein, Kirschwasser und Zwetschenwasser dazugeben und umrühren. Sofort servieren.

Eier

Im Handel werden fast nur Hühnereier angeboten. Eier von Gänsen und Enten müssen besonders gekennzeichnet sein.

Eier enthalten hochwertige Eiweiß, Fett, Vitamine

und Mineralstoffe. Die wesentlichen Bestandteile sind Schale, Eiklar (Eiweiß) und Eidotter (Eigelb). Die kalkreiche Eischale ist porös. An der Größe der Luftblase oder Luftkammer erkennt man das Alter. Also: Je kleiner die Luftblase, um so frischer ist das Ei.

Solange das Ei frisch ist, schmeckt es rein und aromatisch. Das Eiklar ist hell und durchsichtig. Später wird es trüb und fleckig. Frische Eier bleiben im Kühlschrank bis zu 14 Tagen schmackhaft.

Eier werden in verschiedenen Güte- und Gewichtsklassen angeboten und müssen entsprechend gekennzeichnet werden. Das verlangt der Gesetzgeber.

Nur Eier, die dem Endverbraucher direkt vom Produzenten angeboten werden, müssen nicht gekennzeichnet sein.

Es gibt vier verschiedene Güteklassen: A, A Extra, B und C. Und es gibt sieben Gewichtsklassen. Vom Mini-Ei mit 45 g bis zum Super-Ei mit 70 g und mehr.

Die wichtigsten Zubereitungsarten für Eier:

Gekochte Eier,
Rühreier,
Spiegeleier,
Omeletts,
Verlorene Eier,
Eier im Nöpfchen.

Mit Eigelb können Sie Soßen, Suppen und Flammerris binden, mit Eiweiß Suppen klären. Außerdem braucht man Eier, wenn man Brand-, Mürbe-, Rühr- und Biskuitteig zubereiten will. Für Baisermasse sind sie unerlässlich, für Hefeteig nicht unbedingt nötig. Klar, daß Sie mit hartgekochten Eiern die verschiedensten Gerichte ausgezeichnet garnieren können.



Eier à la Parma

170 g Champignons aus der Dose,
20 g Margarine,
Margarine zum Einfetten,
150 g geriebener Parmesankäse,
8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
1/8 l Sahne, 2 Tomaten.

Steht bei einem Gericht »à la Parma«, dann ist immer Parmesankäse ein Hauptbestandteil des Rezepts. Dieser ist nach dem früher eigenständigen Herzogtum Parma in Italien benannt. Wollen Sie mal Eier à la Parma versuchen? Sie schmecken vorzüglich. So macht man sie:

Champignons gut abtropfen. Blättrig schneiden. Margarine erhitzen und die Champignons darin kurz dünsten. Eine flache feuer-

feste Form mit Margarine einfetten. Mit der Hälfte des Käses austreuen. Eier in die Form schlagen. Vorsicht, damit das Eigelb nicht zerläuft. Champignons und die mit Salz und Pfeffer verquirlte Sahne über die Eier verteilen. Restlichen Käse darüberstreuen. Form mit Deckel auf Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, damit die Oberfläche Farbe bekommt.

Tomaten waschen. Stengelansatz raus schneiden.

Tomaten achteln und die Eierspeise damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 440.

Beilagen: Tomatensalat und kräftig durchgebackenes Weißbrot. Als Getränk italienischer Rotwein.

◀ Die italienische Stadt Parma ist vor allem wegen ihrer herrlichen Renaissance-Bauten wie zum Beispiel des Palazzo Ducale berühmt.

Eier auf buntem Kartoffelpüree

1000 g Kartoffeln, Salz,
200 g Spinat, 1/8 l Sahne,
4 Eßlöffel Tomatenmark,
2 Eigelb,
geriebener Muskat,
Pfeffer,
50 g Butter,
4 Eier.

Zum Garnieren:

1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Kartoffeln schälen. Waschen. In gesalzenem Wasser in etwa 20 Minuten garkochen. Wasser abgießen. Kartoffeln trocken dampfen. In der Zwischenzeit Spinat putzen. Waschen. In wenig gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Rausnehmen. Abtropfen

TIP

Beim bunten Kartoffelpüree gibt es auch eine Version für eilige Leute: Eine kleine Packung Gefrierspinat abends antauen. Am nächsten Tag Kartoffelbrei mit Sahne aus Püreepulver zubereiten. Die Hälfte des Pürees mit dem Spinat mischen.

lassen und fein hacken (oder im Mixer pürieren). Kartoffeln durch die Presse geben. Sahne zugießen. Locker schlagen. In vier Portionen teilen. Eine beiseitestellen. Die zweite Portion mit gehacktem Spinat, die dritte mit Tomatenmark und die vierte mit Eigelb gut verrühren. Alle mit Muskat und Pfeffer und eventuell noch mit Salz abschmecken.

Feuerfeste Form einfetten. Rotes, grünes und gelbes Kartoffelpüree jeweils in einen Spritzbeutel füllen. Das ungefärbte in die Form geben. Einen roten Kreis in die Mitte spritzen. Daraus kommen die Eier. Restliches buntes Kartoffelpüree in Tupfen drumherum spritzen. Leicht salzen.

Restliche Butter auflösen. Drübergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Nach dem Backen mit gehackter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilage: Tomaten- oder Paprikasalat.



Eier auf buntem Kartoffelpüree: Ein originelles und preiswertes Mittag- oder Abendessen.

Eier auf Florentiner Art

1 l Wasser,
500 g Blattspinat, Salz,
20 g Margarine zum Ein-
fetten,
20 g Sardellenbutter,
4 Eier, Salz, Pfeffer,
eine Prise Muskat,
1/8 l Sahne, 25 g geriebener
Parmesankäse.

Wasser aufkochen. Spinat
verlesen, waschen und im
gesalzenen Wasser 7 bis 8
Minuten blanchieren. Mit
einer Schaumkelle aus dem
Wasser nehmen.

Kleine Auflaufförmchen
einfetten. Spinat reingeben.
Sardellenbutter draufge-
ben, zerlaufen lassen. Je-
weils ein Ei darüber schla-
gen. Mit Salz, Pfeffer und
Muskat würzen. Sahne drü-
bergießen, mit geriebenem
Parmesankäse bestreuen.
In den vorgeheizten Ofen
auf die mittlere Schiene
schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und
servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
290.

Wann reichen? Als Abend-
essen oder als Vorspeise.

PS: Wenn Sie Blattspinat
in Öl dünsten, ihn salzen
und mit geriebenem Käse
mischen, mit Muskat wür-
zen, mit pochierten Eiern
belegen und mit Mornay-
Soße (siehe Rezept Blumen-
kohl mit Mornay-Soße)
überziehen, haben Sie ge-
formte Eier Florentiner Art.
Eine leckere Vorspeise.

Eier auf Schweizer Art

4 Eier.

Für die Füllung:

50 g geriebener Schweizer
Käse, 1 Ei,
1 Eßlöffel Schlagsahne,
Salz, Pfeffer.

20 g geriebener

Schweizer Käse,

8 Butterflöckchen.

Für die Garnierung:

4 Salatblätter, 2 Tomaten.

Eier hartkochen, abschrek-
ken, schälen. Der Länge
nach halbieren. Eigelb vor-
sichtig herausnehmen und
durch ein Sieb streichen.
Mit Käse, Ei und Schlag-
sahne verrühren. Würzen.
In einen Spritzbeutel fü-
llen und in die Eihälften
spritzen. Käse überstreuen.
Butterflöckchen aufsetzen.
Im vorgeheizten Ofen über-
backen.

Backzeit: 5 bis 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2
große Flamme.

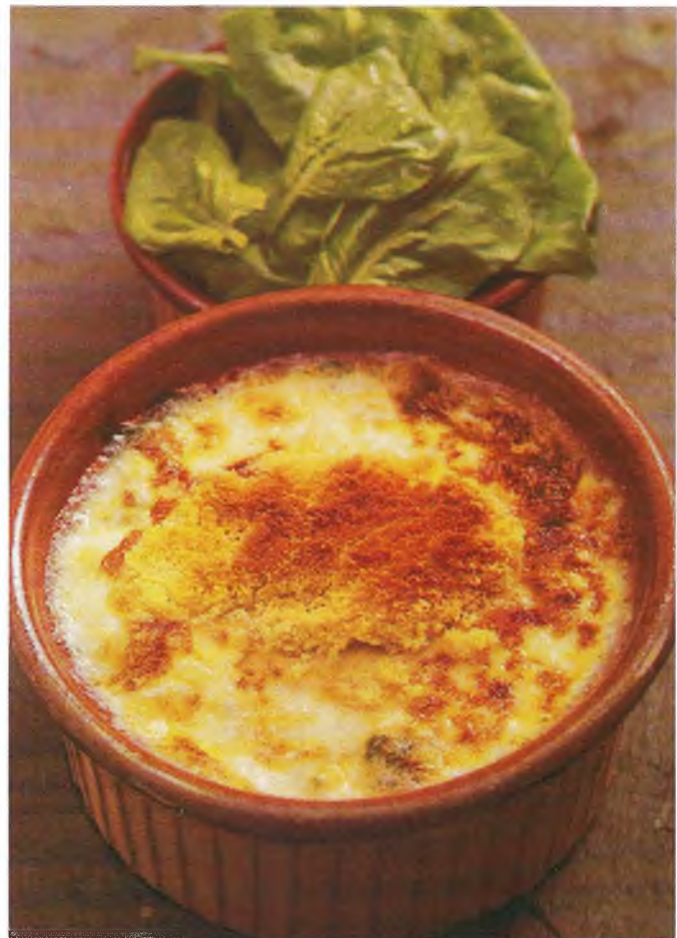
Herausnehmen. Auf gewa-
schenen, abgetupften Salat-
blättern anrichten. Tomaten
waschen, Stengelansatz
rausschneiden. Häuten und
achteln. Die Eier damit gar-
nieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
270.

Wann reichen? Als Zwi-
schenimbiss oder als Ab-
wechslung zum Abendbrot.
Eier auf Schweizer Art sind
auch als Vorspeise geeignet.
Am besten servieren Sie
dazu Toast und Butter.
Und als Getränk empfeh-
len wir einen würzigen,
frischen Rosé. Auch ein
aromatischer Weißwein
paßt dazu.



Eier auf Florentiner Art werden mit Parmesan überbacken.

Eier Benedikt

4 Eier,

20 g Margarine,

4 Scheiben gekochter
Schinken.

Für die Holländische
Soße:

2 Schalotten,

3 Eßlöffel Estragonessig,

2 Eßlöffel Wasser,

3 Pfefferkörner,

3 Eigelb,

1 Eßlöffel warmes Wasser,

100 g Butter,

Salz, Cayennepfeffer,

4 Scheiben Toastbrot,

20 g Butter.

Für die Garnierung:

Einige Salatblätter,

2 Tomaten.

Eier in 4 bis 5 Minuten
wachsweich kochen, mit
kaltem Wasser abschrek-
ken. Schälen. Warm halten.
Margarine erhitzen, Schin-
kenscheiben darin von bei-
den Seiten braten. Warm
stellen. Für die Soße Scha-
lotten schälen und fein
hacken. Mit Estragonessig,
Wasser und Pfefferkör-

nern aufkochen. Die Scha-
lotten müssen glasig sein.
Durchsieben. Eigelb mit
warmem Wasser verquir-
len. Im siedenden (nicht
kochenden!) Wasserbad
cremig rühren. Butter bei
milder Hitze schmelzen las-
sen. Nach und nach teelöf-
felweise zum Eigelb geben.
Dann den Schalottensud,
Salz und Pfeffer unter stän-
digem Rühren zugeben.
Toastbrotstücken auf bei-
den Seiten toasten. Kurz
abkühlen lassen. Dünn mit
Butter bestreichen. Auf ge-
waschene Salatblätter le-
gen. Darauf kommen die
Schinkenscheiben. Auf jede
Scheibe Schinken ein Ei
legen. Holländische Soße
drübergießen.

Tomaten abziehen und in
dünne Scheiben schneiden.
Das Gericht damit und mit
Petersiliensträußchen gar-
nieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
540.

Wann reichen? Als kleine
Zwischenmahlzeit, oder als



Eier Corinna werden pochiert und auf Toast angerichtet. Dazu: Ein mild gewürztes Ragout aus Champignons und Hühnerfleisch.



Diable, der französische Teufel, steckt hinter der Soße, die zu den Eiern Diable gehört. Dazu schmeckt ein kühles Pils am besten.

TIP

Auf gut deutsch heißen *pochierte Eier* *Verlorene Eier*.

Vorspeise. Wenn Sie die Eier Benedikt als Hauptgericht reichen, dann müssen Sie für jede Person mindestens zwei Eier rechnen. Und dazu servieren Sie dann unseren delikaten Chicorée-Salat mit Walnüssen.

Eier Corinna

Für das Ragout:

½ gebratenes Hähnchen (fertig gekauft),
1 rote Paprikaschote,
200 g Champignons aus der Dose,
40 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Mehl,
⅛ l Hühnerbrühe (Fertigprodukt),
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Sherry,
6 Eßlöffel Sahne,
1 Eigelb.
Für die Eier:
1 l Wasser,
1 Eßlöffel Salz,
4 Eßlöffel Essig,
4 Eier.
4 Scheiben Toast,
20 g Butter.
Für die Garnierung:
½ Bund Petersilie,
2 Tomaten.

Vom Hähnchen Haut und Knochen entfernen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, Stengelansatz und Trennwände ausschneiden. Champignons gut abtropfen lassen und zusammen mit den Paprikaschoten grob würfeln. Butter oder Margarine zerlassen, Gemüse darin andünsten. Mehl drüberstäuben, vorsichtig umrühren und langsam die Hühnerbrühe zugießen. 10 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Hühnerfleisch reingeben. Vorsich-

tig unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken.

Einen Eßlöffel Ragoutsoße abnehmen, Sahne und Eigelb darin verrühren und wieder in das Ragout geben. Warm stellen, aber nicht mehr kochen.

Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Eier einzeln in eine Kelle schlagen und vorsichtig, eins nach dem anderen, in das Wasser gleiten lassen. 4 bis 5 Minuten darin pochieren.

In der Zwischenzeit Toastbrotstreifen rösten, kurz abkühlen lassen, leicht mit Butter bestreichen und auf Tellern anrichten.

Die Eier mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Auf jede Toastscheibe ein pochiertes Ei legen. Ragout seitlich drübergeben. Gewaschene Petersilie hacken. Über das Ragout streuen. Tomaten waschen, abziehen und halbieren. Damit und mit Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 615.

Als Getränk können Sie dazu einen herben Weißwein servieren.

Eier Diable

Für die Soße:
60 g durchwachsener Speck,
2 kleine Zwiebeln,
1 Glas Weißwein,
2 Eßlöffel Estragonessig,
1 Lorbeerblatt,
¼ Teelöffel Thymian,
3 Teelöffel Tomatenmark,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Tasse Fleischbrühe aus Würfeln,

Cayennepfeffer, Salz.

1 l Wasser,
1 Eßlöffel Salz,
2 Eßlöffel Essig,
4 Eier,
4 Scheiben Toastbrot,
100 g Schinkenspeckscheiben,
Salatblätter zum Garnieren.

Für die Soße Speck würfeln, in der Pfanne auslassen, Zwiebeln schälen, fein hacken. In die Pfanne geben. Goldbraun braten. Mit Weißwein ablöschen. Estragonessig, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Bei kleiner Hitze 15 Minuten schmoren. Dann kommen Tomatenmark, Paprika und Fleischbrühe rein. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Warm stellen.

In der Zwischenzeit das Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Eier einzeln in einer Kelle aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Die Eier 4 bis 5 Minuten bei kleiner Hitze pochieren. Herausnehmen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Toastbrotstreifen rösten. Schinkenspeckscheiben groß braten. Die Hälfte auf die Toastschnitten verteilen, pochierte Eier auflegen. Übrige Speckscheiben um die Eier legen. Heiße Soße über den Toast gießen. Mit Salatblättern garnieren. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilage: Gemischter Salat oder Tomatensalat. Dazu schmeckt ein Pils. Weinliebhaber trinken lieber einen weißen Burgunder.

Eier gebacken

5 Eier,
3 Eßlöffel Semmelmehl,
½ Bund Petersilie,
Kokosfett zum Fritieren.

4 Eier hartkochen. Das fünfte Ei verquirlen und mit Semmelmehl mischen. Petersilie waschen, fein wiegen und zur Panade geben. Eier darin wenden. In schwimmendem Fett goldbraun ausbacken. Ausbackzeit: 3 bis 4 Minuten.

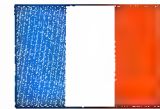
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Als leichtes Mittagessen zu Spinat oder Kopfsalat und Weißbrot. Aber auch zu Kartoffelsalat.

Eier gebacken auf Bordelaiser Art



200 g Steinpilze oder Champignons aus der Dose,
3 Eßlöffel Öl,
1 Schalotte,
Saft einer Zitrone,
Salz,
Pfeffer,
4 Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel Olivenöl,
Margarine zum Einfetten,
½ l Öl zum Ausbacken.
8 Eier, Salz,
2 Bund Petersilie.

Dieses Gericht ist eine französische Erfindung. Die darin enthaltenen frittierten Eier sind die Œufs frits aus der klassischen französischen Küche.

Pilze gut abtropfen lassen. Im heißen Öl leicht andünsten. Die geschälte, feingehackte Schalotte dazugeben und mitdünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Gewaschene Tomaten halbieren, Stengelansatz rauschneiden. Knoblauchzehe schälen. Mit Salz zerdrücken. Mit Semmelbröseln, gehackter Petersilie und Olivenöl mischen. Auf die Tomatenhälften verteilen. Auf einem gefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.

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

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. In der Zwischenzeit Öl in einem kleinen Stieltopf oder einer tiefen, kleinen Pfanne sehr heiß werden lassen.

Eier jeweils aufschlagen, in eine Schöpfkelle gleiten lassen. Eiweiß leicht salzen und mit der Schöpfkelle vorsichtig ins heiße Fettbad tauchen. Wenn die Unterseite goldgelb ist, das Ei umdrehen. Zweite Seite ebenfalls goldgelb werden lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Warm stellen.

Die übrigen Eier auf die gleiche Weise garen. Zum Schluß die gewaschene, gut abgetrocknete Petersilie im heißen Fett kurz ausbacken. Auf Haushaltskrepp abtropfen lassen. Gebackene Tomaten auf einer Platte anrichten. Eier darauf legen. Pilze drumherum verteilen. Die gebackene Petersilie kommt in die Mitte.

Vorbereitung: 15 Minuten.



Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Lauchcremesuppe, dann gebackene Eier auf Bordelaiser Art und Butterreis oder Röstkartoffeln. Als Dessert unseren Aprikosenbecher serbisch. Vielleicht möchten Sie als Abschluß einen Kaffee mit Sahne trinken?

Eier gefüllt, kalt

Gefüllte Eier können Sie zu vielen Gelegenheiten anbieten. Sie fehlen auf keinem klassischen Kalten Büfett. Den Appetit Ihrer Partygäste werden Sie mit pikant gefüllten und hübsch garnierten Eiern auf jeden Fall anregen. Aber auch als Vorspeise zu einem festlichen Essen eignen sie sich hervorragend.

Eier hartkochen. Um Zeit zu sparen, kochen Sie am

besten immer alle auf einmal. Auskühlen lassen, schälen, halbieren. Eigelb vorsichtig herauslösen und es durch ein Sieb streichen. Dann bereiten Sie die Füllungen zu.

Mit Krabben:

Eigelb mit Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Eihälften spritzen und mit Krabben und gewaschenen Dillspitzen garnieren.

Mit Roquefort:

Eigelb mit Roquefort, Butter und Worcestersoße verrühren. Oliven und Räucherspeck fein hacken und dazugeben. In die Eier füllen. Mit Olivenscheiben und gewaschener Petersilie garnieren.

Mortimer:

Diesmal die gekochten Eier in der Breite halbieren. Die beiden Enden etwas abschneiden, damit sie stehen bleiben. Eigelb vorsichtig rauslösen. Eihälften mit Caviar füllen. Sardellen-

filet zusammenrollen und auf den Caviar setzen. Ein Stück Trüffel drauflegen. Aspikmasse zubereiten und Eifüllung damit überziehen. Übrigen Aspik auf einer Platte erkalten lassen und in kleine Würfel schneiden. Eihälfte auf einen marinierten Artischockenboden setzen und mit den Aspikwürfeln garnieren.

Mit Tomatensahne:

Eigelb mit Tomatenmark und saurer Sahne verrühren. Mit Salz abschmecken und in die Eihälften spritzen. Spargelspitzen und gewaschene Dillspitzen als Garnitur auflegen.

Christoph Columbus:

Eigelb, gekochtes Hühnerfleisch, Sardellenfilets, Kaper und Salatgurken fein hacken. Gut mischen und in die Eihälften füllen. Auf gewaschenen, getrockneten Salatblättern anrichten. Etwas Senf mit Mayonnaise verrühren und damit garnieren. Radieschen wa-

*Gefülltes Ei
Christoph Columbus.*



*Gefülltes Ei
mit Tomatensahne.*



schen, trocknen und in Scheiben geschnitten auflegen. Verschieden gefüllte Eier auf einer Platte anrichten.

Eier im Glas

8 Eier, Salz,
20 g Butter.

Eier im Glas sind eine willkommene Abwechslung für das Frühstück. Man kann sie, ganz nach Geschmack, zusätzlich mit Pfeffer, Paprika, Tomatenketchup oder Tabascosauce würzen. Eier 3 Minuten kochen, kurz abschrecken. Obere Kappe abschälen und das Innere mit einem Löffel vorsichtig in ein vorgewärmtes Kelchglas geben. Mit Salz bestreuen, Butter in Flocken darauf verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 3 Minuten.

Zubereitung: 4 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

Beilage: Toastbrot.

Eier im Kartoffelnest

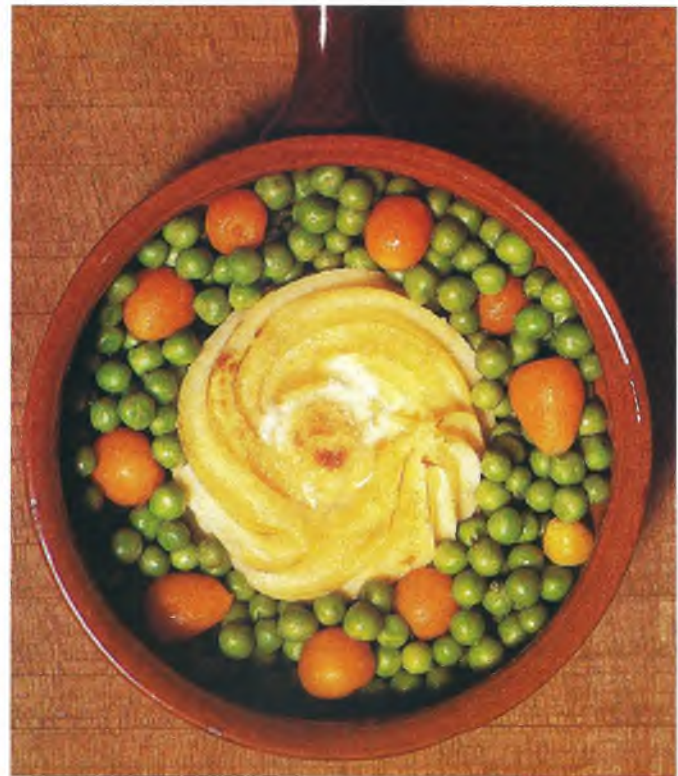
1000 g Kartoffeln, Salz,
4 Eßlöffel heiße Milch,
weißer Pfeffer,
40 g Butter,
Margarine zum Einfetten,
4 Eier,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
70 g geriebener Käse,
20 g Butter.
Für das Gemüse:
500 g Erbsen und
Karotten aus der Dose, Salz.

