

Möhren-Kuchen

300 g Möhren,
5 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Eiweiß, 1 Prise Salz,
250 g gemahlene
Haselnüsse,
8 Eßlöffel Semmelbrösel
(80 g),
½ Teelöffel Backpulver,
½ Teelöffel gemahlener
Zimt,
1 Eßlöffel Rum (10 g),
abgeriebene Schale einer
Zitrone.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Kakao (10 g),
2 Eßlöffel Rum (20 g),
4 Eßlöffel heißes Wasser.
Zum Garnieren:
Schale einer halben
Orange.

Das Ungewöhnliche an diesem Kuchen: Er enthält kein Mehl. Und gerade darum ist er ein ganz besonders saftiger Kuchen. Genaugenommen handelt es sich um einen Biskuit, bei dem Mehl und Speisestärke durch Möhren, Nüsse und Semmelbrösel ersetzt werden.

Möhren unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und putzen. Auf einer mittelfeinen Reibe reiben. Eigelb in einer Schüssel mit Wasser schaumig rühren. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers und den Vanillinzucker reinrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und den restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee über die Eigelbcreme gleiten lassen. Darüber die Möhren, Haselnüsse, Semmelbrösel, Backpulver, Zimt, Rum und Zitronenschale geben. Alles vorsichtig mischen.

Eine Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.



Wer noch nie Kuchen mit Möhren gebacken hat, weiß nicht, wie prima Möhren-Kuchen schmeckt.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder knapp ⅓ große Flamme.
Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Kakao mischen und mit Rum und Wasser glatt-rühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Aus der Springform lösen. Auf einen Kuchendraht geben. Oberseite und Rand dick mit Guß bestreichen. Für die Garnierung hauchdünn geschälte Orangenschale in 1 mm breite,

2 cm lange Streifen schneiden. In die Mitte des Kuchens streuen. Kuchen erkalten lassen. Auf eine Kuchenplatte geben. Zugedeckt mindestens 2 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen. Dann in 12 Stücke geschnitten servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 330.

Die Hälfte der Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Möhren darin 3 Minuten dünsten. Weißwein zugießen. Zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze leise kochen lassen. Dann Lauchringe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch mal 15 Minuten kochen lassen.

Rinderhack mit der Gabel auf einem Teller zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Rinderhack darin 5 Minuten rundherum anbraten. Zum Gemüse geben. Mit Worcestersoße abschmecken. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen, fein hacken.

Gemüse-Fleisch-Mischung in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit der Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Unser Menüvorschlag:
Bouillon mit Backerbsen vorweg. Möhrenpfanne und Kartoffelpüree als Hauptgericht. Als Dessert Blaubeeren mit Sahnemilch.