Kartoffeln schälen. Waschen. In gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen. Trocken dämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Mixer pürieren. Heiße Milch reinrühren. Pfeffern. Butter einschlagen. Auflaufform einfetten. Einen Teil der Kartoffelmasse in die Form geben. Den Rest in den Spritzbeutel füllen und ein Nest spritzen. Die Mitte muß so groß sein, daß 4 Eier darin Platz haben. Eier nacheinander aufschlagen und in die Mitte gleiten lassen. Leicht salzen. Semmelbrösel mit Käse mischen. Eier damit bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 bis 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Inzwischen Erbsen und Karotten in dem Gemüsewasser heiß werden lassen. Salzen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen und um das Kartoffelnest geben.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.



Schmeckt auch ohne Fleisch: Eier im Kartoffelnest mit Gemüse.



Hübsch angerichtet erhöht den Appetit: Eier im Käseteig.

Unser Menüvorschlag:
Bouillon mit gehackter Petersilie bestreut, Eier im Kartoffelnest, als Dessert Quarkspeise. Dazuschmeckt Weißwein aus der Pfalz.

Eier im Käseteig

Für den Käseteig:
 $\frac{1}{3}$ l Milch, 20 g Butter,
Salz, 50 g Mehl, 1 Ei,
50 g geriebener Schweizer
Emmentaler, Muskat,
4 hartgekochte Eier,
Kokosfett zum Fritieren.
Für die Garnierung:
4 Salatblätter,
2 Teelöffel Senf.

Milch mit Butter und Salz aufkochen. Das gesiebte Mehl auf einmal dazugeben und so lange bei kleiner Hitze rühren, bis der Teig nicht mehr am Topfboden haften bleibt. Topf vom Herd nehmen, Ei, geriebenen Käse, Muskat untermischen. Hände in kaltes Wasser tauchen (der Teig bleibt so nicht an den Händen kleben) und die geschälten Eier im Käseteig wenden. Fett erhitzen und die Eier schwimmend darin in 5 bis 10 Minuten fritieren, bis sie goldbraun sind. Salatblätter waschen, mit Haushaltspapier gut trocken tupfen. Eier halbieren und darauf anrichten. Mit Senf garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Beilagen: Salzkartoffeln und Remouladensoße oder Kartoffelpüree und Spinat.

Eier im Nöpfchen Colbert



150 g gekochtes Hühnerfleisch, Salz, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 1/2 Bund Petersilie, Margarine zum Einfetten, 4 Eier, Salz.

Für die Colbertbutter:

70 g Butter, 1 1/2 Teelöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Eßl. gehackter Estragon, 1 Messerspitze Fleischextrakt.



Jean Baptiste Colbert (1619–1683), französischer Politiker und General-Controleur der Finanzen unter Ludwig XIV.

Dieses feine Eiergericht, das in der französischen Küche *Œufs en cocotte* Colbert heißt, wurde nach dem französischen Staatsmann Jean-Baptiste Colbert benannt. Typische Zutat: Die Colbert-Butter.

Hühnerfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gewaschene Peter-

silie hacken. Reingeben. Gut mischen. Vier kleine Nöpfchen mit Margarine gut einfetten. Mit der Hühnerfarce auskleiden. In jedes Nöpfchen ein aufgeschlagenes Ei gleiten lassen. Eiweiß leicht salzen. Im Wasserbad auf den Herd stellen. Etwa 3 Minuten kochen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. In der Zwischenzeit die Colbertbutter zubereiten. Dazu Butter mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, den gehackten Kräutern und dem Fleischextrakt verrühren, bei geringer Hitze auflösen. Nöpfchen aus dem Backofen nehmen. Vorsichtig auf eine Platte stürzen. Colbertbutter drübergießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Rot-

wein. Als Hauptgericht Eier im Nöpfchen Colbert, Salatplatte und Petersilienkartoffeln. Als Dessert Ananas gebacken. Als Getränk paßt ein Moselwein sicher gut dazu.

TIP

Feine Sülzen werden aus fettloser Brühe hergestellt. Fette Flüssigkeit gibt trübes Aspik. Daher Brühe heiß durch ein Mulltuch gießen. Oder abkühlen lassen und das Fett mit dem Schaumlöffel abschöpfen.



Eier in Aspik werden zum Schmuckstück Ihres Kalten Büfets, wenn Sie so geschmackvoll wie hier angerichtet werden.

Eier in Aspik

5 Eier,
170 g Champignons aus
der Dose,
2 eingelegte Paprika-
schoten,
200 g Spargelspitzen aus
der Dose,
½ Bund Petersilie.

Für den Aspik:

½ l Hühnerbrühe
(Fertigprodukt),
8 Blatt weiße
Gelatine,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Schuß Essig.

Für die Garnierung:

Petersilie,
10 rohe
Champignonköpfe.

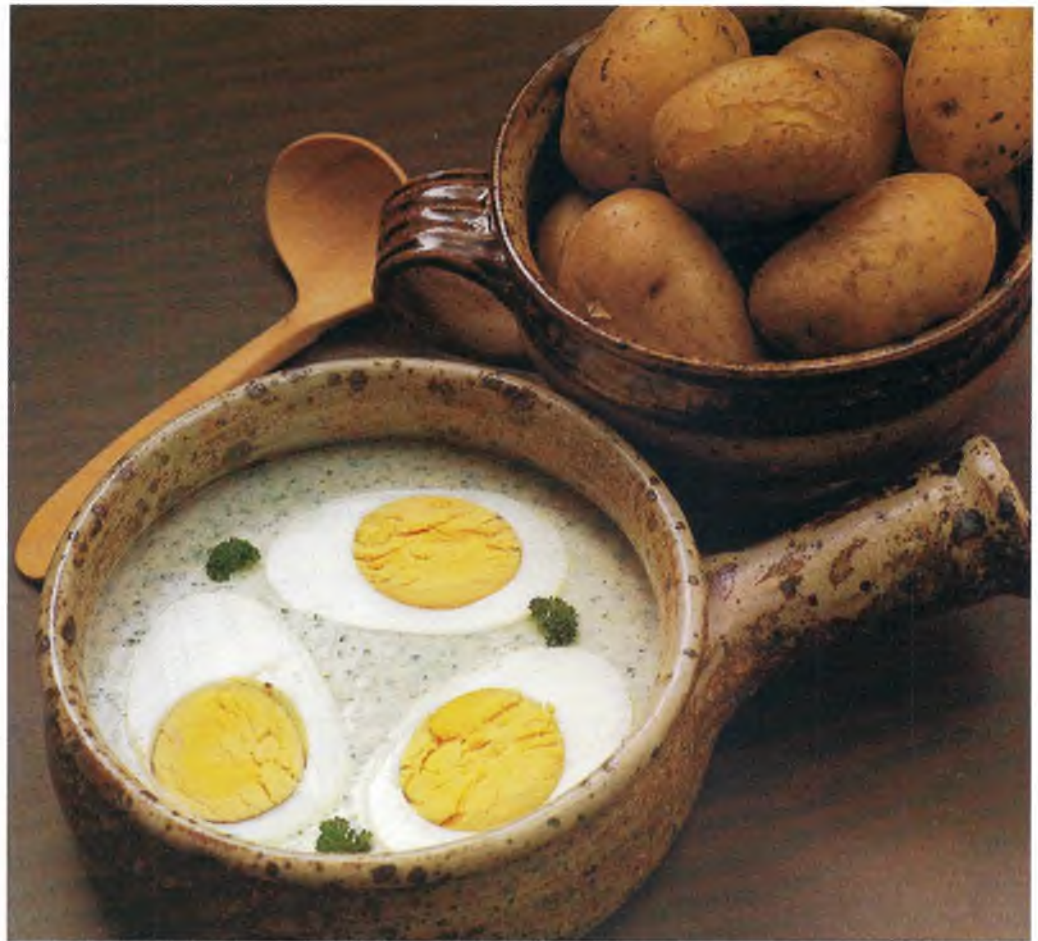
Eier hartkochen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Champignons, Paprikaschoten und Spargelspitzen gut abtropfen lassen. Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Petersilie waschen, zerpflücken. Brühe nach Vorschrift zubereiten, wenn nötig, noch durchsieben. Gelatine einweichen, gut ausdrücken und in der heißen Hühnerbrühe auflösen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. In eine kalt ausgespülte Schüssel einen Spiegel gießen. Erstarren lassen und mit Eischeiben, Champignons, Paprikastreifen, Spargelspitzen und Petersilie Muster legen. Wenig Aspikbrühe drübergießen und wieder fest werden lassen. Dann die Garnitur wiederholen, und zwar in die Zwischenräume der unteren Schicht. Nochmal Aspikbrühe auffüllen. Erstarren lassen. Vor dem Servieren kurz in heißes Wasser tauchen. Stürzen. Mit gewaschener Petersilie und den frischen Champignons garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 210.

Beilagen: Toastbrot und Butter.



Frankfurter Nationalgericht: Eier in Grüner Soße. Mit nicht weniger als sieben Kräutern.

Eier in feiner Currysoße

8 Eier,
30 g Butter oder
Margarine,
1 Zwiebel,
1½ Eßlöffel Currypulver,
30 g Mehl,
½ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Eigelb, ¼ l Sahne.

Mit diesem Rezept schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Erstens schmeckt es sehr gut, und zweitens ist es im Handumdrehen fertig. Sie brauchen nur knapp eine halbe Stunde dazu.

Eier hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Warm stellen. Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Zwiebel schälen, fein würfeln. In der heißen Butter glasig werden lassen. Currypulver und Mehl drüberstäuben. Gut durchschwitzen lassen.

Mit der Fleischbrühe aufgießen. Dabei immer rühren, sonst bilden sich leicht Klümpchen. 7 Minuten kochen. Mit Salz, Zucker und eventuell noch Curry abschmecken. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die heiße, aber nicht mehr kochende Soße rühren. Auf eine Platte oder in eine flache Schüssel geben. Eier halbieren oder in Scheiben schneiden. In die Soße legen. Sofort servieren, denn Eier in Currysoße lassen sich nicht gut warm halten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Petersilienkartoffeln, dazu Kopfsalat in Sahnemarinade.

PS: Wenn Sie kein Curryfreund sind, brauchen Sie trotzdem nicht auf dieses schnelle Gericht zu verzichten. Nehmen Sie statt dessen einfach Senf oder Tomatenmark. Auch gehackte Kräuter oder Champignons schmecken dazu.

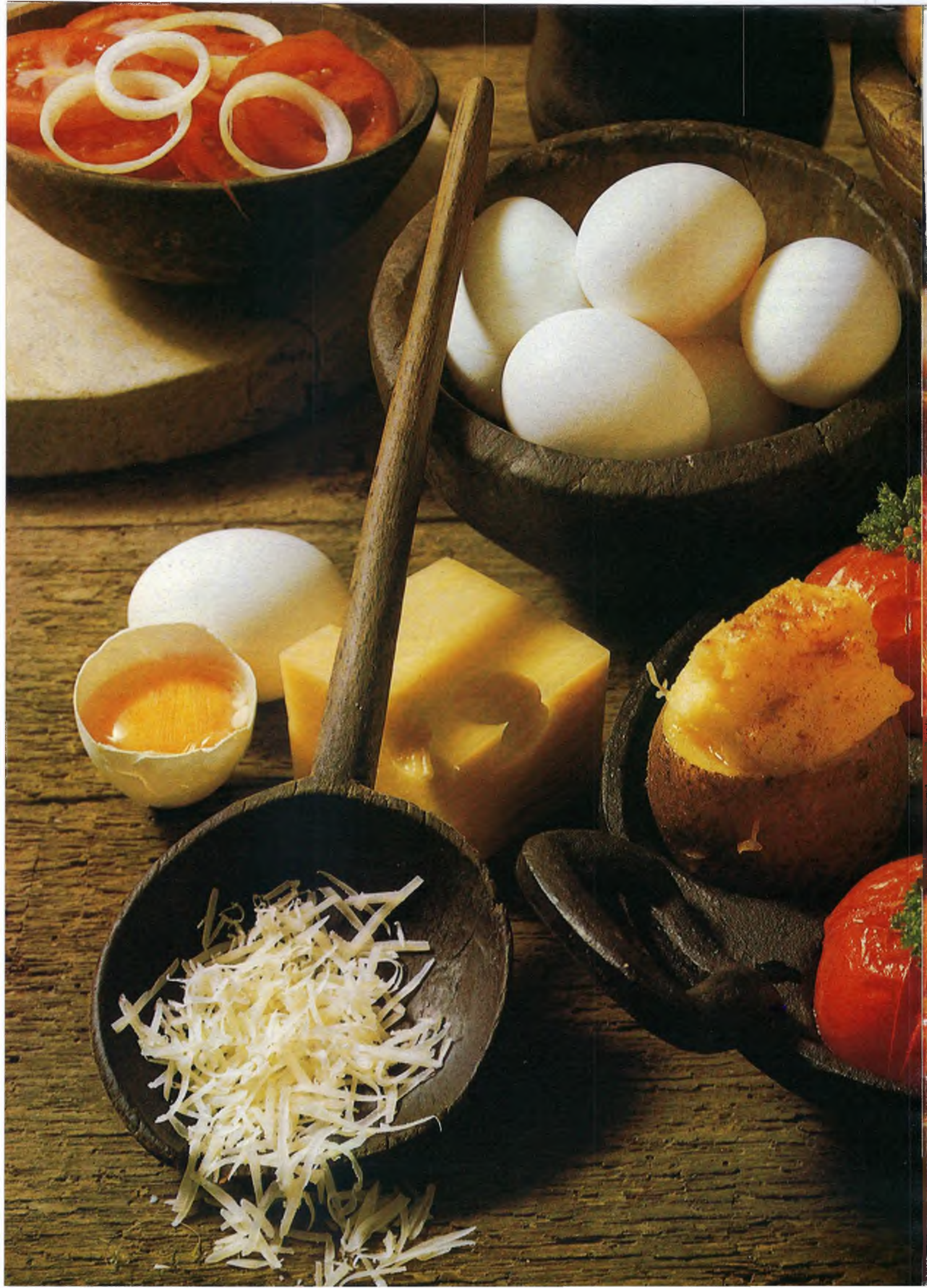
Eier in Grüner Soße

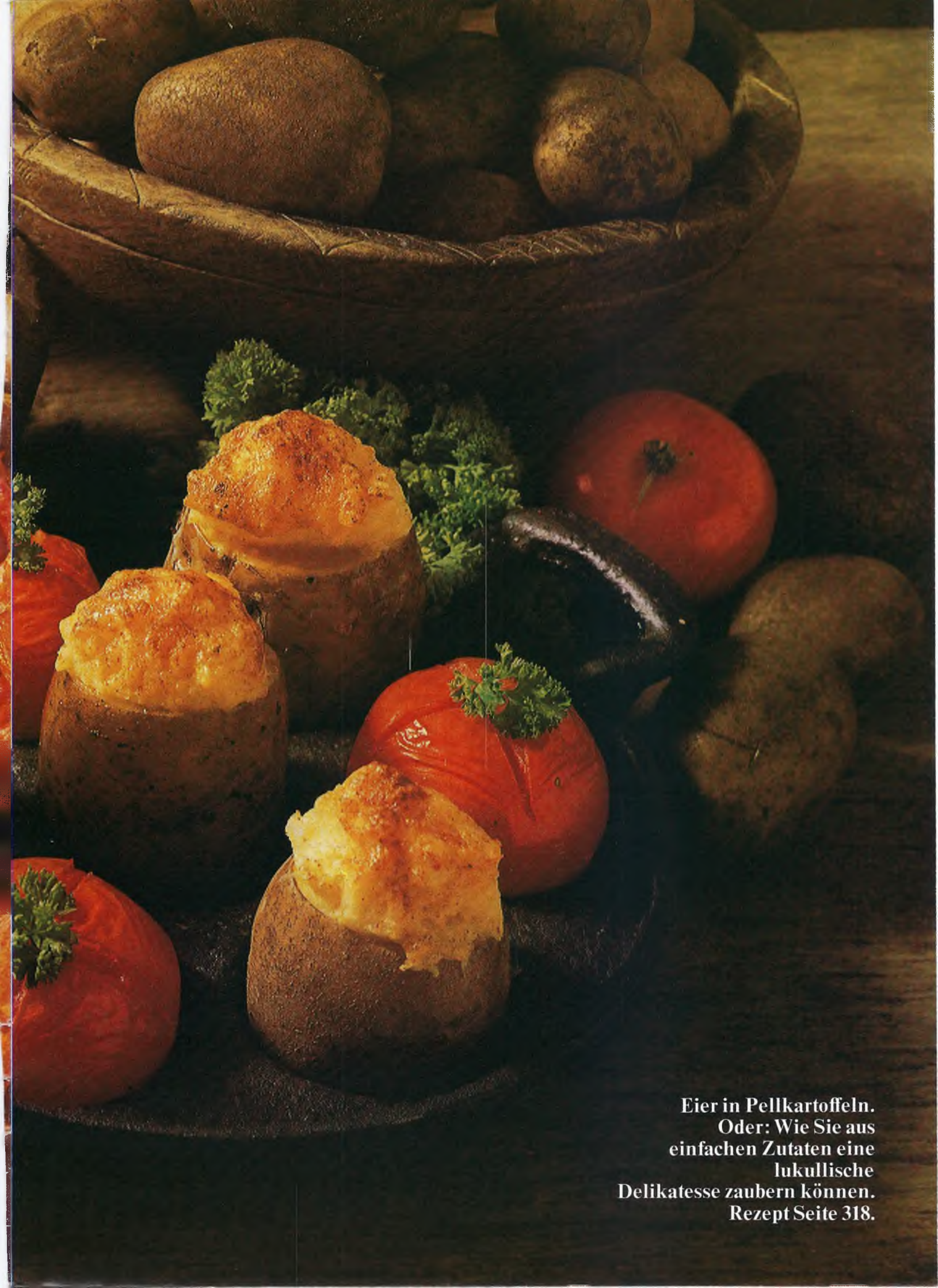
½ Beutel Mayonnaise (50 g),
¼ l saure Sahne,
Saft einer Zitrone,
1 hartgekochtes Ei,
Salz, Pfeffer, Zucker.
200 g frische Kräuter:
Dill, Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Borretsch, 8 Eier.

Fortsetzung Seite 318



*Als echter Frankfurter
wußte auch
Johann Wolfgang von Goethe
(1710-1782)
die Grüne Soße zu schätzen.*





**Eier in Pellkartoffeln.
Oder: Wie Sie aus
einfachen Zutaten eine
lukullische
Delikatesse zaubern können.
Rezept Seite 318.**

Fortsetzung von Seite 315

Was für die Italiener die Salsa verde ist, ist für die Frankfurter die »Grie Soß«, (Grüne Soße). Im Frühling kann man in Frankfurt und in ganz Hessen die dazu nötigen verschiedenen Kräuter beim Gemüsehändler gebündelt kaufen. In anderen Gegenden muß man sich die Kräuter einzeln besorgen. Aus alten Kochbüchern geht hervor, daß die Grüne Soße mindestens sieben verschiedene Kräuter enthalten soll. Außerdem wurde empfohlen, die Kräuter auf einem Porzellanuntersatz zu hacken, damit der wertvolle Kräutersaft nicht verloren ging. Das sollten Sie auch heute noch so halten.

Grüne Soße wird kalt serviert, und sie schmeckt herrlich, wenn man sie einige Zeit im Kühlschrank durchziehen läßt. Sie paßt außer zu gekochten Eiern zu kaltem Spargel und gekochtem Rindfleisch. So bereitet man sie zu:

Mayonnaise mit Sahne und Zitronensaft verrühren. Hartgekochtes Ei fein hacken und zugeben. Salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Kräuter gut waschen, abtrocknen. Einige Kräuter zum Garnieren zurücklassen. Alle anderen fein hacken und in die Soße geben.

Eier 8 bis 10 Minuten kochen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit der Rundung nach unten in die Soße legen. Mit den übriggebliebenen Kräutern garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilage: Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln.

Eier in Pellkartoffeln

Bild Seiten 316/317

8 große, runde Kartoffeln, Salz, Margarine zum Einfetten, 4 Tomaten, 50 g Butter,

Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Emmentaler Käse, 8 kleine Eier, 2 Eßlöffel Milch, Paprika edelsüß. Für die Garnierung: Petersilie.

Kartoffeln in der Schale waschen und sauber abbürsten. Im kochenden Salzwasser in 30 Minuten garen. Wasser abschütten. Kartoffeln auskühlen lassen. Die unteren Rundungen gerade schneiden, damit die Kartoffeln stehen können. Oben einen großen Deckel abschneiden. Kartoffeln vorsichtig so weit aushöhlen, daß ein Ei reinpaßt. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Kartoffeln nebeneinander reinstellen.

Tomaten waschen, Stengelsatz ausschneiden, kreuzförmig einschneiden. Zwischen die Kartoffeln setzen. Die Hälfte der Butter zerlassen. Tomaten und Kartoffeln damit beträufeln. Kartoffeln leicht salzen, pfeffern und mit etwas geriebenem Käse austreuen. In jede Kartoffel ein Ei schlagen. Ausgehöhlte Kartoffelmasse, restlichen Käse und die Milch zusammen glatrühren. Salzen und pfeffern. Als Häubchen auf die Kartoffeln setzen. Etwas Paprika drüberstreuen. Restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Die Kartoffeln sind dann gut, wenn das Ei gestockt und der Käse zerlaufen ist. Mit gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatencremesuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Eier in Pellkartoffeln und Kopfsalat. Als Dessert empfehlen wir Blaubeeren mit Sahnemilch und als Getränk Bier.

Eier in Remouladensoße

Für die Remouladensoße: 2 Sardellenfilets, 2 hartgekochte Eier, 1 rohes Eigelb, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, ¼ l Öl, 2 Eßlöffel Essig, 1 Teelöffel Senf, 1 kleine Zwiebel, 1 Gewürzgurke, 1 Röhrenkapern, 2 Eßlöffel gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Estragon), 4 Eier. Für die Garnierung: 1 Gewürzgurke, 2 Scheiben Toastbrot.

Sardellenfilets wässern. Eier schälen und halbieren. Eigelb rausnehmen. Durch ein Sieb passieren. Eiweiß fein hacken. Beiseite stellen. Passiertes Eigelb mit dem rohen Eigelb, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Hälfte des Öls tropfenweise zugeben. Dabei immer rühren. Wenn die Menge beginnt, steif zu werden, Essig und Senf zugeben. Danach das restliche Öl. Zwiebel schälen. In kleine Würfel schneiden. Gewürzgurke auch kleinschneiden. Mit den Zwiebelwürfeln in die Soße geben. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen. Beides fein hacken. Das kommt auch in die Soße. Zum Schluß die gehackten Kräuter und das feingehackte Eiweiß unterheben. Soße im Kühlschrank etwa 15 bis 20 Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Eier hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Abkühlen lassen. Halbieren. In der Soße anrichten. Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Als Garnierung rundherum legen. Toastbrot rösten. Jede Scheibe diagonal durchschneiden. An den Schüsselrand legen oder getrennt reichen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 245.



Tip aus der klassischen Küche: Eier Lucullus gefüllt mit feiner Gänseleberpastete.

Eier in Remouladensoße: Sättigendes Abendessen und großartige Unterlage, wenn Sie mal wieder feiern wollen.

Eier in Tomaten: Sie können Vorspeise sein oder zusammen mit Kartoffelbrei als Hauptgericht serviert werden.





Eier in Tomaten

125 g Frühstücksspeck,
1 Zwiebel, 8 Tomaten,
2 Eier, Salz,
Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel gehackter
Schnittlauch,
50 g geriebener Käse,
20 g Butter,
½ Bund Petersilie.

Frühstücksspeck und geschälte Zwiebel fein würfeln. Speck in einer feuerfesten Form auslassen. Zwiebel darin braten. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, Deckel abschneiden, vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit der Öffnung nach oben in die feuerfeste Form stellen. Dann die Eier mit Salz, Paprika und gehacktem Schnittlauch verquirlen. In die Tomaten verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen obendrauf setzen. Deckelchen jeweils schräg auflegen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilage: Kartoffelpüree.

Eier in Tomatensoße

8 Eier.

Für die Soße:

2 Möhren,
2 Paprikaschoten,
2 Zwiebeln, 2 Eßlöffel Öl,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Basilikum,
schwarzer Pfeffer,
Knoblauchsatz,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Mehl,
etwas Petersilie zum Garnieren.

Eier Lucullus gefüllt

Eier hartkochen, warm stellen. Möhren putzen und würfeln. Paprikaschoten waschen, Stengelsatz und Trennwände rausschneiden. Fruchtfleisch auch würflich schneiden. Zwiebeln schälen und ganz fein schneiden. Gemüse darin andünsten. Öl im Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Tomatenmark mit Fleischbrühe verrühren und mit den Gewürzen und dem Zucker zugeben. 10 Minuten kochen lassen. Mehl mit etwas kaltem Wasser verquirlen. Soße damit binden. 7 Minuten kochen lassen. Eier schälen, halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine Schüssel legen. Die Soße drumherum gießen, so daß noch etwas von den Eiern zu sehen ist. Mit etwas gewaschener zerpfückter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Butterreis, Endiviensalat.

Eier Lucullus gefüllt

4 hartgekochte Eier,
50 g Gänseleberpastete.

Für die Panade:

1 Ei,

Salz, Pfeffer,

40 g Semmelbrösel,

Öl zum Ausbacken.

Für die Madeirasose:

30 g Butter oder

Margarine,

30 g Mehl,

½ Bund Suppengrün,

1 gehackte Zwiebel,

2 abgezogene, gewürfelte Tomaten,

½ l Fleischbrühe aus

Würfeln,

1 Glas Madeira,

Salz, 1 Prise Zucker.

Eier schälen. Halbieren. Eigelb rausnehmen. Mit Gänseleberpastete verrühren. In die Eier füllen. Eier wieder zusammensetzen. Für die Panade Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier zuerst darin, dann in Semmelbröseln

TIP

Bei
Spiegeleiern
wird nur
das Eiweiß
vor dem
Auftragen
leicht
gesalzen.
Das weiche
Eigelb
würde durch
Salzkörner
fleckig und
unansehnlich
werden.

wenden. In heißem Öl schwimmend ausbacken. Sie sollen goldbraun sein. Madeirasoße wie zum Rezept Bitki Nowgorodski zubereiten. Eier in der Soße anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wann reichen? Als Vorspeise vor einem festlichen Essen.

Eier mexikanisch



Für den Reis:
250 g Reis, Salz,
1 1/2 l Wasser,
200 g Tomaten,
1 rote Pfefferschote,
1 Knoblauchzehe,
40 g Butter oder
Margarine,
Öl zum Einfetten.
Für das Maisgemüse:
300 g Mais aus der Dose,
20 g Butter, Salz.
Für die Eier:
30 g Margarine,
4 Eier, Salz.
Für die Garnierung:
1 Tomate, 1 großer
Maiskolben aus der Dose,
1/2 Bund Petersilie.

Gewaschenen Reis mit Salz in kochendes Wasser geben. In etwa 20 Minuten körnig kochen. Abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen. Häuten. Stengelansatz und

Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Gewaschene Pfefferschote auch würfeln. Knoblauchzehe schälen. In sehr feine Würfel schneiden. In der heißen Butter oder Margarine glasig werden lassen. Tomaten- und Pfefferschotenwürfel reingeben. 5 Minuten dünsten. Reis darin heiß werden lassen. 4 Tassen dünn mit Öl einfetten, Reis einfüllen. Gut andrücken. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Warm stellen.

Für das Maisgemüse Mais mit Gemüsesaft in einem Topf erhitzen. Butter zugeben. Salzen. Jetzt werden die Eier gebacken. Dazu Margarine in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Eier vorsichtig hineingleiten lassen, damit das Eigelb nicht zerläuft. Eiweiß salzen. Stocken lassen. Eier auch auf der Platte anrichten. Maisgemüse dazugeben. Tomate waschen. In Scheiben schneiden. Je eine Scheibe auf die Reiskörnchen legen. Platte mit dicken Maiskolbenscheiben und gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Gemischter Salat und als Getränk Bier oder Rotwein.

Eier mit Bananen und Schinken

4 Bananen,
1 Eßlöffel Butter,
4 dünne Scheiben gekochter Schinken,
4 Eier,
20 g Margarine,
Salz,
Paprika edelsüß.
Für die Garnierung:
Kirschen
und Bananenscheiben.

Bananen schälen und in heißer Butter goldgelb braten. Mit den eine Minute gebratenen Schinkenscheiben unwickeln und warm stellen.

Eier in erhitzter Margarine zu Spiegeleiern braten. Sal-



Die Mexikaner mögen's gern etwas schärfer. Darum darf bei den Eiern mexikanisch die Pfefferschote keineswegs fehlen.

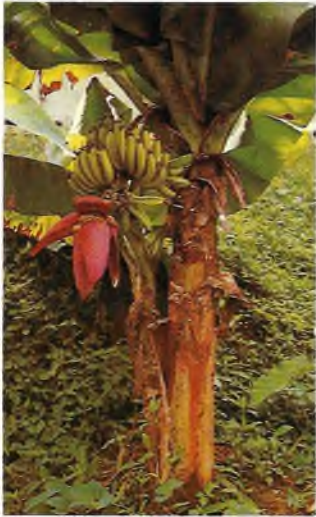
zen und mit Paprika bestäuben. Eier auf den Bananen anrichten. Mit Kirschen und Bananenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilage: Butterreis oder auch Stangenweißbrot.



Die Bananenstaude ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde. Südostasien gilt als ihr Ursprungsland, Indien als Hauptanbaugbiet.

Eier mit Caviar

4 Eier,
1 kleines Glas Caviar (28 g),
4 Salatblätter,
Saft einer Zitrone,
4 Scheiben Weißbrot,
20 g Butter,
4 Hummerschwänze.
Zum Garnieren:
2 Teelöffel Mayonnaise,
etwas Petersilie.
4 Zitronenscheibchen.

Caviar-Eier sind eine exklusive Sache. Sie passen zu einem repräsentativen Kalten Büfett, sind aber auch ein festlicher Abendimbiß im intimen Kreis. Dazu gehört dann Sekt oder Wodka.

Eier hartkochen, schälen und halbieren. Auf jede Hälfte Caviar aus dem Kühlschrank geben. Salatblätter waschen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln.

Weißbrotstücken toasten, abkühlen lassen und leicht buttern. Auf jede Toaststücker ein Blatt Salat



Kein repräsentatives Kaltes Büfett ohne Eier mit Caviar.

legen, darauf zwei mit Caviar belegte Eihälften und eine Zitronenscheibe. Einen Hummerschwanz drüberlegen. Auf jede Zitronenscheibe einen kleinen Klecks Mayonnaise mit einem Petersiliensträußchen geben.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.

PS: Sie können selbstverständlich statt echtem Caviar auch deutschen Kaviar nehmen. Dann sollten Sie auch die Hummerschwänze durch Krabben ersetzen.



Eier mit Bananen und Schinken werden in Butter gebraten. Sie sind auch ohne Reisbeilage ein delikater Hochgenuß.

Eier mit Krevetten in Rahmsoße

100 g tiefgek. Krevetten,
¼ l Milch,
30 g Speisestärke,
Salz, Pfeffer,
eine Messerspitze Curry,
4 Eßlöffel Sahne,
Margarine zum Einfetten,
6 Eier.

Tiefgekühlte Krevetten auftauen lassen. Milch aufkochen, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Unter Rühren in die Milch gießen, kurz aufkochen lassen. Salz, Pfeffer und Curry zufügen. Sahne zugießen. Die Krevetten unterziehen.

Feuerfeste Form einfetten, die Krevettenmasse einfüllen. Eier verquirlen, salzen und drübergeben, in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Dillkartoffeln, Kopfsalat.

Eier mit Tatarsoße

5 Eier,
2 Eßlöffel Milch, Salz, Mehl,
2 Eßlöffel Semmelbrösel, Kokosfett zum Fritieren.
Für die Tatarsoße:
2 hartgekochte Eigelb, Salz, weißer Pfeffer,
½ Teel. Zitronensaft,
2 Eßlöffel Öl,
1 kleine Gewürzgurke,
1 Eßlöffel Kapern,
2 Eßlöffel Schnittlauch.
Für die Garnierung:
1 Gurke,
1 Teelöffel Kapern.

4 Eier hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schalen. Restliches Ei mit

Eier in Tatarsoße, ein klassisches Soßenrezept aus der französischen Küche.

Milch verquirlen und salzen. Die gekochten Eier in Mehl, Ei und dann in Semmelbröseln wenden. In heißem Fett 2 bis 4 Minuten schwimmend goldbraun backen. Warm stellen.

Für die Tatarsoße Eigelb durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl vorsichtig nach und nach einschlagen. Gurke und Kaper fein hacken, Schnittlauch waschen und fein schneiden. Alles in die Soße geben. In eine flache Schüssel füllen und die frittierten Eier draufsetzen.

Für die Garnierung die Gurke fächern, mit den Kaper auf der Soße anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Eier monegassisch

20 g Margarine, 4 Eier, Salz, 8 kleine Tomaten, ½ Teelöffel Estragon, 4 Anchovisfilets aus der Dose.

Für die Garnierung: Petersiliensträußchen.

Margarine erhitzen. Die Eier vorsichtig, ohne das Eigelb zu verletzen, in die Pfanne schlagen, Eiweiß leicht salzen. Stocken lassen und herausnehmen.

Warm stellen. Tomaten waschen, abziehen, Stengelansatz rausschneiden. Vierteln, entkernen und im Mixer pürieren. Mit Estragon mischen. Kurz in die heiße Pfanne geben und anwärmen. Um jedes Spiegelei einen Tomatenpüreeing ziehen. Anchovisfilets abtropfen lassen, trocken tupfen und jedes einmal der Länge nach halbieren. Kreuzförmig über die Eier legen. Mit gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Beilage: Eine Scheibe kräftiges Bauernbrot.



Eier nach Fischerin Art schmecken prima. Am besten zu mit Butter bestrichenem Schwarzbrot.

Eier nach Fischerin-Art

70 g tiefgekühlte Krabben, 8 Eier, 20 g Butter oder Margarine, 4 Eßlöffel Sahne, Saft einer halben Zitrone, 1 Scheibe Räucherlachs aus der Dose, 2 Sardellenfilets, weißer Pfeffer, eine Prise Zucker, 1 Spritzer Tabascoße.

Zum Garnieren: ½ Bund Petersilie, einige Salatblätter, Saft einer halben Zitrone

Tiefgekühlte Krabben auftauen lassen. Eier hartkochen, schälen und längs halbieren. Eigelb rausnehmen. Mit Butter oder Margarine, Sahne und Zitronensaft verrühren. Räucherlachs abtropfen lassen, mit Sardellenfilets fein wiegen, dazugeben. 16 Krabben zum Garnieren beiseite legen, den Rest zerkleinern und mit der Paste mischen.

Mit Pfeffer, Zucker und Tabascoße abschmecken. Die Masse in die Eihälften füllen. Petersilie und Salatblätter waschen, abtropfen lassen. Salat mit Zitronensaft marinieren. Die gefüllten Eihälften auf die Salatblätter setzen. Jede Eihälfte mit einer Krabbe und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Beilage: Schwarzbrot mit Butter bestrichen. Als Getränk reichen Sie am besten ein helles Bier.



Eier nach Königin-Art werden mit zartem Hühnerfleisch in würzig-pikanter Soße angerichtet.

Eier nach Königin-Art

Für die Eier:

1 l Wasser,
1 Eßlöffel Salz,
2 Eßlöffel Essig,
8 Eier.

Für die Buttersoße:

30 g Butter, 30 g Mehl,
knapp ½ l Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Teelöffel Tomatenmark,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne,
je 1 Prise Salz, Muskat,
Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
250 g gekochtes Hühner-
fleisch,
Margarine zum Einfetten.
Zum Garnieren:
1 Tomate,
einige Kapern und Salat-
blätter.

Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Eier einzeln in eine Kelle schlagen und vorsichtig, eines nach dem anderen, in das Wasser gleiten lassen. 4 bis 5 Minuten leicht darin pochieren. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen. Warm stellen.

Für die Buttersoße Butter im Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben, mit Brühe auffüllen, 7 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Tomatenmark zufügen. Soße etwas einkochen. Einen Eßlöffel Soße mit Eigelb und Sahne verrühren, in die Soße geben. Mit Salz, Muskat, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Hühnerfleisch fein würfeln. Mit der Soße mischen. Kleine, gefettete Muschelförmchen damit zu ¾ füllen. Je ein pochiertes Ei draufsetzen. Restliche Soße darübergießen. Tomate abziehen, achteln, Kerne rausschneiden. Je zwei Achtel an den Förmchenrand legen. Kapern über die Soße streuen. Salatblätter auf vier Dessertteller legen, Muschelförmchen draufsetzen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 395. Beilagen: Toastbrot und Butter. PS: Dieses Gericht können Sie auch mal schnell zu einer späten Stunde zubereiten.



So pochiert man Eier: Wasser, Salz und Essig kochen.



Ei in eine Kelle aufschlagen und ins Wasser geben.



Nach 5 Minuten Ei mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Eier pochiert

1 ½ l Wasser,
1 Eßlöffel Salz,
2 Eßlöffel Essig, 4 Eier.

Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Eier aufschlagen. Einzeln in eine Kelle geben. Vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. 4 bis 5 Minuten darin garziehen lassen. Bitte nicht sprudelnd kochen, sonst fällt das Ei leicht auseinander. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen. Die restlichen Eier auf die gleiche Weise garen. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 100. Beilagen: Tomatensoße, Kopfsalat und Kartoffeln.

Eier-Auflauf mit Pilzen und Tomaten

Talon sült tojas
gombaval es
paradiesommal



40 g Schmalz, 1 Zwiebel,
250 g Mischpilze aus der
Dose,
350 g Tomaten,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel gehackte
Petersilie,
10 g Schmalz zum
Einfetten,
4 Eier, 40 g Emmentaler,
½ Bund Schnittlauch,
2 Tomaten.



Die Ungarn sind ein lebensbejahendes, lustiges Volk, das für seine farbenfrohen Trachten und temperamentvollen Volkstänze berühmt ist.

Hier haben Sie ein ungarisches Gericht. Sein unaussprechlicher Name sollte Sie nicht davon abschrecken, es zu kochen. Denn es schmeckt so gut.

Schmalz erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin hellgelb dünsten. Pilze gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und zu der Zwiebel geben. Tomaten abziehen, in grobe Würfel schneiden und auch dazugeben. Vorsichtig in der Pfanne mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie dazugeben. Eine feuerfeste Form einfetten und die Masse einfüllen. Eier aufschlagen. Vorsichtig obendrauf gleiten lassen. Eiweiß wenig salzen. Käse reiben und drüberstreuen. Im Backofen auf Mittelschiene überbacken, bis die Oberfläche hellbraun ist.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Schnittlauch und Tomaten waschen. Schnittlauch fein schneiden, Tomaten achteln. Die fertige Speise damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilagen: Salzkartoffeln und Kopf- oder Feldsalat.

Eierbier

½ l Milch,
½ l helles Bier,
100 g Zucker,
4 Gewürznelken,
½ Stange Zimt,
4 Eier.

Eierbier schmeckt gut. Aber am besten schmeckt es, wenn's draußen kalt und ungemütlich ist. In sehr alten Kochbüchern wird es sogar als bestes Rezept gegen Grippe angepriesen.

Milch mit Bier, Zucker, Nelken, Zimtstange und den Eiern in einem Topf verrühren. Bei mäßiger Hitze schlagen, bis die Masse schaumig ist und be-



Eierbier schmeckt allen, denn es enthält wenig Alkohol.



In Ungarn serviert man diesen Eier-Auflauf mit Pilzen und Tomaten schon zum Frühstück.

ginnt, leicht steif zu werden. In feuerfesten Gläsern sofort servieren. Nelken und Zimtstange können Sie vorher rausnehmen oder auch drinlassen. Dann verstärkt sich das Aroma. PS: Übrigens können Sie Eierbier auch mit dunklem Bier zubereiten. Dann reichen aber 80 g Zucker.

TIP

Sind Ihnen gekochte und rohe Eier durcheinandergeraten? Einfach um die eigene Achse drehen: Gekochte Eier drehen sich schneller als rohe.

Eierbrot mit Sardellen

4 Eier,
4 Scheiben Grau- oder Mischbrot,
20 g Butter,
4 Sardellenfilets.
Für die Garnierung:
5 Salatblätter,
4 Radieschen,
Petersiliensträußchen.

Eier hartkochen, abschrecken, schälen. Halbieren. Eigelb vorsichtig rausnehmen. Eigelb und Eiweiß getrennt grob hacken. Brotscheiben buttern und durch diagonal aufgelegte Sardellenfilets in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte mit gehacktem Eigelb, die andere mit gehacktem Eiweiß belegen. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen. Brote darauf anrichten. Radieschen waschen und sternförmig einschneiden. Zusammen mit gewaschener Petersilie um die Brote garnieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.

Eier-Cocktail

8 hartgekochte Eier,
70 g Nordseekrabben aus der Dose,
¼ l Sahne,
1 Eßlöffel scharfer Senf,
je eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker,
einige Salatblätter,
2 bis 3 Cornichons,
¼ Bund Petersilie.

Eier schälen und in Scheiben schneiden. Die Krabben abtropfen lassen und im Elektromixer pürieren. Einige Krabben zum Garnieren zurücklassen. Sahne leicht schlagen, Krabbenmasse druntergeben, mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatblätter waschen, abtropfen lassen, Kelchgläser mit den Salatblättern auslegen. Salatsoße vorsichtig unter die Eischeiben heben und den Eier-Cocktail in die Kelchgläser verteilen. Cornichons in kleine Scheiben schneiden und damit garnieren. Außerdem mit gewaschener, trocken getupfter Petersilie.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Unser Menüvorschlag:
Eier-Cocktail als Vorspeise. Puterrollbraten, Rosenkohl und Mandelkroketten. Als Dessert Himbeeren mit Schlagsahne. Servieren Sie dazu einen Weißwein aus Rheinhessen.

Eier-Curry

Kyet-U-Hin

6 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
Salz,
¼ Teel. Ingwerpulver,
1 Eßlöffel Curry,
5 Eßlöffel Öl,
2 Teel. Paprika edelsüß,
100 g Tomatenmark,
¼ l Wasser,
20 g Butter,
20 g Mehl,
150 g Shrimps aus der Tiefkühltruhe,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Spritzer Worcestersoße,
4 hartgekochte Eier.
Für den Reis:
200 g Langkornreis,
gut l l Wasser, Salz.
Für die Garnierung:
Einige Shrimps,
Dillspitzen.

Dieses Gericht kommt aus dem hinterindischen Bundesstaat Burma. Typisch für indische Speisen: Die Kombination von Gewürzen und Reis. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Zusammen mit Ingwerpulver und Curry ins heiße Öl geben. Glasig dünsten. Paprika, Tomatenmark und Wasser mischen. Nach und nach einrühren. Butter mit Mehl verkneten. Von den aufgetauten Shrimps 5 Stück fein hacken. Mit Zitronensaft und Worcestersoße in die Butter-Mehl-Masse geben, dann in die Soße rühren. Aufkochen. Eier halbieren und auch reingeben. Nun so lange köcheln lassen, bis die Eier die Farbe der Soße angenommen haben. Restliche Shrimps (einige für die Garnierung zurücklassen) reingeben und heiß werden lassen. In der Zwischenzeit Reis waschen, abtropfen lassen. In kochendem, gesalzenem Wasser 20 Minuten körnig kochen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen. In die Mitte eine Mulde drücken



Durch Eierbrot mit Sardellen bringen Sie Abwechslung in Ihre Belegte-Schnittchen-Reihe.

und das Eier-Curry einfüllen. Mit Shrimps und gewaschenen Dillspitzen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Eier-Frikassee

5 Eier,
30 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel, 30 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Milch,
Salz, Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
300 g Spargelstücke aus der Dose,
300 g Champignons aus der Dose,
2 Tomaten,
1 Petersiliensträußchen.

Es soll zwar Leute geben, die behaupten, Eier-Frikassee sei nur etwas für Vegetarier. Aber wir meinen, daß es eine prima Abwechslung für den Speisezettler ist.