Möhren-pfanne

Bild Seite 2

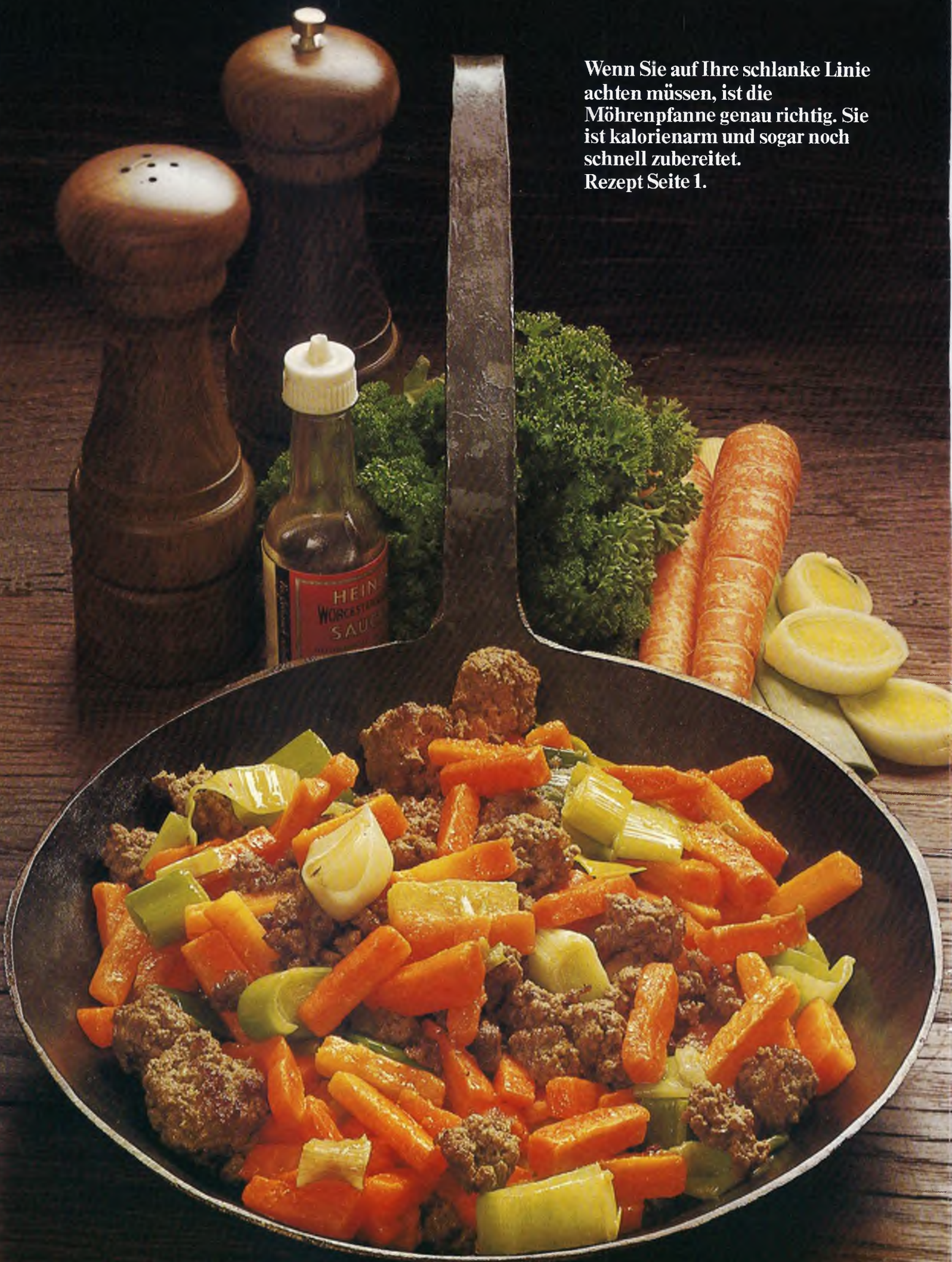
500 g Möhren,
2 Stangen Lauch (240 g),
40 g Butter oder Margarine,
¼ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
250 g Rinderhack,
½ Teelöffel Worcestersoße,
½ Bund Petersilie.

Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm lange Stifte schneiden. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm breite Ringe schneiden.

TIP

Wenn Sie für den Möhren-Kuchen ganz junge, zarte Möhren bekommen, brauchen Sie sie nicht zu schälen, sondern nur unter kaltem Wasser gründlich abzubürsten.

Wenn Sie auf Ihre schlanke Linie achten müssen, ist die Möhrenpfanne genau richtig. Sie ist kalorienarm und sogar noch schnell zubereitet.
Rezept Seite 1.



Möhren-Rohkost

300 g Möhren,
Saft einer Zitrone,
3 säuerliche Äpfel.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Honig (40 g),
Saft einer Orange,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Messerspitze
Ingwerpulver.
Außerdem:
50 g Walnußkerne.

Möhren-Rohkost ist gut für die Schönheit:

Denn Möhren enthalten besonders viel Vitamin A, das nicht nur äußerlich, sondern auch von innen her für einen guten Teint sorgt. Zitronen- und Orangensaft sorgen außerdem für einen recht hohen Vitamin-C-Gehalt. Für diejenigen, die auf die schlanke Linie achten müssen, ist Möhren-Rohkost genau richtig. Sie ist sehr kalorienarm.

Möhren putzen und abspülen. Abtropfen lassen und auf einer mittelfeinen Reibe in eine Schüssel raffeln. Sofort mit Zitronensaft mischen, damit die Möhren ihre rote Farbe behalten.

Äpfel schälen, Stengelsätze und Blüten rauschneiden. Bis auf das Kerngehäuse ebenfalls raffeln. Mit den Möhren mischen.

Für die Marinade Honig mit Orangensaft in einer Schüssel glattrühren. Dann die leicht geschlagene Sahne unterziehen. Mit Ingwer würzen. Über den Salat gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnußkerne hacken. Salat in eine Glasschüssel füllen. Mit Walnußkernen bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Mit leicht gebuttertem Knäckebrot als Frühstück, als Vorspeise, als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder sogar als Dessert.



Möhren-Weißkraut-Salat. Erfrischende und kalorienarme Beilage zu Braten und Schmitzel.

Möhren-Weißkraut-Salat

250 g Möhren,
 $\frac{1}{4}$ Weißkohl (etwa 250 g),
4 Eßlöffel Essig,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Kümmel,
1 Prise Zucker,
50 g fetter Speck,
1 Zwiebel (40 g).

Möhren putzen, abspülen und trockentupfen. Auf einer Reibe grob raffeln. Weißkohl putzen, unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und hobeln oder fein schneiden.

In einer großen Salatschüssel Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker zu einer Marinade verrühren. Möhren und Kohl reingeben. Gut mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Speck würfeln. In einer Pfanne 3 Minuten auslas-

sen, bis die Grieben hellbraun sind. Zwiebel schälen und hacken. Im Speck in 5 Minuten knusprig braun braten. Salat aus dem Kühlschrank nehmen. Mit der heißen Speck-Zwiebel-Mischung übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.



Mokka Java. Nur echt mit Kakao und Zimt. Rezept auf Seite 4.

Mokka

1 l Wasser,
100 g fein gemahlener Kaffee.

Unter Mokka versteht man heute lediglich einen besonders starken Kaffee aus besonders fein gemahlendem Pulver. Seinen Namen aber hat er von der Stadt Mokka am Roten Meer, die im 15. Jahrhundert Ausfuhrhafen des besonders aromatischen Kaffees des Jemen war. Und nur aus diesem, auch Mokkakaffee genannten Jemenkaffee ließen sich die Reichen und Vornehmen im Morgenland ihren Mokka brauen.

In einer normalen Kaffeemühle lassen sich die Bohnen für Mokka nicht fein genug mahlen. Man braucht dazu eine spezielle Mokkamühle. Aber die meisten Fachgeschäfte bieten heute schon fertig gemahlene Mokka an oder mahlen Kaffee auf Wunsch besonders fein.

Mokka wird in einer kleinen Kanne serviert und aus kleinen Tassen getrunken. (Dafür gibt es spezielle Mokka-Service.) Man gibt nur Zucker, aber keine Milch dazu.

Besonders gut schmeckt der Mokka, wenn man nebenher an einem Gläschen Cognac, Kirschwasser oder Chartreuse nippt oder Likör- oder Weinbrandpralinen dazu knabbert.

Wasser sprudelnd aufkochen lassen. Kaffee in einen Filter geben. Wasser ganz langsam durchlaufen lassen. Mokka sehr heiß servieren.

Mokka Java

Bild Seite 3



½ l Milch,
1 Eßlöffel Kakao (10 g),
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
½ l Wasser,
80 g gemahlener Kaffee,
⅛ l Sahne,
Zimt zum Bestäuben.

Von der Milch drei Eßlöffel abnehmen. Die übrige Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Kakao und Zucker in einer Tasse mischen. Mit den drei Eßlöffel Milch verrühren.