Eier hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Abkühlen lassen. Vier Eier grob hacken. Das letzte in Scheiben schneiden. Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Geschälte Zwiebel fein hacken. Im heißen Fett dünsten. Mehl drüberstäuben. Gut durchschwitzen lassen. Fleischbrühe und Milch mischen. Unter Rühren in die Mehlschwitze geben. 7 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

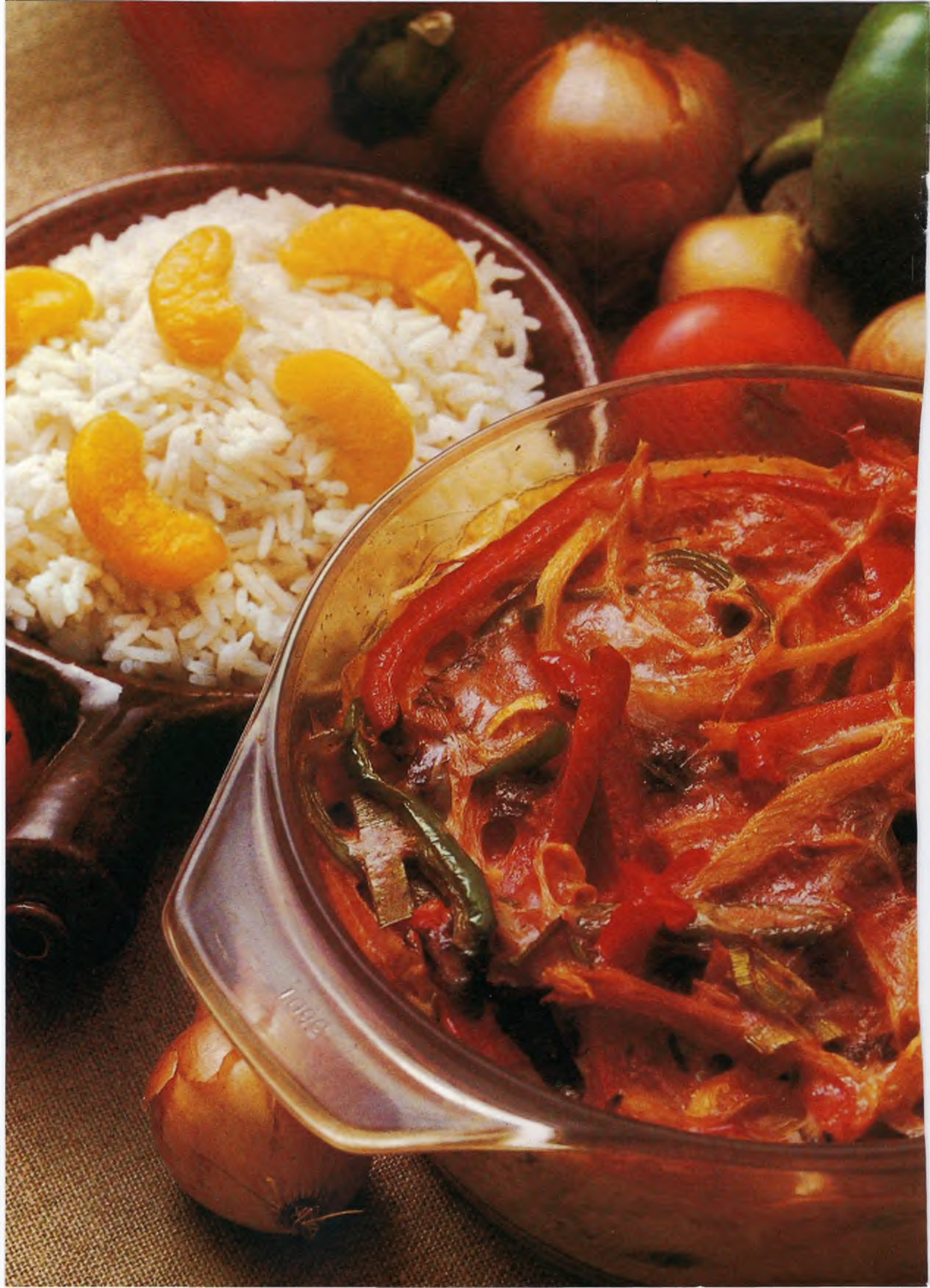
Spargelstücke und Champignons aus der Dose gut abtropfen lassen. Einige Spargelspitzen und schöne Champignonköpfe für die Garnierung zurücklassen. Alles andere mit den Eierwürfeln in der Soße heiß werden lassen. Tomaten waschen. Stengelsansatz rausschneiden. Häuten. Würfeln. Auch reingeben. In einer Schüssel oder auf einer Platte anrichten. Mit den Eischeiben, Spargelspitzen und Champignons garnieren. Petersilie wa-



Ein typisches Gericht aus der indischen Küche: Eier-Curry mit Reis und vielen Gewürzen.



Eier-Frikassee erhält seinen feinen Geschmack erst durch Spargelstücke und Champignons.



*Eiergericht mit Gemüse.
Bei diesem kräftig
gewürzten Auflauf,
der mit Reis serviert wird,
hat die fernöstliche
Küche Pate gestanden.*

sehen. Kleine Sträußchen obendrauflegen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilagen: Petersilienreis.

Eier-Frikassee mit Brieschen

Bild Seite 330

4 Eier,

1 Kalbsbries (Kalbsmilch).

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Milch,

Salz, Pfeffer, Muskat,

2 Eßlöffel Kapern,

1 Sardelle,

Margarine zum Einfetten,

Saft einer halben Zitrone,

2 Eßlöffel Semmelbrösel,

2 Eßlöffel geriebener

Schweizer Käse,

10 g Butter.

Eier hartkochen, abschrecken und schälen. Abkühlen lassen. Würfeln. Kalbsbries in lauwarmes Wasser legen und so lange Wasser zulaufen lassen, bis kein Blut mehr austritt. 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Rausnehmen. Häute und Äderchen entfernen. Bries in frischem, kochendem Wasser 20 Minuten

garen. Abtropfen lassen und gleichmäßig würfeln.

Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen und das Mehl einstreuen. Mit Fleischbrühe und Milch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kapern und Sardelle hacken. In die Soße geben. Eier und Kalbsbries zufügen. Gut mischen. Muschelförmchen einfetten. Masse hineinfüllen. Mit Zitronensaft beträufeln. Darauf kommen Semmelbrösel, geriebener Käse und Butter in Flöckchen. Im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) goldgelb backen. Backzeit: 10-15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Paprika-Tomatensalat und Kartoffelpüree oder Butterkartoffeln.

Eiergericht mit Gemüse

50 g eingeweichte Morcheln,

100 g Bambussprossen aus der Dose,

150 g rote und grüne

Paprikaschoten,

2 Zwiebeln,

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch,

3 Eßlöffel Öl,

$\frac{1}{2}$ Teel. Chinagewürz,

1 Eßlöffel Sojasoße,

1 kräftige Prise Zucker,

100 g Sojabohnenkeime

aus der Dose,

Margarine zum Einfetten,

1 Eßlöffel Tomatenmark,

4 Eier,

knapp $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

TIP

*Kapern gibt's
in fünf Größen.
Die kleinsten, die
Nonpareilles
heißen, sind
die besten.*



Eier-Frikassee mit Brieschen wird mit Käse und Semmelbröseln überbacken. Rezept Seite 329.

Dies ist zwar kein Gericht aus der klassischen chinesischen Küche. Aber es ist eine gelungene, dem europäischen Gaumen angepaßte Abwandlung. Morcheln aus dem Wasser nehmen. Gut abtropfen lassen. Bambussprossen auch abtropfen, in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen. Putzen. Die Trennwände rauschneiden. Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. Zusammen mit dem geputzten und gewaschenen Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen. Gemüse reingeben. Alles gut durchschmoren lassen. Mit dem Chinagewürz, Sojasoße und Zucker würzen. Dann kom-

men die abgetropften Sojabohnenkeime rein. Unter vorsichtigem Rühren noch 5 Minuten leicht schmoren lassen.

In eine gefettete, feuerfeste Form geben. Tomatenmark mit Eiern und Fleischbrühe verquirlen. Drübergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10-15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilagen: Reis mit Mandarinen und Curryreis. Als Getränk paßt ein kühles Helles.

Eiergrog

Für 1 Person

2 Glas (4 cl) Rum,
1 Eigelb,
2 gestrichene Teelöffel Zucker,
heißes Wasser.

An der Waterkant gehört der Grog nicht nur zu den beliebtesten Stimmungsmachern. Mit ihm wird auch mancher Schupfen wirkungsvoll bei dem im Norden typischen naßkalten Wetter bekämpft. Was aber nicht heißen soll, daß Grog nicht auch anderswo gern getrunken wird. Und was die Schnupfenbekämpfung angeht: Ein Eiergrog ist da

noch viel wirkungsvoller. Wollen Sie ihn mal probieren? Ohne Schnupfen schmeckt er noch besser. Rum vorsichtig erhitzen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In ein Grogglas füllen. Dann den Rum dazugießen. Umrühren. Mit heißem Wasser auffüllen, bis der Eischaum fast den Glasrand erreicht.

Eierhaber nach schwäbischer Art

250 g Mehl,
Salz, Muskat,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
3 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch,
Butter oder Margarine zum Braten.

Eierhaber ist so etwas wie der berühmte Wiener Kaiserschmarrn. Er kommt allerdings aus der schwäbischen Küche und es fehlen ihm die Rosinen. Und bestimmt, wie bei unserem Rezept, auch der Puderzucker. Denn der Eierhaber wird meistens mit pikanten Beilagen gegessen. Süß ist er eine Ausnahme. Mehl mit Salz und Muskat mischen, mit Milch glattrühren. Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit der Milch verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen. Der Reihe nach unter den Teig heben. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. 1 Schöpflöffel Teig hineingeben. Einen Eierkuchen auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit dem Wender zerreißen. Die Stücke leicht braun werden lassen. Warm stellen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.



Eine der Sehenswürdigkeiten von Stuttgart, der badenwürttembergischen Hauptstadt, ist die im 15. Jahrhundert erbaute Stiftskirche.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

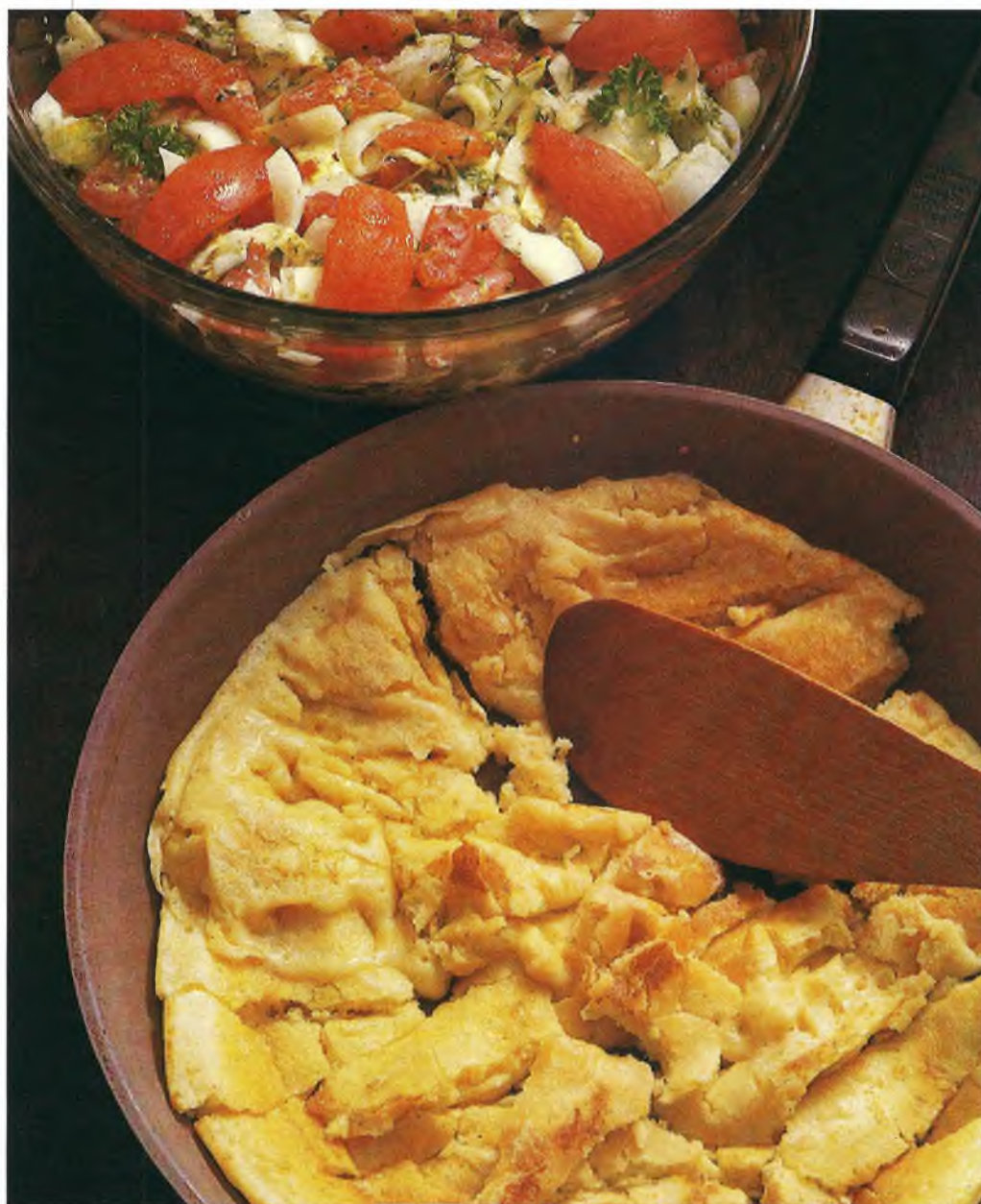
Beilage: Chicorée-Tomaten- oder Endiviensalat.

Eier-Igel

4 Eier,
2 große Tomaten,
Salz,
Pfeffer,
1 kleine Salatgurke,
1 Teel. Mayonnaise.
Für die Garnierung:
Petersiliensträußchen,
4 Salatblätter,
½ Teel. Zitronensaft.

Eier-Igel sind eine hübsche Idee für Kindergeburtstage. Sie machen auch nicht viel Arbeit.

Eier hartkochen, abschrecken, schälen. Auskühlen lassen. Halbieren. Tomaten waschen, trocknen. Stengelsatz rauschneiden. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und pfeffern. Die Eihälften mit der Wölbung nach oben auf die Tomatenscheiben setzen. Jedes Ei 5mal in der



Eierhaber nach schwäbischer Art ist ein gewürzter und in Stücke geteilter Eierkuchen.



Süß und süffig: Eiergrog.

Breite einschneiden. Salatgurke waschen, nicht schälen. In dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe in einen Eieinschnitt setzen. Für die Igelaugen auf die Spitze der Eihälften zwei Mayonnaisekleckse spritzen. Petersilie waschen, trocknen. Auf jeden Mayonnaisekleckse ein winziges Petersiliensträußchen setzen. Salatblätter waschen, trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Jeweils zwei Eier-Igel auf ein Salatblatt setzen. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 105.

Eierkaffee

1 Eigelb,
1 Eßlöffel Puderzucker,
1 Eßlöffel weißer Rum,
¼ l kalter, starker Kaffee,
3 Eiswürfel.

Eierkaffee ist ein Flip, der nicht nur stärken, sondern auch anregen soll.

Eigelb mit gesiebtetem Puderzucker verrühren und in den Mischbecher geben. Weißen Rum und kalten Kaffee zufügen. Kräftig schütteln und es auf Eiswürfeln in einem Longdrink- oder einem Sektglas servieren.

Eier-Kartoffel-Auflauf

750 g Pellkartoffeln,
8 hartgekochte Eier,
125 g gekochter
Schinken,
250 g Tomaten.
Margarine zum Einfetten.
2 Eier,
¼ l saure Sahne,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
50 g geriebener Schweizer
Käse (Emmentaler),
30 g Butter,
½ Bund Schnittlauch.

Dieser Auflauf steht und fällt mit der Eier-Sahne-Soße. Sie muß sehr würzig sein, damit Kartoffeln und hartgekochte Eier nicht zu fad schmecken.

Pellkartoffeln schälen. Mit Eiern, Schinken und gehäuteten Tomaten nicht zu fein würfeln. Feuerfeste Form einfetten, abwechselnd mit Kartoffeln-, Eier-, Schinken- und Tomatenwürfeln füllen. Jede Schicht salzen. Die letzte Schicht soll aus Tomatenwürfeln bestehen. Eier mit saurer Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße über die Zutaten gießen. Käse drüberstreuen. Butter in Flöck-

chen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die Mittelschiene schieben.

Backzeit: 20 bis 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Schnittlauch waschen, gut abtrocknen, fein schneiden.

Auflauf kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 695.

Unser Menüvorschlag: Vor-

weg Champignoncreme-

suppe. Eier-Kartoffel-Auf-

lauf mit Endiviensalat als

Hauptgang. Als Nachspei-

se gibt es Apfelkompott

Englische Art. Als Getränk

schmeckt Bier.

Eier-Käse-Fisch-Salat

½ Bund Schnittlauch,
4 Eier, Salz,
100 g geriebener Gouda,
20 g Butter,
50 g gekochter Schinken,
100 g geräucherter Heil-
butt oder anderer
Räucherfisch.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
2 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Senf,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Salatblätter zum Gar-
nieren.



Schnittlauch waschen. Gut abtropfen lassen. Kleinschneiden. Eier verquirlen. Salz, Schnittlauch und geriebenen Käse einrühren. Butter in der Pfanne erhitzen. Eiermasse reingießen. Stocken lassen. Auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen. In gleichmäßige Streifen schneiden. Schinken auch in Streifen schneiden. Fisch häuten, entgräten und grob würfeln. Eierstreifen, Schinken und Fisch mischen. Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft pikant abschmecken. Über die Salatzutaten gießen und vorsichtig unterheben. Auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilage: Französisches Weißbrot und Weißwein.

PS: Diesen Salat gibt es in Schweden als Räucherfischsalat.

Wer abends einen leckeren Imbiß liebt, weiß Eier-Käse-Fisch-Salat bestimmt zu schätzen.



Ob der Eier-Kartoffel-Auflauf schmackhaft ist, bestimmt die Sahne-Soße: Sie muß gut gewürzt sein. Dann ist sie richtig.



Den mit gehackten Mandeln bestreuten Eier-Kränzchen kann sicherlich keiner widerstehen.

Eierkognak

10 Eigelb,
2 Stangen Vanille,
500 g Zucker,
1 l Weinbrand oder
Cognac.

Mit selbstgemachten Geschenken kann man oft mehr Freude bereiten als mit gekauften. Verschenken Sie doch mal hausgebrauten Eierkognak. Eigelb und ausgeschabte Vanillestangen mit Zucker 30 Minuten (in der Küchenmaschine 10 Minuten) schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse dick und schaumig ist. Unter ständigem Weiterühren langsam den Weinbrand oder Cognac zugeben. Einige Minuten stehen lassen, dann nochmal umrühren. In eine hübsch geformte Flasche füllen und zukorken. Vor Gebrauch gut schütteln. Eierkognak ist sofort trinkfertig.

Eier-Kränzchen

250 g Mehl, 125 g Zucker,
4 Eigelb,
4 Eßlöffel saure Sahne,
1 Prise Salz, abgeriebene
Schale von 2 Zitronen,
125 g geriebene Mandeln,
125 g Butter oder
Margarine.
Für die Garnierung:
1 Eigelb, 2 Eßl. Milch,
4 Eßl. gehackte Mandeln.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Eigelb, Sahne, Salz, abgeriebene Zitronenschale und geriebene Mandeln reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Im Kühlschrank 60 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig kleinfingerdicke Rollen formen. Etwa 12 cm lange Stücke abschneiden und zu Kränzchen zusam-



mendrücken. Eigelb mit Milch verquirlen. Kränzchen damit bestreichen. Mit gehackten Mandeln bestreuen. Auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen auf die Mittelschiene schieben. Ergibt etwa 90 Stück.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 90 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Eierkroketten

8 hartgekochte Eier,
1 kleine Dose Champignons (230 g).
Für die Béchamelsoße:
30 g Butter,
50 g Mehl,
 $\frac{1}{6}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eigelb,
Salz, Pfeffer, Muskat.
Zum Panieren: 1 Ei,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.
Kokosfett zum Fritieren.
1 Bund Petersilie.

Kartoffelkroketten als Beilage zu diversen Fleischgerichten sind bekannt. Weniger bekannt in unseren Gefilden sind die Eierkroketten, die in der französischen Küche sehr geschätzt werden. Man kann sie als Hors d'œuvre reichen oder als Beilage zu Gemüse. Sie sind ein Leckerbissen und gar nicht so schwierig zuzubereiten. Eier schälen, fein hacken. Champignons abtropfen lassen, auch sehr fein hacken. Beiseite stellen. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl einrühren, durchschwitzen lassen. Unter Rühren Fleischbrühe und Milch dazugeben. Aufkochen lassen und dick einkochen. Von der Kochstelle nehmen, mit dem Eigelb legieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier und Champignons reingeben. Abkühlen lassen. Aus der Masse korkengroße Kroketten formen. Zuerst in dem verquirlten Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Fett sehr heiß werden lassen. Kroketten darin goldgelb fritieren. Petersilie waschen, gut abtrocknen. Kurz in das heiße Fett tauchen, abtropfen lassen. Eierkroketten damit garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.
Wann reichen? Als Hors d'œuvre mit einer feinen Tomatensoße oder als Beilage zu Spinat, Spargel, Schwarzwurzeln.



Eierkuchen backt man so: Teig in die Pfanne geben.



Unterseite backen und auf einen Deckel gleiten lassen.



Eierkuchen mit der Oberseite in die Pfanne geben.



Wetten, daß sich Ihre Familie mit Vergnügen durch den Eierkuchen-Berg hindurchfuttert?



Eierkroketten sind Hors d'œuvres oder Beilage zu Gemüse.

Eierkuchen

Grundrezept

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
2 Eiweiß,
100 g Kokosfett oder
 $\frac{1}{8}$ l Öl zum Backen.

Es muß einmal ganz deutlich gesagt werden: Eierkuchen und Omeletts sind zweierlei. Unser klassisches Grundrezept Eierkuchen beweist es: Zum Eierkuchen braucht man außer Eiern noch Mehl, Milch und Wasser. Ein Omelett wird nur aus Eiern gemacht. So bereitet man Eierkuchen zu:

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eigelb, Milch und Wasser verquirlen. Die Flüssigkeit mit dem Schneebesen nach und nach von der Mitte aus unter das Mehl rühren. Teig 20 bis 30

Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Eiweiß zu Schnee schlagen, unter den Teig heben. Etwas Fett in der Pfanne erhitzen. Jeweils 1 Schöpflöffel Teig reingeben. Eierkuchen auf der Unterseite goldgelb backen. Dann aus der Pfanne auf einen Deckel gleiten lassen und mit der Oberseite in die Pfanne geben. Goldgelb backen. Die angegebene Menge ergibt etwa 8 Eierkuchen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

PS: Die Eierkuchen können Sie mit Zucker bestreut oder mit Kompott servieren.

Süße Eierkuchen schmecken auch gut, wenn man sie in Butter backt. So bekommen sie eine leckere Kruste: Wenn eine Seite fertig ist, auf den Pfannenboden Zucker streuen und die andere Seite darin backen.



Eine Kostprobe von diesem Eierkuchen auf indische Art wird Sie überzeugen: Er schmeckt noch viel besser als er aussieht.