Wenn die Milch kocht, vom Herd nehmen. Kakaomischung reinrühren.

Wasser sprudelnd aufkochen lassen. Kaffee in einen Filter geben. Wasser langsam durchlaufen lassen. Kakao und Kaffee mischen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In ein Schäl-

chen geben. Mit Zimt bestäuben.

Mokka und Sahne getrennt servieren. Jeder nimmt sich nach Belieben Sahne auf seinen Kaffee.

PS: Wer mag, kann die Sahne statt mit Zimt mit gehackten Mandeln bestreuen.

Mokka-Baisers

Für die Creme-Füllung:

1 Eigelb,
25 g Zucker,
½ Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel Pulverkaffee (3 g),
⅛ l Milch,
3 Blatt weiße Gelatine,
1 Eiweiß,
8 Eßlöffel Sahne.

Außerdem:

8 Baiserschalen
(fertig gekauft, 40 g).
Zum Garnieren:
50 g Haselnußkuvertüre.

Mokka-Baisers sind ein besonders feines Kaffee-Gebäck – aber sehr süß. Vielleicht machen Sie es darum wie die Gastgeberinnen in den südlichen Balkanländern: Zu all diesen Leckereien neben dem Kaffee ein Glas kaltes Mineralwasser (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) servieren.

Für die Füllung Eigelb in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker, Salz und Pulverkaffee schaumig rühren.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Ganz langsam in die Eigelbereme einrühren. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken, in die heiße Eiermilch geben. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank etwas erstarren lassen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen.

Creme aus dem Kühlschrank nehmen. Eischnee und Sahne unterziehen.



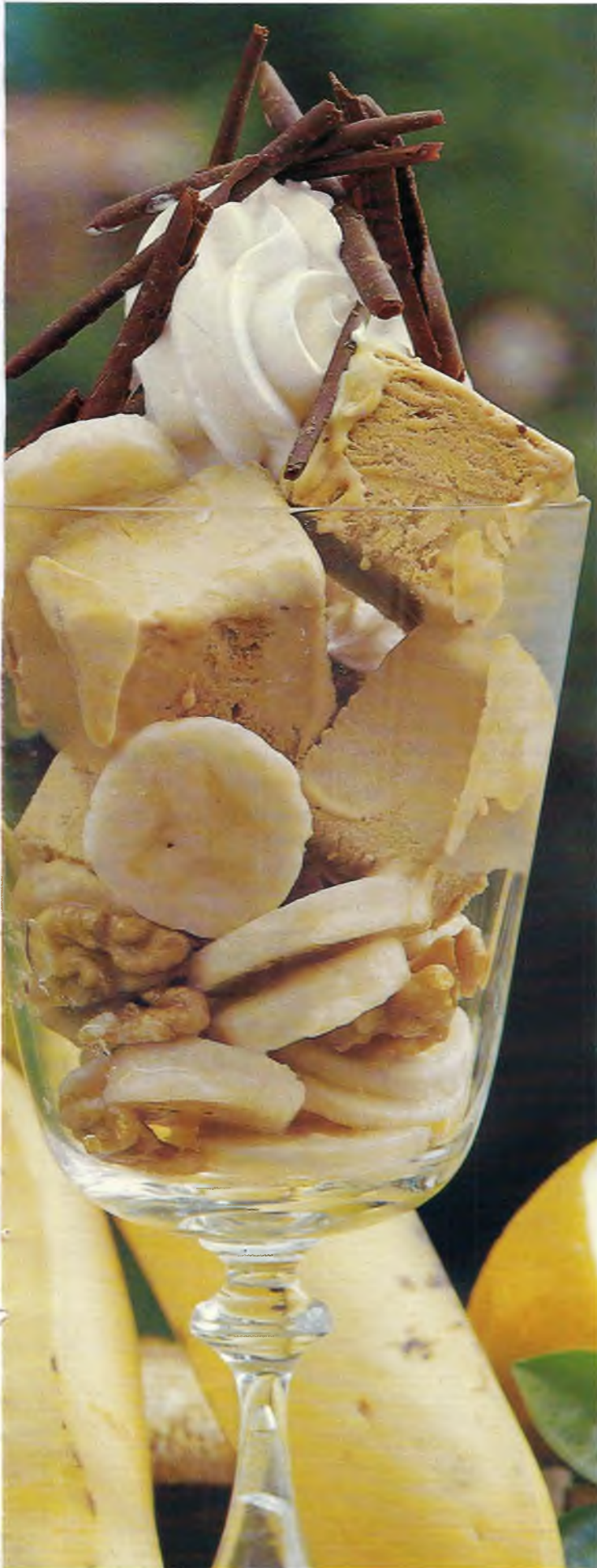
Für verwöhnte Nachmittagsgäste: Mokka-Baisers.