Eierkuchen auf indische Art



Für die Eierkuchen:

3 Eier, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, 250 g Mehl, 2 Teelöffel Curry, 60 g Kokosfett zum Backen.

Für die Füllung:

1 gebratenes Hähnchen, 30 g Butter, 2 Teelöffel Curry, 50 g entsteinte Kaiserkirschen aus der Dose, 50 g entsteinte Reineclauden aus der Dose, 50 g Mandarinschnitze aus der Dose, 1 große Banane, etwas Zitronensaft, 50 g Ananasstückchen aus der Dose, 4 Eßlöffel geröstete blättrige Mandeln.

Die indische Küche ist reich an Gerichten, die mit Fleisch, Obst und Curry zubereitet werden. Diese Eierkuchen gehören dazu. Bitte in den laufenden Küchenzettel aufnehmen, weil sie so großartig schmecken. Sie sind aber auch als Gästeessen prima geeignet. Für die Eierkuchen Eier

mit Wasser verquirlen, salzen. Nach und nach das Mehl unterrühren. Mit Curry abschmecken. Kokosfett portionsweise erhitzen. Darin nacheinander 8 Eierkuchen backen. Warm stellen.

Für die Füllung gebratenes Hähnchen enthäuten, entbeinen. Fleisch in gleich-

mäßige Stücke schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, Fleischstücke darin kurz erhitzen. Mit 1 Teelöffel Curry bestäuben. Die abgetropften Kaiserkirschen, Reineclauden und Mandarinschnitze dazugeben. Banane schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Mit den abgetropften Ananasstückchen in die Pfanne geben. Alles einmal kräftig durchschwitzen lassen. Mit dem restlichen Curry würzen. Eierkuchen mit der Obst-Fleisch-Mischung füllen. Mit gerösteten Mandeln bestreuen, sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

Unser Menüvorschlag: Vorweg gibt's eine Bouillon mit Mark. Als Hauptgang Eierkuchen auf indische Art. Als Dessert Berliner Luft. Und als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Rosé.



Aus der englischen Kolonialzeit stammen diese Häuser im Stadtviertel Fort in Bombay, Indiens zweitgrößter Stadt.



Zum Glück ist der Eierkuchen mit Kirschen schnell zubereitet. Denn es kann sein, daß er bald Ihr Lieblingsgericht wird.

Eierkuchen mit Äpfeln

Bild Seiten 338/339

250 g Mehl, Salz,
2 Eigelb,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Calvados,
150 g durchwachsener
Speck, 5 große Äpfel,
Zucker zum Bestreuen.

Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser verrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben, Calvados reinrühren. Speck in Streifen schneiden. Äpfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Portion Speck in der Pfanne auslassen. Apfelscheiben dazugeben. Teig draufgießen. Auf beiden Seiten backen. Mit Zucker bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 755.

Eierkuchen mit Fleisch

Bild Seiten 338/339

250 g Mehl,
Salz,
2 Eigelb,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
2 Eiweiß,
2 Eßlöffel
Parmesankäse,
200 g Schweinefleisch,
30 g Margarine,
175 g Champignons (Dose),
3 Tomaten,
4 Eßlöffel Öl.

Teig nach Rezept Eierkuchen mit Äpfeln zubereiten. Parmesankäse reinrühren. Fleisch grob würfeln. Margarine erhitzen und darin braten. Champignons abtropfen lassen. Tomaten häuten, würfeln. Mit den Champignons zum Fleisch geben. 10 Minuten braten. Abkühlen lassen. Mit dem Teig mischen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einer Schöpfkelle Teig

hineingeben. Eierkuchen auf beiden Seiten backen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 760.

Eierkuchen mit Kirschen

4 Eier,
4 Eßlöffel Mehl,
2 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Prise Salz,
4 Eßlöffel Butter,
500 g Kirschen aus der Dose (ohne Steine),
200 g gestoßener Zwieback,
Zucker zum Bestreuen.

Kaum etwas essen Kinder (und auch erwachsene Leckermäuler) lieber als Eierkuchen. Wenn diese dann auch noch mit Kirschen belegt sind, ist eigentlich der Eierkuchengipfel erreicht. Eier trennen. Eigelb schau-

mig rühren, vorsichtig Mehl und Zucker druntergeben. Milch und Wasser dazu, glattrühren, salzen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, unterheben. 1 Eßlöffel Butter in der Pfanne erhitzen, $\frac{1}{4}$ des Teiges reingeben. Stocken lassen. $\frac{1}{4}$ der Kirschen drauf verteilen, mit 50 g Zwieback bestreuen. Unterseite goldgelb backen, dann den Eierkuchen vorsichtig mit Hilfe eines Deckels wenden. Garbacken. Auf einen Teller gleiten lassen. Mit Zucker bestreuen. Noch drei Eierkuchen backen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 615.

Wann reichen? Mit einer Suppe vorweg als Hauptgericht oder aus der halben Menge als Dessert.

PS: Der Belag muß nicht unbedingt aus Kirschen bestehen. Ebenso gut schmecken Heidelbeeren, Himbeeren, auch Johannisbeeren oder Aprikosen.

**Eierkuchen mit Krabben.
Rezept Seite 340.**



**Eierkuchen mit Tomaten
und Paprika. Rezept S. 341.**



**Eierkuchen mit Fleisch.
Rezept Seite 337.**

Eierkuchen mit Äpfeln.
Rezept Seite 337.



Eierkuchen mit Pilzen.
Rezept Seite 340.

Eierkuchen mit Krabben

Bild Seiten 338/339

250 g Mehl, Salz,
2 Eigelb,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
2 Eiweiß,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Reiswein oder trockener Sherry.
140 g Krabben (Dose),
230 g Sojabohnenkeime aus der Dose,
30 g Margarine,
4 Eßlöffel Öl,
weißer Pfeffer.

Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser verrühren. Eischnee, Petersilie, Sojasoße und Reiswein oder Sherry in den Teig rühren. Krabben und Sojabohnenkeime auf einem Sieb abtropfen lassen. Margarine erhitzen, beides darin erwärmen. Pfeffern und warm stellen. Öl in der Pfanne erhitzen. Krabben und Sojabohnenkeime in den Teig mischen. Daraus vier Eierkuchen backen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640.

Eierkuchen mit Pilzen

Bild Seiten 338/339

250 g Mehl,
Salz,
2 Eigelb,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
2 Eiweiß,
1 Zwiebel,
30 g Margarine,
480 g Mischpilze (Dose),
Salz,
3 Eßlöffel gehackte Petersilie,
4 Eßlöffel Öl.

Teig nach Rezept Eierkuchen mit Krabben rühren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Margarine in der Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb rösten. Von den Pilzen einen Teil des Wassers abgießen. Pilze mit dem restlichen Wasser zu der Zwiebel geben. Salzen. Dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Dabei oft umrühren. Petersilie druntermischen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze in den Teig mischen. Mit einer Schöpfkelle Teig hineingeben. Eierkuchen auf beiden Seiten goldgelb backen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.



Ein leichtes warmes Abendbrot: Eierkuchen mit Spinatfüllung.

Eierkuchen mit Spinatfüllung

Für die Eierkuchen:

250 g Mehl,
3 Eier,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
100 g Butter.
Margarine oder Öl zum Backen.

Für die Füllung:

20 g Butter,
300 g tiefgekühlter Spinat,
Salz, Muskat,
1 Eßlöffel geriebener

Schweizer Käse (Emmentaler),
2 Eßlöffel Sahne.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz reingeben. Unter Rühren Milch einfließen lassen. Immer von der Mitte aus rühren, sonst bilden sich Klümpchen. Butter flüssig werden lassen und unter den Teig rühren. Margarine oder Öl in der Pfanne erhitzen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle voll Teig hineingeben, 8 bis 10 dünne Eierkuchen backen. Warm stellen.

Während die Eierkuchen backen, Butter in einem Topf schmelzen, Spinat reingeben und bei schwacher Hitze auftauen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Geriebenen Käse dazugeben. 8 Minuten lang kochen lassen, dann ist auch der Käse geschmolzen. Hin und wieder umrühren, damit nichts ansetzt. Zum Schluß Sahne unterziehen. Eierkuchen



Sojabohnen werden in Korea, Indien, Japan und den USA auf riesigen Flächen angebaut.

mit der Spinatmasse füllen. Zusammenrollen, servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 540.

Wann reichen? Als warmes Abendessen oder als Hauptgericht zum Mittag. Dann empfiehlt es sich, vorweg eine gebundene Suppe zu reichen und ein Kompott als Dessert.

Eierkuchen mit Tomaten und Paprika

Bild Seiten 338/339

250 g Mehl, Salz, 2 Eigelb, je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser, 2 Eiweiß, 8 mittelgroße Tomaten, 2 rote Paprikaschoten, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 30 g Margarine, Salz, Cayennepfeffer, Basilikum, Paprika edelsüß, 4 Eßlöffel Öl.

Teig wie bei Eierkuchen mit Pilzen rühren.

Tomaten häuten, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Margarine in der Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin andünsten, dann die Paprikastreifen und zuletzt die Tomatenscheiben. Würzen. Öl in der Pfanne erhitzen. Portionsweise von dem Paprika-Tomaten-Zwiebel-Gemisch in die Pfanne geben. Teig drübergießen.



Eiernudeln macht man so: Eier in die Mehlmulde geben.



Mit der Gabel vorsichtig Mehl und Eiermasse mischen.



Teig kneten. Zerschneiden. Er darf keine Löcher haben.



Teig dünn ausrollen und auf einem Tuch trocknen lassen.



Teigfladen zusammenrollen und in Streifen schneiden.



Eiernudeln sind eine ausgezeichnete Suppeneinlage.

Eierkuchen auf beiden Seiten goldgelb backen.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 630.

Eierlikör

1 große Dose Milch (7,5 Prozent), 5 Eigelb, 1 Päckchen Vanillinzucker, 125 g Puderzucker, $\frac{1}{8}$ l reiner Alkohol.

Milch, Eigelb und Zucker eine halbe Stunde (in der Küchenmaschine 10 Minuten) schlagen. Danach unter ständigem Rühren den Alkohol dazugeben. In Flaschen füllen und einige Tage stehen lassen. Vor Gebrauch schütteln.

Eiernudeln

500 g Mehl, 4 Eier, 6 Eßlöffel Wasser, 1 Teelöffel Salz.

Mehl auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier mit Wasser und Salz verquirlen. Vorsichtig in die Mehlmulde gießen. Mit einer Gabel nach und nach das Mehl einrühren. Dann mit bemehlten Händen kräftig kneten und schlagen, bis der Teig glatt ist und beim Durchschneiden kleine Löcher hat. In 6 Teile schneiden. 5 davon unter einer umgekehrten Schüssel legen, damit sie nicht zu trocken werden. Das 6. Teil auf dem Brett zu einem nudeldünnen (höchstens 1 mm)



Eierkognak (Rezept S. 334) ist immer dunkler als Eierlikör.



dicken Fladen ausrollen und auf einem sauberen, trockenen Tuch 2 bis 3 Stunden antrocknen lassen. Mit den übrigen Teigstücken ebenso verfahren. Den ersten Fladen, kurz bevor er trocken ist, in zwei Hälften schneiden. Übereinanderlegen, zusammenrollen und in Streifen schneiden: Als Einlage für Suppen etwa 2 bis 3 mm und als Beilage etwa 4 bis 5 mm breit. Streifen auseinanderrollen, bei Zimmertemperatur über Nacht trocknen lassen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Trockenzzeit: 25 Minuten.
Kalorien insgesamt: 2190.



Groza-Straße im rumänischen Klausenburg (Siebenbürgen).

Eier-Paprika-Pfanne



1 Zwiebel,
 1 Knoblauchzehe,
 40 g Butter
 oder 3 Eßlöffel Öl,
 1 rote Paprikaschote,
 1 grüne Paprikaschote,
 4 Tomaten,
 4 Eier,
 3 Eßlöffel saure Sahne,
 Salz,
 weißer Pfeffer.
 ½ Bund Petersilie.



Dänische Eierplatte ist ein Super-Brunch für Leute, die schon morgens gerne schlemmen.

Aus Siebenbürgen soll dieses delikate Schnellgericht stammen, das besonders gut schmeckt, wenn man die Pfanne mit einer Knoblauchzehe ausreibt.

Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauchzehe schälen, halbieren, die Pfanne damit ausreiben. Fett erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Paprikaschoten waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Zu den Zwiebelwürfeln geben. Tomaten häuten, würfeln, auch dazugeben. Alles zusammen fünf Minuten in der Pfanne dünsten. In dieser Zeit Eier mit saurer Sahne verquirlen,

mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen. Bei schwacher Hitze stocken lassen, Petersilie waschen, gut abtrocknen und Eier-Paprika-Pfanne mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als deftiges Abendessen.

PS: Dazu schmeckt kräftiges Landbrot. In Siebenbürgen würde man sicher einen roten rumänischen Landwein dazu trinken. Aber ein kühles Bier tut's auch!

Eierplatte dänisch



280 g Erbsen,
215 g Karotten,
200 g Spargelspitzen,
240 g Prinzeßbohnen
(alle diese Zutaten aus der Dose),
Salz, Streuwürze, Zucker,
40 g Butter.

Für die Soße:

1 Zwiebel,
40 g geräucherter Schinken,
30 g Butter
oder Margarine,
30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
¼ l Milch,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse,
1 Bund Schnittlauch,
8 hartgekochte Eier.
Zum Garnieren:
50 g Räucherlachs,
½ Bund Petersilie.

Diese leckere Eierplatte sollten Sie mal für Ihren nächsten Brunch vormerken. Sie ist nämlich in einer halben Stunde zubereitet und schmeckt hervorragend.

Erbsen, Karotten, Spargelspitzen und Prinzeßbohnen jeweils in ihrem Wasser heiß werden lassen. Erbsen und Karotten mit Salz, Streuwürze und Zucker abschmecken, Spargelspitzen und Bohnen nur mit Salz und Streuwürze. Gemüsewasser abgießen. Butter auf die vier Gemüsesorten verteilen. Warm stellen.

Für die Soße Zwiebel schälen, würfeln. Schinken ebenfalls würfeln. Beides in der heißen Butter oder Margarine leicht andünsten. Mehl drüberstäuben, durchschwitzen lassen. Fleischbrühe und Milch unter Rühren reingießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 7 Minuten leicht kochen lassen. Geriebenen Käse dazugeben. Rühren, bis er geschmolzen ist. Schnittlauch waschen, fein schneiden. In die Soße geben. Warm



Eier-Paprika-Pfanne: Ein Schnellgericht aus Siebenbürgen.



Das Ungewöhnliche an diesen Eierplätzchen: Sie werden mit hartgekochtem Eigelb zubereitet.

stellen. Hartgekochte Eier schälen. Halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf einer Platte anrichten. Räucherlachs in Streifen schneiden. Jedes Ei mit einem Lachsstreifen belegen. Gemüse einzeln auch auf die Platte häufen. Gewaschene Petersilie hacken. Erbsen und Karotten damit

bestreuen. Die Soße bitte getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

PS: Die Eierplatte dänisch kann ebenso gut Vorspeise wie Bestandteil eines warmen Büfets als auch ein Abendessen sein.

Eierplätzchen

125 g Butter (Margarine),
4 Eigelb, hartgekocht,
65 g Zucker, 1 Prise Salz,
250 g Mehl.

1 Eiweiß zum Bestreichen,
Hagelzucker.

Es mag Ihnen ungewöhnlich vorkommen: Ein Teig nicht mit rohem, sondern mit hartgekochtem Eigelb! Aber dadurch erhalten diese Plätzchen ihren leckeren Geschmack. Butter (Margarine) schaumig rühren. Eigelb durch ein Haarsieb passieren, in die Butter geben. Zucker und Salz dazu. Mehl drübergeben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Im Kühlschrank 30 Minuten lang ruhen lassen. Auf bemehltem Backbrett $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Kleine, beliebig geformte Plätzchen ausstechen. Mit verquirltem Eiweiß betreiben, mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 75 Stück.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 35.

Eierragout

8 Eier.

Für die Soße:

30 g Butter

oder Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Eigelb,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

2 Eßlöffel gehackte Petersilie,

2 Eßlöffel gehackter Schnittlauch,

1 Eßlöffel

gehackter Dill,

1 Eßlöffel Kapern,

Saft einer viertel Zitrone,

Salz, Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Eier hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen.

Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen lassen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die heiße, aber nicht mehr kochende Soße rühren. Dann gehackte Kräuter und Kapern reingeben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier mit einem Eierteiler oder einem Messer (Messerklinge hin und wieder in kaltes Wasser tauchen) in Achtel schneiden. Eier in der Soße heiß werden lassen. Sofort servieren, sonst bekommt das Ragout eine häßliche Haut.

Vorbereitung: 20 Minuten.

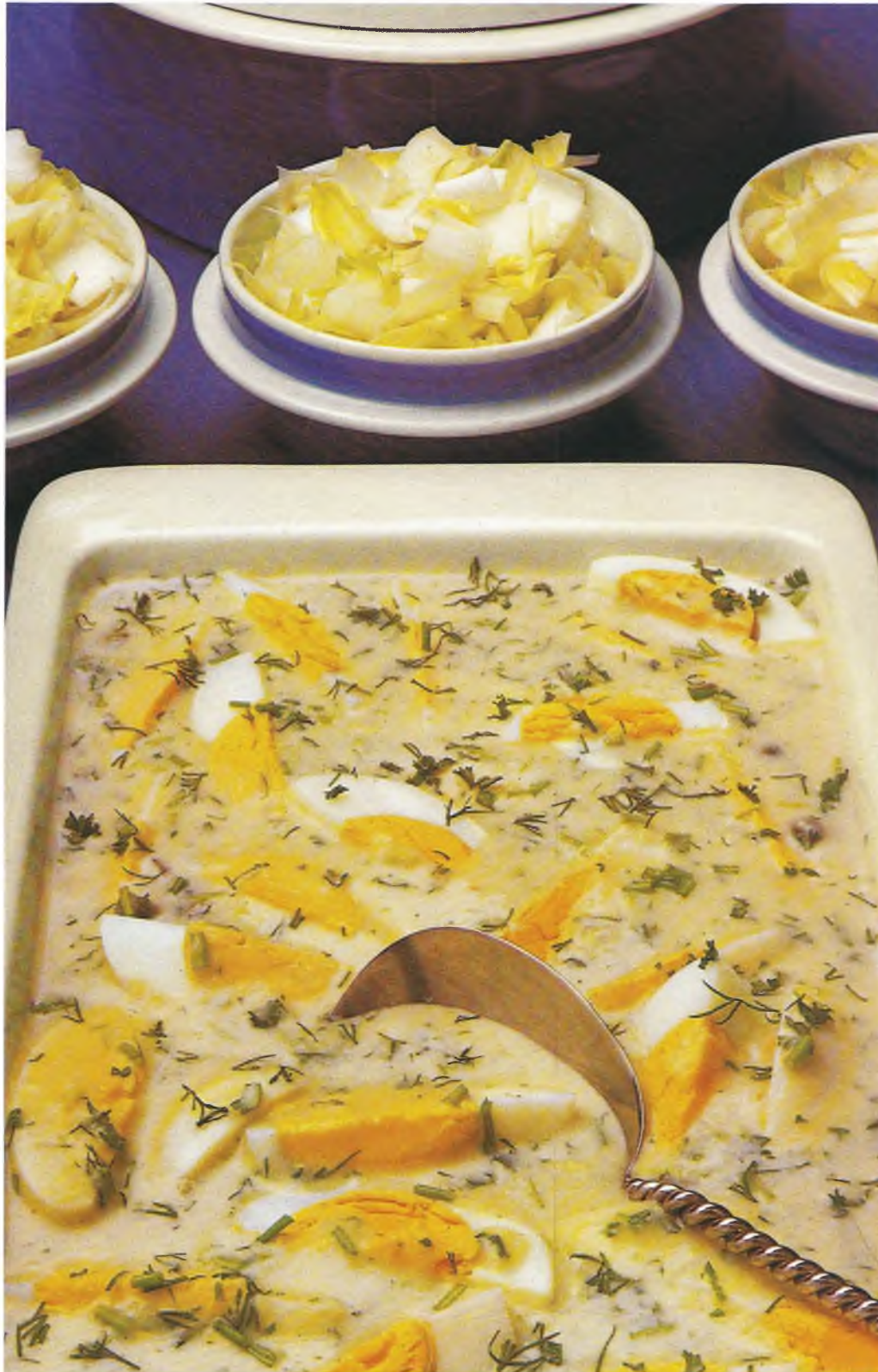
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatensuppe. Als Hauptgang Eierragout, Chicoréesalat und Salzkartoffeln. Zum Dessert Birnen Bozena.



Müheles und schnell gekocht: Eierreis mit Huhn und Gemüse.



Ein mild gewürztes Hauptgericht: Eierragout mit Salzkartoffeln. Dazu schmeckt Chicoréesalat.

Eierreis mit Huhn und Gemüse

200 g Reis, Salz,
1 l Wasser.
250 g Weißkohl,
1 Stange Lauch,
1 Zwiebel, 3 Möhren,
50 g Butter
oder Margarine,
1 Tasse heißes Wasser,
1 fertig gebratenes
Hähnchen,
6 Eier,
3 Eßlöffel Sojasoße,
½ Bund Petersilie.

Eierreis mit Huhn und Gemüse ist ein ganz besonderer Eintopf: Schnell und mühelos zubereitet.

Reis mit Salz in kochendes Wasser geben. In 15 bis 20 Minuten beißfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Während der Reis kocht, Weißkohl und Lauch putzen, waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Möhren schälen, waschen, auch in Streifen schneiden. Butter oder Margarine im breiten Topf erhitzen. Gemüse darin unter Rühren andünsten. Heißes Wasser zugießen. 15 Minuten dünsten.

Hähnchen von den Knochen lösen. Fleisch in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Reis vorsichtig unter das Gemüse heben. Alles unter Rühren erhitzen. Eier verquirlen. Mit Sojasoße würzen. Über das Gericht gießen. Stocken lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.



Holländisch essen
heißt gut essen.
Der Eiersalat
Amsterdam macht
da keine Ausnahme.
Überzeugen Sie
sich selbst.





Die schweizerische Stadt Luzern ist nicht nur wegen ihrer alten Wehranlagen berühmt: Sehenswert sind auch die Reuß-Brücken.

Eierrösti



4 Scheiben Weißbrot,
30 g Butter,
2 Eier,
2 Eßlöffel Sahne,
Salz, Muskat.

Der Schweizer schwört auf sein Rösti. Besonders beliebt ist das Eierrösti.

Weißbrot in feine Streifen schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und das Weißbrot darin unter ständigem Schütteln goldgelb braten. Eier und Sahne verquirlen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Über das Weißbrot gießen und unter Rühren stocken lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wann reichen? Zum Frühstück oder zum Abendessen. Wenn Sie Eierrösti zum Abendessen zubereiten, dann reichen Sie bitte Kopfsalat dazu.

Eier-Rouladen schottisch



4 Kalbsschnitzel
(1/2 cm dick),
2 Teelöffel Senf,
4 Scheiben Schinken,
Saft einer halben Zitrone,
4 hartgekochte Eier,
50 g Margarine,
knapp 1/4 l Tomatenketchup, Petersilie.

Kalbsschnitzel mit Senf bestreichen. Auf jedes Kalbsschnitzel eine Scheibe Schinken legen. Zitronensaft drüberträufeln. Eier schälen und auf die Schnitzel legen. Zusammenrollen. Mit Rouladenklammern oder Zahnstochern zusammenhalten. Margarine in der Pfanne erhitzen. Eier-Rouladen darin 20 Minuten braten. Rouladen quer halbieren und auf einer Platte anrichten. Das Tomatenketchup um die Rouladen verteilen. Mit gewaschenen und abgetropften Petersiliensträußchen garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Vorweg gibt's Basler Mehlsuppe, als Hauptgericht Eier-Rouladen mit Kartoffelpüree und Chicoréesalat. Zum Dessert empfehlen wir unseren Amerikanischen Obstsalat. Dazu schmeckt ein Moselwein.

TIP

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Rouladen in Form zu halten. Mit Zwirn, den fast jeder im Haus hat. Mit Rouladenklammern, die man nach dem Braten einfach aufklappt. Mit Zahnstochern und schließlich mit Rouladennadeln aus Metall.



Schottische Eier-Rouladen werden durchgeschnitten serviert.

Eiersalat Amsterdam



4 hartgekochte Eier,
2 Sardellenfilets,
1 Gewürzgurke.
Für die Marinade:
125 g Mayonnaise,
4 Eßlöffel Dosenmilch,
1 1/2 Teelöffel Senf,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Saft einer viertel Zitrone.
Für die Garnierung:
1 hartgekochtes Ei,
1 Tomate,
1 Sardellenfilet,
50 g mariniertes Tomatenpaprika,
2 Eßlöffel Kapern,
1 kleine Gewürzgurke.

Eier schälen. In Scheiben schneiden. Sardellenfilets

und Gurke würfeln. In einer Schüssel anrichten.

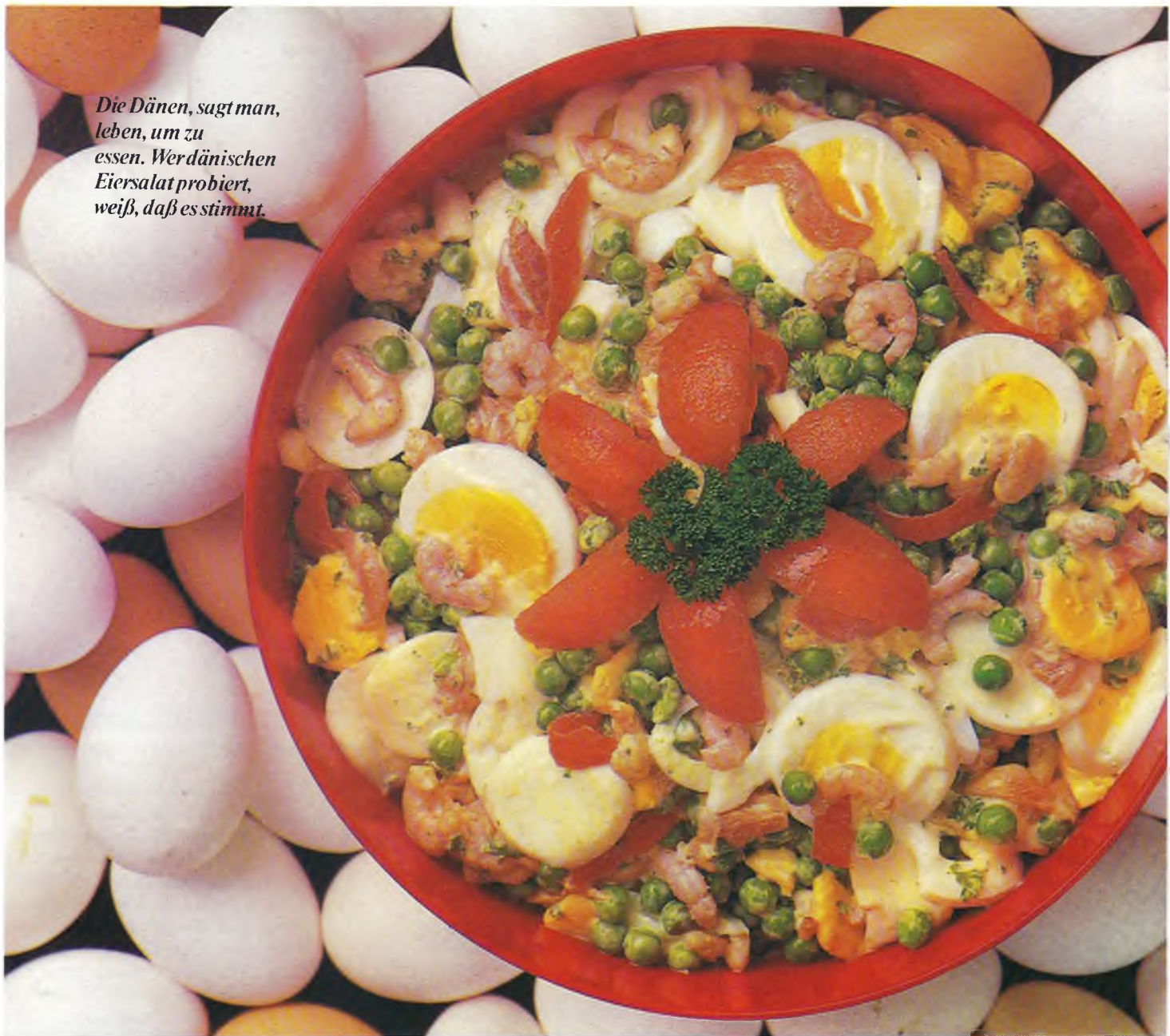
Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Für die Garnierung geschältes Ei und Tomate in Scheiben schneiden. Abwechselnd auf den Salat legen. Sardellenfilet und abgetropften Tomatenpaprika in Streifen schneiden. Mit den Kapern über den Salat streuen. Gewürzgurke fein hacken. Kleine Häufchen auf die Tomatenscheiben setzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Alte Burgenhäuser in Hollands Hauptstadt Amsterdam.



Die Dänen, sagt man,
leben, um zu
essen. Wer dänischen
Eiersalat probiert,
weiß, daß es stimmt.



Wann reichen? Mit Brot und Butter als Abendessen oder ohne Beilagen als kleine Vorspeise.

Eiersalat dänisch



200 g tiefgekühlte Erbsen,
70 g Krabben
aus der Dose,
6 hartgekochte Eier,
100 g Räucherlachs.
Für die Marinade:
50 g Mayonnaise,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,

Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Saft einer viertel Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
Für die Garnierung:
1 Tomate,
Petersilie.

Nicht zu Unrecht sagt man den Dänen nach, sie seien die Meister der Kalten Küche. Der dänische Eiersalat beweist es. Tiefgekühlte Erbsen nach Packungsaufschrift kochen. Abkühlen und abtropfen lassen. Krabben auch abtropfen lassen. Eier schälen. In Scheiben schneiden. Räucherlachs in Streifen schneiden. Alle Zutaten vorsichtig mischen.

Für die Marinade Mayonnaise und saure Sahne verrühren. Schlagen, bis die Masse locker und leicht schaumig ist. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Gewaschene, abgetropfte Petersilie hacken. In die Soße geben. Über die Salatzutaten verteilen. Locker unterheben. Etwa 10 bis 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Tomate häuten. In Sechstel oder Achtel schneiden. Salat damit und mit wenig Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

TIP

Wenn Sie gekochte Eier kleinschneiden wollen, nehmen Sie immer ein Messer mit Edelstahlklinge. Anderes Metall läuft durch den Schwefelgehalt des Eies an und hinterläßt häßliche Spuren.



Eiersalat japanische Art



200 g Thunfisch aus der Dose,
1 Dose Mandarinen,
4 hartgekochte Eier,
50 g gefüllte Oliven.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Öl,
knapp 2 Eßl. Zitronensaft,
2 Eßlöffel Sojasoße,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.
½ Bund Petersilie zum Garnieren.

Thunfisch abtropfen lassen. Etwas zerpfücken. Mandarinen und Oliven auch abtropfen lassen. Eier schälen, in Scheiben schneiden. Oliven auch. Alles leicht mischen.

Für die Marinade Öl mit Zitronensaft, der Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Über den Salat gießen. Etwa 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In vier Gläser verteilen. Jeweils mit einem kleinen gewaschenen Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinieren 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Eier-Sandwiches

Die klassischen Sandwiches werden mit rindenlosen Weißbrotscheiben zubereitet. Bei unseren Vorschlägen besteht die Verpackung auch aus Vollkornbrot. Weil es manchmal besser zum Belag paßt.

2 Scheiben Vollkornbrot halbieren, auf je einer Seite mit Butter bestreichen. 1 hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden, 2 Brothälften damit belegen. Darauf Tomatenscheiben. Mit Zwiebelwürfeln und gehackter Petersilie reichlich bestreuen, salzen, pfeffern. Die anderen beiden Brothälften draufklappen, auf Salatblättern anrichten.

Wieder 2 Scheiben Vollkornbrot halbieren. Je eine Seite mit Butter bestreichen. 1 hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden, dann auf 2 Brothälften verteilen. Obendrauf nicht zu dünne Gewürzgurkenscheiben. 2 Ölsardinen in Filets teilen,



Mit Mandarinen und Oliven: Eiersalat japanische Art.

je 2 Filets auf eine Brothälfte legen, reichlich mit Kresse bestreuen. Die restlichen 2 Brotscheiben dünn mit Mayonnaise bestreichen und auf die anderen Brothälften klappen. Auf Salatblättern anrichten.

2 Scheiben Kastenweißbrot diagonal halbieren. 2 Hälften mit Butter und 2 dick mit Mayonnaise bestreichen. 1 hartgekochtes Ei und 1 Scheibe gekochten Schinken würfeln. 2 Brothälften damit bestreuen. Pfeffern, reichlich mit ge-

hackter Petersilie bestreuen. Die anderen beiden Brothälften draufklappen. Auf Salatblättern anrichten.

Wieder 2 Scheiben Kastenweißbrot diagonal halbieren. Alle vier Hälften dünn mit Butter bestreichen. 1 hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden, 2 Hälften damit belegen. Je 1 Scheibe Räucherlachs obendrauf. Mit Dillspitzen und Kresse belegen. Die restlichen 2 Brothälften draufklappen. Auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Wann reichen? Mit anderen Sandwiches zusammen als Partyimbiß, zum zweiten Frühstück oder als Abendbrot. Am Abend oder bei einer Party schmeckt Bier prima dazu.

Mit Eier-Sandwiches sind Sie für den Imbiß gut gerüstet.



Eiersoße

4 hartgekochte Eier,
6 Eßlöffel Butter,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Eier halbieren, Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb durch ein Haarsieb streichen. Butter flüssig (nicht braun!) werden lassen. Mit dem Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren, Zitronensaft unterrühren. Eiweiß fein gehackt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, mit Küchenpapier gut abtrocknen, fein hacken.

In dieser Zeit die Soße auf einem Rechaud, auf einer Herdplatte bei schwacher Hitze oder bei ganz kleiner Gasflamme warm halten. Kurz vor dem Servieren erst die Petersilie unterrühren.

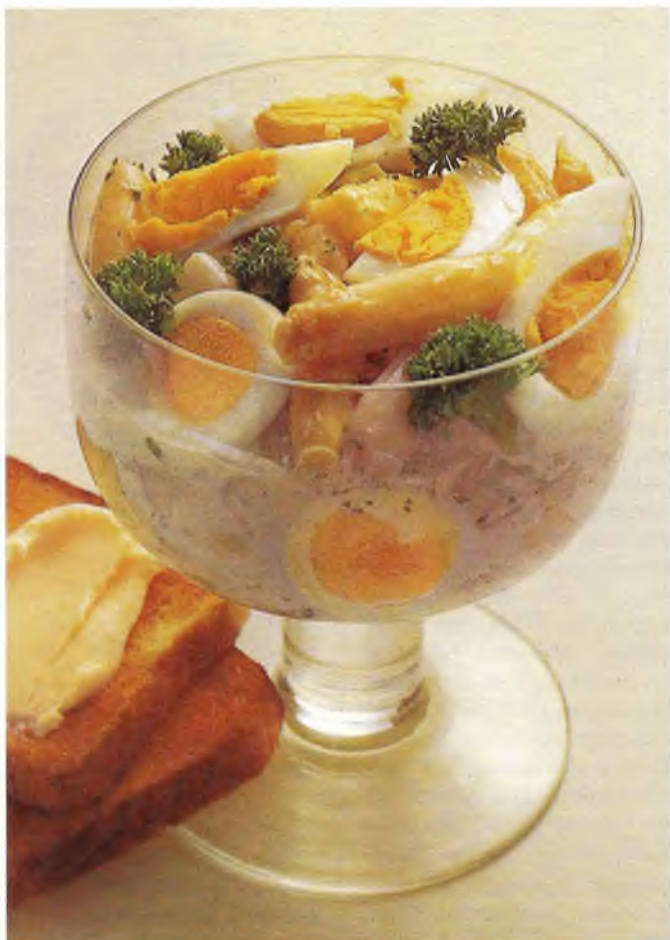
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 670.

Wozu reichen? Zu Kochfisch, Spargel, Broccoli und Schwarzwurzeln.

Eier-Spargel-Salat

6 Eier,
250 g Spargelstücke aus der Dose.

Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,
1 Teelöffel scharfer Senf,
2 Eßlöffel saure Sahne, weißer Pfeffer,
Salz,
Zucker,
1 Bund Petersilie.



Das Pikante am Eier-Spargel-Salat ist die Sahne-Marinade.



Farbtupfer auf dem Abendbrot: Eierspeise Cardinal.

Eier und Spargel haben keinen dominierenden Eigengeschmack. Wenn man beides mischt, was allgemein sehr gern getan wird, gehört eine würzige Soße oder Marinade als Ergänzung dazu. Beim Eier-Spargel-Salat wählt man vorzugsweise eine kräftig abgeschmeckte Mayonnaise-Sahne-Marinade. Sie paßt gut zu dem Salat.

Eier 10 Minuten kochen. Abschrecken. Schälen. 1 Ei zum Garnieren vierteln. Restliche Eier in Scheiben schneiden. Spargel abtropfen lassen. Spargelköpfe zum Garnieren zurückbehalten. Eischeiben und Spargelstücke in ein Salatglas oder eine Glasschüssel schichten.

Für die Marinade Mayonnaise mit Senf und saurer Sahne glattrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker pikant würzen. Petersilie waschen, abtrocknen. Einige Sträußchen zurückbehalten. Restliche Petersilie fein hacken. In die Marinade geben. Marinade über Eischeiben und Spargelstücke gießen. Vorsichtig mischen. 15 Minuten kühl stellen. Mit Spargelköpfen, Eivierteln und Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Wann reichen: Als Vorspeise, Abendimbiß oder zum Kalten Büfett.

PS: Wenn Sie den Salat zum Abendbrot servieren, können Sie die Mahlzeit mit einer Tasse Allgäuer Käsesuppe ergänzen. Im übrigen kann man anstelle der sauren Sahne auch Dosenmilch verwenden.

Eierspeise Cardinal

4 große Tomaten,
Salz,
Pfeffer,
Thymian,
20 g Butter,
Margarine zum
Einfetten,
4 Eier,
½ Bund Petersilie.

Rot wie ein Kardinals-
mantel sind die Tomaten für
diese Eierspeise. So wird sie
gemacht:

Tomaten waschen, ab-
trocknen. Deckel abschnei-
den. Tomaten mit einem
Teelöffel aushöhlen. Innen
salzen, pfeffern, mit etwas
Thymian austreuen. In
jede Tomate ein Butter-
flockchen geben. Vier kleine
feuerfeste Formen oder eine
große Form mit Margarine
einfetten. Tomaten rein-
stellen. Eier aufschlagen
und vorsichtig je eins in
eine Tomate geben. In den
vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.

Petersilie waschen, trock-
nen, fein hacken. Auf die
Eier streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
145.

Wann reichen? Als Vor-
speise oder als Mittel-
punkt eines Abendbrotes.
Aber wenn Sie die Eierspei-
se Cardinal als Abendessen
zubereiten, sollten Sie die
doppelte Menge nehmen.
Sonst reicht's nicht.

Eierstich

Siehe

Consommé double royal.



Wo es nach Eiertoast duftet, findet sich gewiß ein Esser.

Eier-Tee heiß

¾ l Wasser,
8 Teelöffel schwarzer Tee,
6 Nelken,
4 Eigelb,
4 Eßlöffel Zucker,
6 Glas (je 2 cl) Rum,
gemahlener Zimt.

Wenn es draußen so richtig
kalt ist und man nach ei-
nem langen Spaziergang
das unwiderstehliche Be-
dürfnis nach einer kräfti-
gen und wärmenden Auf-
munterung verspürt, ist
heißer Eier-Tee goldricht-
tig. Wer nicht ganz so
durchgefroren ist, kann die
Rummenge etwas redu-
zieren.

Wasser sprudelnd kochen
lassen. In Abständen von
2 Minuten je 3 Finger hoch
über den Tee und die Nel-
ken in die Kanne gießen.
Wenn alles Wasser drin ist,
den Tee noch 2 Minuten
ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Eigelb
mit Zucker schaumig schla-
gen, vorsichtig den Rum

dazugießen. Eiermasse in
Groggläser füllen, mit hei-
ßem Tee aufgießen und mit
Zimt bestäuben.

Die Menge reicht für etwa
8 Gläser.

Soll in zwei Runden ser-
viert werden, empfiehlt es
sich, den Tee in zwei Par-
tien aufzugießen, damit er
auch bei der zweiten Runde
heiß und frisch ist.

Eier-Tee kalt

1 l Wasser,
12 Teel. schwarzer Tee,
6 Eßlöffel Zucker,
8 Eiswürfel,
3 Glas (je 2 cl) Rum,
3 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
4 Eigelb,
Muskat.

Eier-Tee ist im Sommer
eine prächtige Erfrischung.
Aber er schmeckt auch an
Winterabenden sehr gut als
Longdrink.

Wasser sprudelnd kochen
lassen. In Abständen von
2 Minuten jeweils drei Fin-
ger hoch auf den Tee in die

Kanne gießen. Ist das Was-
ser verbraucht, Tee sofort in
ein anderes Gefäß abgießen
und Zucker einrühren. Er-
kalten lassen.

Eiswürfel, Rum, Wein-
brand und Eigelb im Mix-
becher so lange schütteln,
bis sich Schaum gebildet
hat. In hohe Tom-Collins-
Gläser abseihen. Mit kal-
tem Tee aufgießen und mit
etwas Muskat überstäuben.
Die Menge reicht etwa für 8
Gläser.

Eiertoast

4 Weißbrotsscheiben,
40 g Butter,
4 Tomaten, Salz,
4 hartgekochte Eier,
8 Sardellenfilets,
100 g Holländer Käse,
4 Salatblätter,
½ Bund Petersilie.

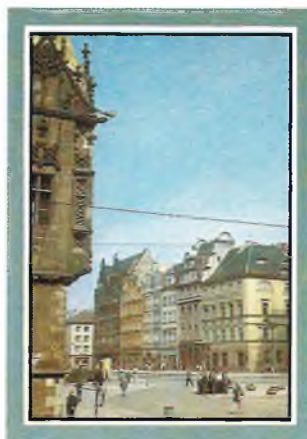
Weißbrotsscheiben auf einer
Seite leicht rösten. Ge-
toastete Seite mit Butter
bestreichen. Tomaten was-
schen. Stengelansatz raus-
schneiden. In etwa ½ cm
dicke Scheiben schneiden.
Auf die Toastscheiben ver-
teilen. Leicht salzen. Eier
auch in Scheiben schneiden
und auf die Tomaten geben.
Sardellenfilets abtropfen
lassen. Halbieren. Auf jede
Toastecke einen Streifen
legen. Käse sehr fein hak-
ken oder grob reiben. Toast
dick damit belegen. In den
vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.

Der Käse muß gut zerlau-
fen, soll aber nicht braun
werden. Toasts rausneh-
men. Auf gewaschenen Sa-
latblättern anrichten. Mit
kleinen Petersiliensträuß-
chen garnieren.

Stadtzentrum
von Breslau, der
einstigen
Hauptstadt von
Niederschlesien.



Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als kleines Abendessen, Partyimbiss oder zum Brunch. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Bier dazu.

Einback

500 g Mehl,
30 g Hefe,
40 g Zucker,
gut $\frac{1}{8}$ l Milch,
80 g Butter oder
Margarine,
1 Ei,
1 Teelöffel Salz,
Margarine zum
Einfetten.
Zum Bestreichen:
1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser.

Diese schlesische Spezialität hat mittlerweile in allen Gegenden Deutschlands viele Freunde gefunden. Kein Wunder, denn Einback mit Butter und Gelee zum Frühstück kann sogar einen ausgesprochenen Morgenmuffel begeistern. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen die zerbröckelte Hefe und ein Teelöffel Zucker. Mit etwas Milch und einem Teil Mehl zum Vorteig verrühren. 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Restlichen Zucker und restliche Milch zugeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand verteilen. Ei und Salz auch reingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft.

Ovale Teigstücke von etwa 8 cm Länge und 2 cm Breite formen. Aneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Mit einem sauberen Küchentuch zudecken. Noch mal 20 Minuten gehen lassen. Zucker in warmem Wasser auflösen. Einback damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Aufgezeit 55 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 2905.

Wann reichen? Zum Frühstück oder als Nachmittagsimbiss für Süßschnäbel.

Eingelegte Heringe nach Hausfrauen-art

8 Salzheringe,
 $\frac{1}{8}$ l Essig,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
1 Apfel,
3 Lorbeerblätter,
je 5 Pfeffer- und
Pimentkörner,
2 kleine Chilischoten,
3 Zwiebeln,
2 Gewürzgurken.

Heringe über Nacht in kaltes Wasser legen, damit das überschüssige Salz ausziehen kann. Am nächsten Tag putzen (Kopf und Innereien entfernen). Waschen. Essig, saure Sahne und Zucker verrühren. Die Milchner (wenn vorhanden) durch ein Haarsieb streichen und dazugeben.

Apfel waschen, schälen und reiben. In die Marinade geben. Die Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner und Chilischoten auch. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. In Streifen geschnittene Gurken auch in die Marinade geben. Geputzte Heringe in ein Glas, eine Porzellan- oder Steingutschüssel schichten. Eventuell vorhandenen Heringesrogen unter kaltem Wasser abspülen. Auch einschichten. Marinade drübergießen. Mit einem Deckel oder mit Alufolie ver-

schließen. Mindestens 24 Stunden durchziehen lassen.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Bratkartoffeln, Pellkartoffeln mit Specksoße oder deftiges Bauernbrot.

PS: Selbstverständlich können Sie die Heringe auch vor dem Einlegen häuten und entgräten. Das macht sie feiner und das Essen unproblematischer. Übrigens: In der superfeinen Küche werden sogar die Gewürzgurken geschält und dann erst in Streifen geschnitten.



Mit Einback, Butter und Gelee fängt der Tag fröhlich an.



Die Franzosen schätzen nicht nur die feine Küche. Ebensogern essen sie was Deftiges wie den Eintopf aus der Champagne.



Typisches Getränk in Wien: Einspänner mit Schlagobers.

Einspänner

Für 1 Person



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Tasse heißer Kaffee,
1 Eßlöffel Schlagsahne.

Auch heute noch gehören Droschken – auf gut wienerisch Fiaker – zum Wiener Stadtbild. Nach ihnen ist auch der Einspänner benannt, den die Droschkenkutscher angeblich regelmäßig in ihrem Stammkaffeehaus getrunken haben. Typisch für den Einspänner ist die Schlagsahne, die in Wien Schlagobers genannt wird. Wasser wird immer dazu gereicht. Zucker in eine Tasse geben. Heißes Kaffee drübergießen. Umrühren, damit sich der Zucker löst. Schlagsahne draufspritzen. Mit einem Glas Wasser servieren.

Eintopf aus der Champagne

Für 6 Personen



750 g Schweinehaxe,
400 g gepökelter
Schweinebauch,
2 l Wasser,
4 Möhren,
 $\frac{1}{4}$ Steckrübe,
2 Stangen Lauch,
1 kleiner Weißkohl,
500 g Kartoffeln,
Pfeffer, Streuwürze,
eventuell Salz,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Daß man in der Champagne, dem Herkunftsgebiet des exquisiten Champagners, sogar deftige Speisen zu schätzen versteht, beweist dieser Eintopf. Schweinefleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen.

Wasser zum Kochen bringen. Fleisch reingeben. In 120 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit Möhren und Steckrübe schälen. Waschen. In kleine Scheiben schneiden. Lauch und Weißkohl putzen. Waschen. Lauch in Ringe schneiden, Weißkohl in Streifen. Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Gewürfelte Kartoffeln später reingeben. Mit Pfeffer, Streuwürze und eventuell noch mit Salz abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 675.



Der Panamakanal ist die bedeutendste Schiffsverbindungsstraße zwischen dem Atlantischen Ozean und dem Indischen Ozean. Der Kanal verfügt über sechs Schleusenkammern und steht Schifffahrts aller Staaten offen.

Eintopf aus Panama

Bild Seiten 356/357



4 Markknochen,
 2 l Wasser,
 500 g Rindfleisch,
 150 g mageres Schweinefleisch,
 Salz, Pfeffer,
 2 kleine Möhren,
 1 Rote Bete,
 1 kleiner Weißkohl,
 150 g grüne Bohnen,
 2 Zwiebeln,
 1 grüne Peperoni,
 150 g Kartoffeln,

2 Stangen Bleichsellerie aus der Dose,
 3 Tomaten,
 1/2 Bund Petersilie.

Dieser vitaminreiche Eintopf kommt aus Übersee, genauer gesagt aus Panama. Er ist aber auch für den mitteleuropäischen Gaumen ein großartiges Essen. So kocht man ihn: Markknochen unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit kaltem Wasser aufsetzen. Zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit das Fleisch abspülen und würfeln. Knochenbrühe abschäumen. Rindfleischwürfel reingeben. 25 Minuten leise kochen lassen. Schwei-



Eintopf mit Schalentieren oder Seafood Chowder ist eines der vielen typischen Gerichte aus der alten nordamerikanischen Küche.

nefleischwürfel auch rein-
geben. Salzen und pfeffern.
15 Minuten kochen.

Möhren und Rote Bete
schälen. Waschen. Mit dem
geputzten, in feine Streifen
geschnittenen Weißkohl
zum Fleisch geben.

Bohnen putzen, waschen.
In etwa 2 bis 3 cm lange
Stücke schneiden. Mit den
geschälten, in Ringe ge-
schnittenen Zwiebeln in
den Eintopf geben. Pepe-
roni halbieren. Entkernen.
Fruchtfleisch in Stücke
schneiden. Daskommt auch
rein. Kartoffeln schälen.
Waschen. Würfeln. Hinzufügen.
Bleichsellerie ab-
tropfen lassen. In 2 cm
lange Stücke schneiden. In
der Fleisch-Gemüse-

schung 30 Minuten kochen.
Dann darin die gehäute-
ten und in Viertel geteilten
Tomaten erhitzen. Noch
mal abschmecken. Mit ge-
hackter Petersilie bestreut
servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
480.

PS: Sie können einen Gur-
kensaft und als Dessert
Birnen in Orangensoße ser-
vieren. Als Getränk paßt
Bier oder ein kräftiger
Rotwein.

Eintopf mit Schalentieren

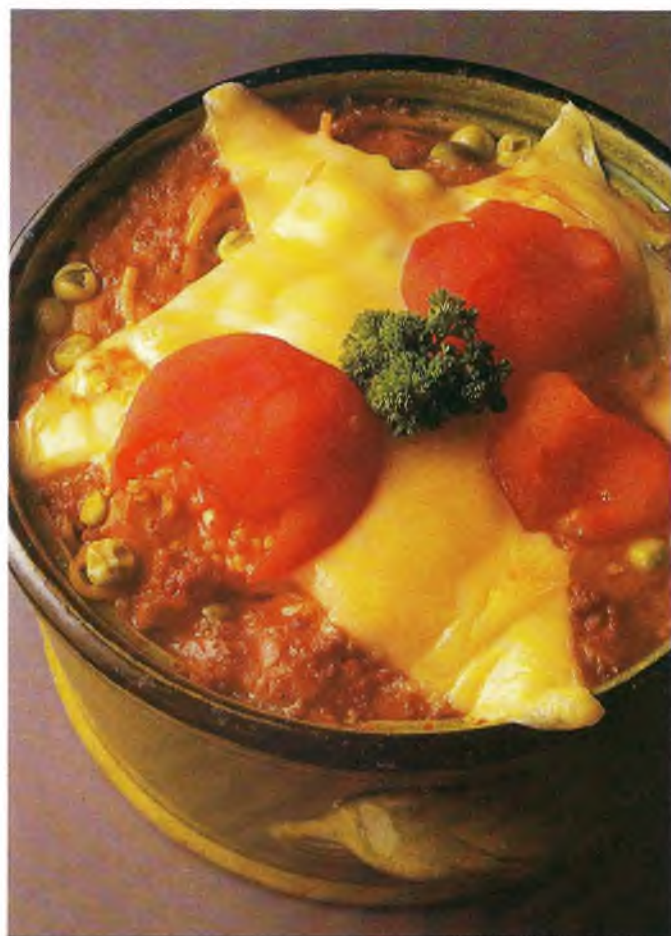
Seafood Chowder



200 g tiefgekühlte
Garnelen,
270 g Krabben aus
der Dose,
1 Stauda Bleichsellerie,
2 Zwiebeln,
40 g Butter
oder Margarine,
300 g Kartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{3}{4}$ l Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g geriebener Käse,
3 Eßlöffel gehackte
Petersilie.

Seafood Chowder ist ein
amerikanischer Eintopf.
Aber der Begriff Chowder
soll aus dem Französischen
abgeleitet sein, von »la
chaudrière«, der Topf.
Französische Einwanderer
brachten vermutlich ein
ähnliches Gericht nach Ka-
nada, von dort gelangte es
nach Neuengland und
wurde im Laufe der Zeit
zum Chowder.

Garnelen auftauen lassen,
Krabben zum Abtropfen
auf ein Sieb geben. Bleich-
sellerie putzen, die Stan-
gen voneinander trennen.
Blätter abschneiden. Stan-
gen waschen, trocknen und
in 2 cm lange Stücke
schneiden. Falls die Stan-
gen unten zu dick sind:



Überbackener Eintopf ist ein Auflauf mit viel Hackfleisch.

Halbieren. Zwiebeln schä-
len, würfeln. Butter oder
Margarine im Topf erhit-
zen, Bleichsellerie und
Zwiebelwürfel darin andün-
sten. Kartoffeln schälen,
waschen, abtropfen lassen
und in 2×2 cm große Wür-
fel schneiden. Mit dem
Wasser in den Topf geben.
Aufkochen. Gemüse in 15
Minuten garen. Die Kar-
toffeln dürfen nicht zu
weich werden!

Topf vom Herd nehmen.
Milch dazugießen. Dann
kommen die Garnelen und
die Krabben rein. Salzen,
pfeffern. Käse in die Suppe
streuen, untermischen. Alles
nochmal vorsichtig erhit-
zen, aber nicht kochen las-
sen. Wenn der Käse ge-
schmolzen ist, kann das
Seafood Chowder mit Pe-
tersilie bestreut serviert
werden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
410.

Beilagen: Zu Seafood
Chowder reichen Sie fri-
sches Weißbrot oder knusp-

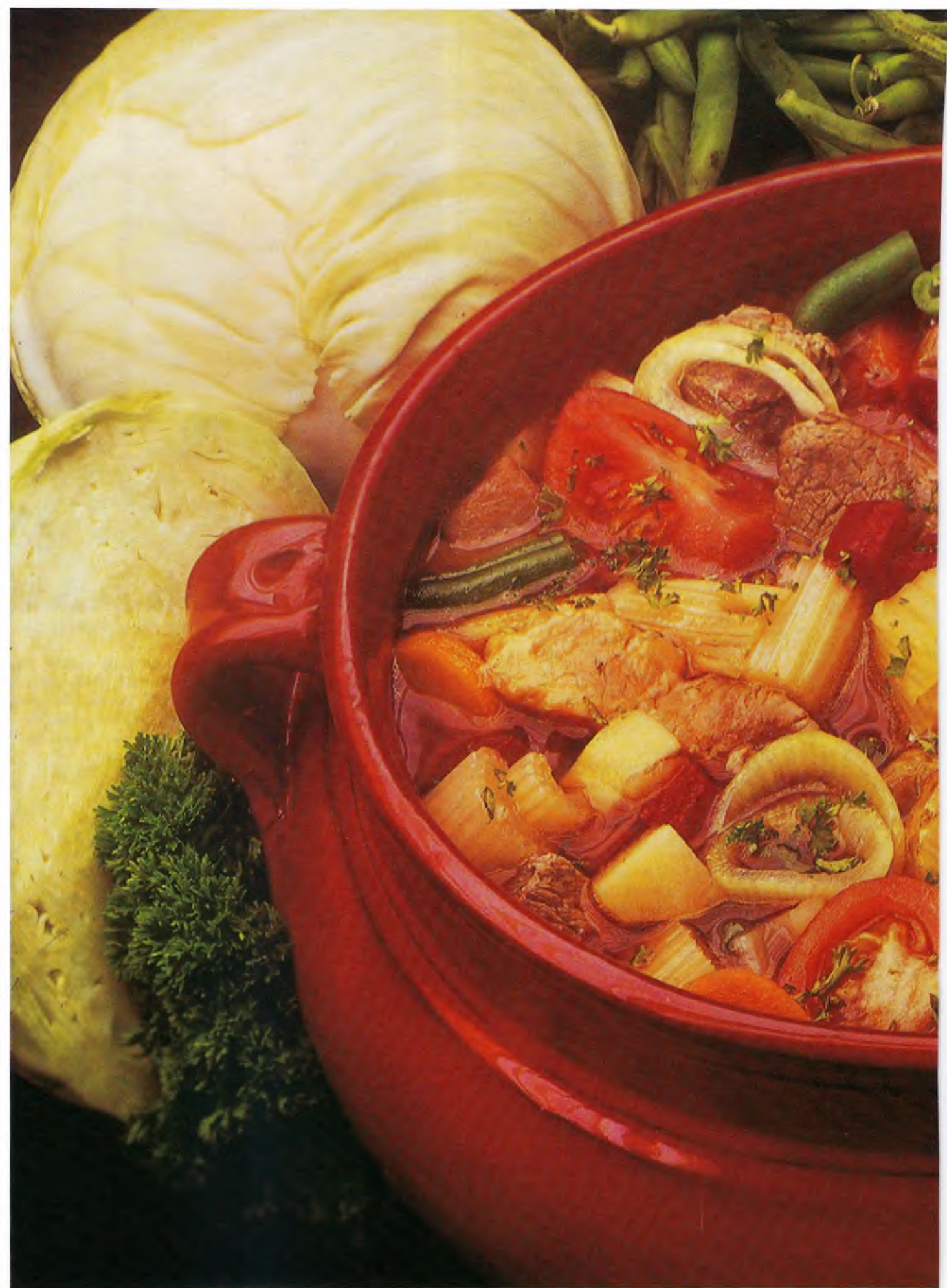
rige, warme Brötchen. Da-
zu schmeckt Weißwein. Als
Dessert empfehlen wir
Aprikosen-Palatschinken
oder unseren Bread-and-
butter-Pudding.

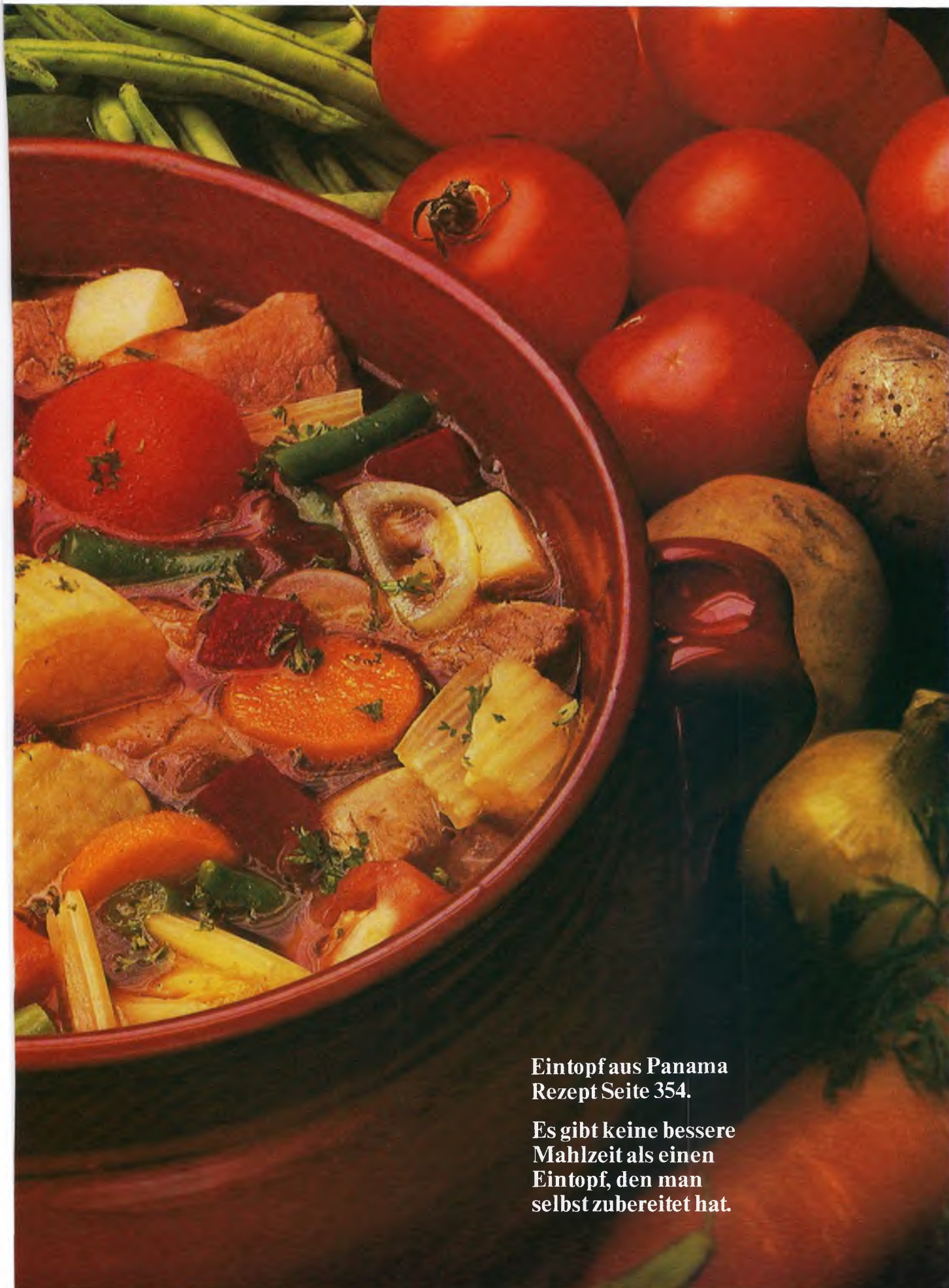
Eintopf überbacken

1 große Zwiebel,
3 Eßlöffel Margarine,
250 g Gehacktes vom Rind,
250 g Gehacktes vom
Schwein,
Salz, Pfeffer,
250 g Tomaten aus der
Dose,
200 g Spaghetti,
 $\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
250 g tiefgekühlte Erbsen,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein.
2 große Scheiben Hollän-
der Käse (Gouda).
Petersilie zum Garnieren.

Zwiebel schälen, würfeln.
Margarine in einer feuer-
festen Form erhitzen. Zwie-
belwürfel darin glasig dün-
Fortsetzung Seite 358







**Eintopf aus Panama
Rezept Seite 354.**

**Es gibt keine bessere
Mahlzeit als einen
Eintopf, den man
selbst zubereitet hat.**

Fortsetzung von Seite 355

sten. Das Gehackte dazugeben. Unter ständigem Rühren durchbraten. Salzen, pfeffern. Dann die Tomaten – bis auf drei – mit der Flüssigkeit reingeben. Spaghetti in etwa 7 cm lange Stücke brechen, auch dazugeben. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt alles 10 Minuten garen, dann die gefrorenen Erbsen zugeben. So lange kochen lassen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Rotwein abschmecken.

Eintopf mit den Käsescheiben belegen, mit Tomaten garnieren. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben. Backzeit: 10–15 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 715.

PS: Eine Vorspeise ist bei Eintopf nicht notwendig. Aber ein Bier dazu wird sicherlich begrüßt. Als Dessert gibt's Apfelkompott nach englischer Art oder gefüllte Bananen.

Eis überbacken

Für die Schneehaube:
2 Eiweiß,
3 Eßlöffel Puderzucker,
1 Haushaltspackung Fürst-Pückler-Eis (300 g).

Die Zubereitung von überbackenem Eis ist nicht ganz problemlos. Aber wenn der Ofen genügend vorgeheizt ist und Sie die Schnee-



Wenn der Eischnée leicht gebräunt ist, muß das überbackene Eis sofort serviert werden.

TIP

Ein Trick, wie überbackenes Eis besonders fest bleibt: Feuerfeste Form
30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
Eis aus dem Gefrierfach reingeben.
Mit Eiweißhaube schnell überbacken.

haube beständig beobachten, kann eigentlich nichts schiefgehen. Nehmen Sie das Eis genau in dem Moment raus, in dem der Eischnée leicht zu bräunen beginnt.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach den Puderzucker reinsieben. Eis in eine feuerfeste Form geben, schnell dick mit Eischnée bestreichen. In dem mit Oberhitze vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.
Backzeit: 3 bis 6 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 6 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Als festliches Dessert mit eiskaltem Sekt.

Eisbaisers mit Erdbeereis

Für 6 Personen

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel Puderzucker,
12 Kugeln Erdbeereis,
12 Baiserschalen (gibt's beim Bäcker oder Konditor),
1 Eßlöffel gehackte Pistazien.

Eisbaisers mit Schokoladeneis

Für 6 Personen

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel Puderzucker,
12 gekaufte Baiserschalen,
300 g Schokoladen-Eiscreme (1 Haushaltspackung),
 $\frac{1}{2}$ Päckchen blättrig geschnittene Mandeln.

Sahne mit Puderzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Kalt stellen. Eiscreme in sechs Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf einen Teller setzen, an beiden Seiten Baiserschalen senkrecht anlegen. Schokoladen-Eiscreme jeweils mit einem dicken Sahnetupfer garnieren. Zum Schluß blättrig geschnittene Mandeln drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Eisbaisers mit Vanilleeis

Für 6 Personen

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel Puderzucker,
300 g Vanille-Eiscreme (1 Haushaltspackung),
12 Baiserschalen (fertig gekauft),
3 Stückchen Borkenschokolade.

Steif geschlagene Sahne mit Puderzucker süßen. In einem Spritzbeutel in den Kühlschrank legen. Vanille-Eiscreme in 6 Scheiben



Eisbaisers mit Erdbeereis werden mit Pistazien bestreut.



Eisbaisers mit Schokoladeneis sind nur mit Sahne so köstlich.



Eisbaisers mit Vanilleeis garniert man mit Borkenschokolade.

Sahne steif schlagen. Puderzucker unterheben. In einen Spritzbeutel füllen. Kalt stellen. Je zwei Eiskugeln hintereinander auf einen Teller legen. Rechts und links jeweils eine Baiserschale leicht andrücken. Sahne in die Mitte spritzen. Mit gehackten Pistazien garnieren und dann sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen: Als kühles Dessert oder als Nachmittagsüberraschung.

Eisbaisers mit Erdbeereis sollten Sie sich häufiger gönnen. Sie schmecken so gut.

schneiden. Auf 6 Teller verteilen. An jede Seite einer Eisportion eine Baiserschale senkrecht anlegen. Schlagsahne auf das Eis spritzen. Borkenschokolade vorsichtig in Streifen schneiden. Schlag-sahne damit garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.



Margarete von Valois (1553 bis 1615) wurde nach ihrer Heirat mit Heinrich IV. von Navarra Königin Margot, Herrscherin von Frankreich.

Eisbecher à la Margot

4 Eßlöffel tiefgekühlte Himbeeren,
 4 Eßlöffel tiefgekühlte Heidelbeeren,
 4 Eßlöffel tiefgekühlte Erdbeeren,
 ¼ l Sahne,
 ½ Päckchen Vanillin-zucker,
 1 Packung Fürst-Pückler-Eiscreme (300 g),
 2 Eßlöffel Cointreau.

Königin Margot (1553 bis 1615), die eigentlich Margarete hieß, war die Tochter Heinrichs II. von Frankreich und Katharina von Medici. Am Tage ihrer Hochzeit mit Heinrich IV. von Navarra, dem späteren König von Frankreich, wurde von ihrer Mutter die berühmte Bartholomäusnacht inszeniert. Dennoch war Königin Margot sehr volkstümlich und beliebt. Vermutlich ihr zu Ehren hat ein späterer Kochkünstler diesen Eisbecher benannt. Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren auftauen

und, wenn nötig, abtropfen lassen. Sie sollen aber sehr kühl bleiben.

Sahne leicht schlagen. Vanillinzucker dazugeben. Sahne ganz steif schlagen. Fürst-Pückler-Eiscreme in Würfel schneiden und abwechselnd mit Himbeeren und Heidelbeeren gleichmäßig in vier Bechergläser verteilen. Cointreau drübergießen. Eisbecher mit Sahne und abgetropften Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Eisbecher Alexandra



2 Eßlöffel tiefgekühlte Erdbeeren,
 200 g Fruchtcocktail aus der Dose,
 4 Glas (je 2 cl) Kirschwasser,
 8 Kugeln Erdbeereis.

Die französische Küche hat der dänischen Prinzessin Alexandra (1844 bis 1925), der späteren Frau Eduards VII. von Großbritannien, eigentlich eine Seezunge mit Trüffelscheiben gewidmet. Und später hat dann ein findiger Küchenchef nach einem Festessen diesen Eisbecher als Dessert gereicht und ihn ebenfalls nach der charmanten Königin benannt.

Erdbeeren auftauen und, wenn nötig, abtropfen lassen. Sie sollen aber noch etwas angefroren bleiben. Früchte des Fruchtcocktails mit sehr wenig Saft in 4 Kelchgläser verteilen. Je 1 Glas Kirschwasser drübergießen. In jedes Glas 2 Kugeln Erdbeereis geben. Mit Erdbeeren garnieren.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 3 Minuten.
Zubereitung: 4 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 145.



Eisbecher Elisabeth

8 Scheiben Ananas aus der Dose,
 8 Mandelmakronen,
 4 Eßlöffel Curaçao,
 1 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme,
 4 Cocktailkirschen zum Garnieren.

Nach der heiligen Elisabeth, Landgräfin von Thüringen, ist ein Überraschungsomelett mit Vanille-Eiscreme und kandierten Veilchen benannt. Vermutlich wegen der Vanille-Eiscreme trägt auch dieser Eisbecher den Namen der Landgräfin.

Süß: Eisbecher mexikanisch.

rineneis (vom Konditor),
4 Eiswaffeln.

Ananasstückchen gut abtropfen lassen. In vier Gläser verteilen. Curaçao drübergießen. 5 bis 10 Minuten durchziehen lassen. Jeweils vier Eiskugeln draufgeben. Jedes Glas mit einer Eiswaffel garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Ardenner Fasanensuppe. Als Hauptgericht Bamberger Krautbraten mit Kartoffelklößen. Zum Dessert gibt's dann den Eisbecher mexikanisch. Und hinterher einen Kaffee.

Eisbecher San Remo

4 Eßlöffel Weinbeeren,
4 Eßl. frische Erdbeeren,
4 Pfirsichhälften (Dose),
2 Eier, 30 g Zucker,
2 Eßlöffel Weinbrand,
1 Haushaltspackung
Vanille-Schokoladeneis,
4 Eßl. geschlagene Sahne,
2 Eßl. gehackte Pistazien.

In San Remo, dem exklusiven Badeort am Golf von Genua, weiß man schon seit langem, daß Badevergnügen allein noch keine Ferien machen. Hier gibt es verwöhnte Gäste, die kulinarische Genüsse sehr wohl zu schätzen wissen. Dieser Eisbecher beweist es.

Weinbeeren und Erdbeeren waschen, auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Weinbeeren halbieren und entkernen. Erdbeeren entstielen, vierteln. Pfirsichhälften abtropfen lassen, würfeln. Obst gleichmäßig in vier Stielgläser verteilen. Eier mit Zucker und Weinbrand schaumig rühren. Eis in die Gläser geben. Darüber kommt der E Schaum. Mit Schlagsahne und Pistazien garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.



Von links nach rechts: Eisbecher à la Margot, Margarete, San Remo, Elisabeth und Alexandra.

Ananasscheiben abtropfen lassen. Vier als Garnierung zurücklegen. Vier in Stückchen schneiden. Die Makronen zerkleinern und mit Curaçao übergießen. 15 Minuten durchziehen lassen. Zusammen mit den Ananassstückchen bergartig in vier Eis- oder andere Stielgläser anrichten. Vanille-Eiscreme in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren, auf Makronen und Ananas schichten. In jedes Glas eine Ananasscheibe obenaufsetzen, in die Mitte eine Cocktailkirsche als Garnierung geben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Eisbecher Margarete

Coupe Marguerite

2 Eßlöffel tiefgekühlte Erdbeeren,
4 Pfirsichhälften,
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
12 Kugeln Erdbeereis vom Konditor.

Dieser Eisbecher gehört zur klassischen Küche Frankreichs. Welcher Marguerite er gewidmet wurde, ist leider nicht überliefert.

Erdbeeren auftauen, sie sollen aber kühl bleiben. Wenn nötig, abtropfen lassen. Pfirsichhälften auch abtropfen lassen. Sahne

leicht schlagen, Vanillinzucker dazugeben, Sahne ganz steif schlagen.

Je drei Kugeln Erdbeereis in vier flache Schalen geben. Je eine Pfirsichhälfte draufsetzen. Sahne mit einem Spritzbeutel als Häubchen in die Öffnung geben. Mit Erdbeeren umkränzen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: 270.

Eisbecher mexikanisch

150 g Ananasstückchen aus der Dose,
4 Eßlöffel Curaçao,
16 kleine Kugeln Manda-

MENU

INHALT BAND 2

Jeder MENÜ-Sammelband enthält 13 Hefte, mit fortlaufenden Seitenzahlen. In dieser Inhaltsübersicht von Band 2 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Broccoli« bis »Eisbecher San Remo«.

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

Camembert-Würfel	92
Canapés klassisch	93
Cracker	214
Eier mit Caviar	321

Aufläufe

Buchweizengrütze mit Champignons	28
Buttermilch-Auflauf	66
Camembert-Fischaufwurf	91
Chaudeau-Auflauf	148
Clafoutis Limousin aux cerises (Auflauf mit Kirschen)	187
Dänische Spinattorte	253
Dänischer Blumenkohlaufwurf	255
Dolce di Ciliege (Italienischer Auflauf)	286
Eier-Auflauf mit Pilzen und Tomaten	324

Eiergericht mit Gemüse	329
– Kartoffel-Auflauf	332

Backwerk

Brombeer-Sahneringe	11
– Törtchen	12
– Torte	12
Brot	15
Brottorte	20
Buchenuer Kirschentorte	27
Bucheln	27
Bunte Gewürzplätzchen	40
– Obsttorte	43
– Plätzchen	43
Butter-Biskuittorte	58
– Brezeln	58
– brötchen	58
– cremetorte	59
– kranz, holländisch	65
– kränzchen	66
– kuchen	66
– plätzchen	69
– schleifchen	69
– S-Gebäck	71
– sterne	72
Butterteig mit Käse und Kümmel	73
– Pastetchen	73
Butter-Waffeln	74
Calissons d'Aix (Makronen)	85
Camembert-Kekse	91
Cashewnuß-Häufchen	103
Champignon-Pizza	131
Chantilly-Torte	141
Chartreuse-Plätzchen	145
Cheese Cake	151
Chesterkekse	155
– stangen	156
Chworost	187
Coburger Schmätzle	189
Creme-Schiffchen	218
– Schnitten	218
Croissants	225
Cubaner Torte	230
Dalmatiner Kuchen	244
Dampfbrötchen	248
Dänische Taler	254
Dänischer Apfelkuchen	254
– Geburtstagskuchen	256
Dänisches Plundergebäck	259
Danziger Bällchen	261
– Zwieback	264
Dattelschnitten	267
Deidesheimer Brot	271
Dessauer Teeschnitten	272
Dillbrot neuenglisch	277
Dillinger Waffeln	279
Diplomatenkekse	280
Doboschtorte	284
Dominosteine	288
Doppeldecker Obsttorte	289

Doppelsterne	291
Doppelzopf	291
Doughnuts	295
Dreier-Busserl	296
Dresdner Eierschecke	298
– Mandelstollen	299
– Stollen	300
Eberswalder Spritzkuchen	304
Eclairs	306
Eier-Kränzchen	334
Eierplätzchen	344

Beilagen

CROUTONS	227
Curryfrüchte	235

Butter

Butter Haushofmeister Art	57
Buttergarnituren	65
Currybutter	233
Dillbutter	277

Desserts

Brombeeren Topsy	8
Brombeerbecher Bahia	8
Brombeer-Birnen	9
– Creme Malmö	10
– Crêpes Irène	10
Brotpudding	16
– amerikanisch	16
– mit Orangengeschmack	17
– nach alter Art	17
Buchweizenküchlein	28
Buttermelone mit Schlagsahne	66
Buttermilch-Flammeri mit Kirschen	67
– gelee	67
– Ring	67
Caramel-Creme	100
Carmen-Aprikosen	100
Charlotte mit Schokolade	141
– royale	142
– russe	144
Cherrys jubilant	155
Coupe Lucullus	208
– Margot de Boer	208
Creme Eugenie	214
– Marquise Alice	215
– näpfchen mit Früchten	217
Cremoneser Kompott	220
Crêpes à la normande	222
– auf englische Art	222
– Empire	222
– mit Schokolade	223
– Suzettes	224
Custard Pudding	242
Dame blanche	246
Dessert Rot-Weiß	273
Dörraprikosen auf Reis	293
Dreischicht-Creme	297

Dips

Camembert-Creme	88
Cocktail-Dip für Garnelen	192
Dip mit Artischocken	281

Eierspeisen

Broccoli-Eierspeise	6
Burgunder Eier	53
Champignon-Omeletts	131
Columbus-Eier	197
Curry-Eier indisch	234
Debrecziner Omelett	268
Eier à la Parma	308
– auf buntem Kartoffelpüree	308
– auf Florentiner Art	309
– auf Schweizer Art	309
– Benedikt	309
– Corinna	311
– Diable	311
– gebacken	311
– gebacken auf Bordelaiser Art	311
– im Kartoffelnest	313
– im Käseteig	313
– im Näpfchen Colbert	314
– in Aspik	315
– in feiner Currysoße	315
– in Grüner Soße	315
– in Pellkartoffeln	318
– in Remouladensoße	318
– in Tomaten	319
– in Tomatensoße	319
– Lucullus gefüllt	319
– mexikanisch	320
– mit Bananen und Schinken	320
– mit Krevetten in Rahmsoße	322
– mit Tatarsoße	322
– monegassisch	323
– pochiert	324
– Curry	326
– Frikassee	327
– Frikassee mit Brieschen	329
– Igel	331
– kroketten	334
– Paprika-Pfanne	342
– ragout	344
– Rouladen schottisch	347
– speise Cardinal	351

Eingemachtes

Cognac-Quitten	196
Dessert Birnen	273

Eintopfgerichte

Bunte Finken	38
Cadgery von Kabeljau	77
Bunter Bohnentopf	46

VON BROCCOLI BIS EISBECHER SAN REMO

Cassoulet	109
Chicken Chow Mein	157
Chili con carne	172
Chinesischer Krabbentopf	180
Chop Suey	181
Choucrouste Strasbourg	181
Curry-Garnelen	237
– Linsen südamerikanisch	241
Dahorp (Serbischer Eintopf)	243
Dicke Bohnen mit Speck	275
Djuveč (Serbischer Eintopf)	281
Dobsche (Wendischer Eintopf)	286
Dresdner Suppentopf mit Schwemmklößchen	300
Eintopf aus der Champagne	353
– aus Panama	354
– mit Schalentieren	355
– überbacken	355

Fisch

Brüsseler Zander	26
Büchling auf Graubrot	28
– in Rührei	28
Büchlings-Eier-Platte	29
– Kartoffeln	30
Burgenländer Schill	51
Büsumer Krabben in Coquilles	56
Butt Denise	57
Butterfisch	62
Calamares oder Calamari	83
Calamari fritiert	84
Chiligarnelen	172
Coquilles St. Jacques	201
– St. Jacques gebacken	201
– St. Jacques in Sahne-Soße	201
– St. Jacques mit Campignons	202
Curryfisch indonesisch	234
Curry-Krabben	239
Dalmatinischer Fisch	245
Dänische Fischklößchen mit Krabben	251
Dornhai mit Kräutern	292
Dorsch gebraten	293
– gekocht	294
– Malmö	294
– röllchen mit Pilzfüllung	295
Eingelegte Heringe nach Hausfrauenart	352

Fleisch

Brüsseler Medaillon	22
Budapester Schweineschnitzel	33
Buletten	34

Bündner Fleisch garniert	38
Burgunder Beefsteak	51
– Braten	53
– Hammel-Carré	53
– Rindfleisch	54
– Rouladen	54
– Schinken mit Ananas	55
Butterschnitzel	70
California-Steak	85
Carpet bag-Steak	102
Cevapčići	112
Champignon-Braten	123
– Geschnetzeltes	127
– Koteletts	128
– Schnitzel	133
– Steaks	137
Chateaubriand	148
Cheeseburgers	152
Chinesische Leber	179
Cordon bleu	203
Corned Beef	207
Cowboy-Steak	211
Curry indisch auf Madraser Art	233
– braten	233
– gericht	237
– Lammragout mit Pilzen	240
– Leber mit Obst	240
– Spieße	242
– wurst	242
Damhirschrücken mit Pfeffersoße	247
Damhirsch-Steak irisch, gegrillt	248
Dänische Spießchen	253
Dänisches Riesensteak	260
Debrecziner Paprikaschnitzel	268
Delikates Schnitzel	271
Deutsches Beefsteak	274
Dillfleisch schwedisch	277
Dobrudnische Spießchen	285
Doppelschnitzel	290

Fondue

Champignon-Fondue	124
Chrysanthemen-Feuertopf	182

Frühstück

Brunch	21
Corn Flakes	204
Eier im Glas	313
Einback	352

Füllung

Buttercreme	58
-------------	----

Geflügel

Brüsseler Poularde	23
Canard à l'Orange	94

Chicken à la King	157
– Maryland mit Corn Fritters	159
– Pie	160
China-Ente	176
– Geflügeltopf	177
Chinesisches Backhuhn	180
Coq au vin	199
Curryhähnchen indisch	238
Dänisches Gänseragout im Topf	257
Dattelhuhn orientalisch	265

Gefrorenes

Bunte Eiskrem	38
– Früchtewürfel	39
Cassata Napolitana	106
Eis überbacken	358
Eisbaisers mit Erdbeereis	358
– mit Schokoladeneis	359
– mit Vanilleeis	359
Eisbecher à la Margot	360
– Alexandra	360
– Elisabeth	360
– Margarete	361
– mexikanisch	361
– San Remo	361

Gemüse

Broccoli	1
– in holländischer Soße	1
– in Vinaigrette	1
– in Weißweinsauce	2
– italienisch	2
– mit gekochtem Schinken	4
– mit gerösteten Mandeln	4
– mit Käsesauce	5
Bukarester Lauchgemüse	34
Bulgarische Paprikaschoten	35
Butterpilze	68
Champagner-Kraut	115
Champignons auf provenzalische Art	117
– auf sizilianische Art	118
– in Rahmsauce	120
– mariniert	120
Champignonköpfe in Käsepanade	127
Champignonragout um Reisförmchen	132
Chicorée Ardenner Art	161
– auf belgische Art	161
– gebacken	162
– im Zungenmantel	162
– in blauer Soße	163
– mit Hähnchen	163
– gemüse in Sahnesauce	164
Chinakohl gedünstet	178
– überbacken	178
Corn Mexican Style	205
Dicke Bohnen mit Paprika	275

Getränke

Bronx	14
Brooklyn Cocktail	14
Bullshot	35
Butterfly-Flip	62
Café	79
– anglais	79
– au Rhum	79
– Brûlot	79
– d'amour	79
– Noisette	82
– Orange	82
– Royal	82
Caffé Capuccino	82
Calvados Cocktail	86
– Smash	86
Campari Maison	93
Campino	93
Cap Finistère	99
Capuccino-Gelati	100
Champagner Bowle	113
– Cobbler	113
– Cocktail	114
– Fizz	114
– Flip	114
– Orange	114
– Pick me up	115
Chartreuse mit Sekt	144
– pur	145
Cherry Blossom Cocktail	154
– Brandy	154
– Brandy Flip	154
– Brandy hausgemacht	154
Chicago Cooler	171
Claret Sour	188
Cobbler von Ananas	189
Cocktail Annabelle	190
– Arosa	190
– Buchenau	191
– mit Anisette	191
– Santa-Fé-Express	192
Cocos Flip	196
Colonel Collins	197
Colonial	197
Colorado Cocktail	197
Creole Cobbler	220
Cuba libre	227
Cubaine oder Bacardi Blossom	227
Cubamilch	230
Cumquats Cocktail	233
Daiquiri	244
Dandy-Cocktail	251
Derby	272
Detroit-Frappé	273
Don Quichote	288
Doppelkorn Sling	289
Doppelspänner	291
Drachenblut	296
Durkee Highball	303
Earthquake	304
Eidgenossenkaffee	307

MENU INHALT BAND 2

Fortsetzung

Eierbier	325	Bücklingsrogen	30	Duchesse-Salat	302	Chicorée-Suppe	169
- grog	330	Bunte Käsebissen	42	Duxelles-Salat	304	Chiffonade-Suppe	171
- kaffee	331	- Spießchen	43	Eier-Cocktail	326	Clam-Chowder	187
- kognak	334	Büsumer Schnittchen	56	Eier-Käse-Fisch-Salat	332	Cock-a-Leeky	190
- likör	341	Chili-Pecan-Happen	173	Eiersalat Amsterdam	347	Consommé double royal	198
Eier-Tee heiß	351	Cocktail-Bissen	192	- dänisch	348	- Madrilène	199
- kalt	351	- Spieße	195	- japanische Art	349	Crème Vichyssoise	215
Einspänner	353	Dreifach-Cracker	297	Eier-Spargel-Salat	350	Cucumber Soup (Englische Gurkensuppe)	230
Imbiß		Eclairs mit Chesterkäse gefüllt	307	Soßen		Dalmatinische Bohnensuppe	245
Camembert gebacken	87	Eier-Sandwiches	349	Brombeersöße pikant	12	Dänische Krabbensuppe	252
Club-Sandwiches	188	Reis		Brotsoße englisch	20	Dicke Bohnen- Cremesuppe	276
Eier nach Fischerin-Art	323	Brühreis	21	Brüsseler Soße	25	Dill-Gurken-Suppe	279
- nach Königin-Art	324	Eierreis mit Huhn und Gemüse	345	Bulgarische Soße	35	Dubarry-Suppe	301
- brot mit Sardellen	326	Salate		Burgunder Soße	55	Teigwaren	
Kartoffelgerichte		Brüsseler Hirn-Salat	22	Buttersoße	72	Chilindeln mit Käse	173
Byron-Kartoffeln	76	- Salat	24	- grüne	72	Eiernudeln	341
Causa (Peruanisches Kartoffelgericht)	109	Bücklings-Salat	30	Butter-Weinbrand-Soße	76	Toasts	
Croquetten aus Kartoffeln	226	Budapester Salat	31	Cambridge-Soße	86	Broccoli-Toast	6
Dänische Kartoffel-Pfanne	252	Bunter Bohnensalat	46	Casanova-Soße	103	Camembert-Birnen	88
Dauphinekartoffeln	267	- Eiersalat	46	Caviar-Soße	112	Chester-Schnittchen	156
Doppelt gebackene Kartoffeln	288	- Erbsensalat	47	Chantilly-Soße I	140	Corned Beef Toast	207
Konfekt		- Kartoffelsalat	47	Chantilly-Soße II	140	Croque-Monsieur	225
Buttertrüffel	74	- Käsesalat	47	Chaudfroid-Soße braun	149	Danablu-Bissen	250
Cashewnuß-Konfekt	103	- Krabbensalat	48	- Soße grün	151	Domherrenschnitten	287
Cognac-Kügelchen	196	- Salat	49	- Soße weiß	151	Eiertost	351
Datteln gefüllt	264	- Salat Andalusien	49	Chutney	183	Vorspeisen	
Dattelbusserln	265	- Salat Japan	50	Cocktail-Soßen	193	Caviar	110
Dattelkuchen ungebacken	266	Butterfly-Salat	62	Cremesöße mit Curry	219	- Pastetchen	111
Mehlspeisen		Byzantinischer Salat	77	Cumberlandsoße	230	Céleri fourré (Gefüllter Bleichsellerie)	112
Camembert-Eierkuchen	89	Cacik	77	Curry-Soße	242	Champignons auf griechische Art	116
Cannelloni (Gefüllte Teigröllchen)	97	Calamares-Salat	83	Deutsche Soße	274	- ausgebacken mit Tatarsoße	119
- alla genovese	98	California-Cocktail	84	Dillmayonnaise	279	- gegrillt	119
Corn-Crisps	206	- Salat	84	Dillsöße	279	Champignonköpfe gefüllt	127
Couscous mit Hammelfleisch	210	Camembert-Cocktail	88	Diplomatenmayonnaise	280	Chicorée-Schiffchen mit Krabben	169
Crêpes	221	Carmen-Salat	102	Dorfreither-Soße	292	Cocktail indisch	191
Dampfnudeln	248	Champagne-Salat	113	Dressing	301	Dolmas	287
Duisburger Eierkuchen	303	Champignon- Krabbensalat	129	Eiersöße	350	Eier gefüllt, kalt	312
Duisburger Eierkuchen Eierhaber nach schwäbischer Art	330	Champignonsalat fein	133	Suppen		Zwischen- mahlzeiten	
Eierkuchen	335	Champignon-Spargel- Salat	137	Brodetto	7	Camembert-Schnittchen mit Banane	92
- auf indische Art	336	Chef-Salat	152	Bröseluppe	14	Champignon-Pastete	131
- mit Äpfeln	337	Chicorée-Salat belgisch	164	Brotsuppe	20	Champignons in Muscheln	120
- mit Fleisch	337	- mit Krabben	168	Brüsseler		Crêpes mit Spargel	223
- mit Kirschen	337	- mit Mandarinen	168	Champignon-Suppe	22	Dänische Brötchen	251
- mit Krabben	340	- mit Walnüssen	168	- Rosenkohlsuppe	24	- Leberpastete	253
- mit Pilzen	340	- nach Gutsherrenart	168	Budapester Gulyásuppe	31	Dansk Smørrebrød	261
- mit Spinatfüllung	340	Coquilles St. Jacques- Salat	203	Bunte Gemüsesuppe	40	Eierplatte dänisch	343
Eierkuchen mit Tomaten und Paprika	341	Crab Meat mit Avokados	213	Butterklößchen-Suppe	65	Eierrösti	347
Partyhappen		Crab Meat Ravigote	214	Buttermilchsuppe mit Backobst	68		
Brötscheiben belegt	20	Dänischer Fischsalat	256	- pikant	68		
Bücklingscreme in Tomaten	29	- Nudelsalat	257	Butternocken in Brühe	68		
		Demidow-Salat	271	Carmen-Kraftbrühe	102		
		Dietrichsalat	276	Champignoncremesuppe	123		
		Diplomaten-Salat	280	- mit Krabben	124		
		Doria-Salat	292	- mit Schinken	124		
				Champignonsuppen	138		
				Chicken Gombo Creole (Amerikanische Hühner- suppe)	158		