Für alle, die sie lieber selbst kochen: Mokka-Bombons.



Für Ihre Kaffeetafel: Mokka-Buttercreme-Torte.



Nicht nur für Sommertage: Mokka-Eis-Becher. Rezept Seite 6.

Noch mal 60 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Es darf keine Klumpen geben. Creme in 4 Baiserschalen füllen. Die anderen vier darüberklappen.

Haselnußkuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen. Mit einem Kuchenpinsel die oberen Baiserschalen dick mit Kuvertüre bestreichen. Erkalten lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 240.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder als Dessert.

Mokka-Bonbons

150 g Puderzucker,
150 g Sahne,
2 Eßlöffel Honig (40 g),
2 Teelöffel Pulverkaffee,
Öl zum Bestreichen.

Puderzucker, Sahne, Honig und Pulverkaffee in einen Topf geben. Langsam erhitzen. Unter Rühren in 40 Minuten zu einem dicken Brei einkochen.

Backblech mit Alufolie belegen. Folie mit Öl einpinseln. Bonbonmasse draufstreichen. 5 Minuten abkühlen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. 60 Minuten erkalten lassen. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 25.

Mokka-Buttercreme-Torte

Für die Torte:
4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,

1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eiweiß, 100 g Mehl,
100 g Speisestärke.
Margarine zum Einfetten.

Für die
Mokka-Buttercreme:

½ l Milch,
1 Vanillestange,
50 g Zucker, 1 Prise Salz,
50 g Speisestärke, 2 Eigelb,
250 g Butter, 125 g Zucker,
1 Eßlöffel Pulverkaffee
(5 g).

Zum Garnieren:
18 Mokkabohnen
(Fertigprodukt).

Für die Torte Eigelb mit Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers, das Salz und den Vanillinzucker zugeben. Schlagen, bis eine weiße cremige Masse entsteht.

Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Den restlichen Zucker einrieseln lassen.

Eiweiß auf die Eigelbcreme geben. Mehl und Speisestärke drüberstäuben. Alles vorsichtig zu einem glatten Teig mischen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Den Teig reingeben. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. **Backzeit:** 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Torte rausnehmen und aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Torte mit einem Faden oder mit einem Messer zweimal quer durchschneiden.

Für die Mokka-Buttercreme Milch, ausgeschabtes Vanillemark, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. In einer Tasse Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren. In die Milch rühren und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Etwas Creme in einer Tasse mit den Eigelb verquirlen. Wieder in die Creme geben. Creme kalt rühren.

In einer großen Schüssel Butter mit Zucker schaumig rühren. Pulverkaffee und nach und nach die Creme reinrühren. 6 Eß-

löffel Buttercreme in einen Spritzbeutel füllen. Mit der übrigen Creme die Torte füllen und Oberseite und Rand dick bestreichen. Mit einem Messer 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück eine Cremerosette spritzen. Jede Rosette mit einer Mokkabohne garnieren. Restliche Mokkabohnen als Kranz in die Mitte der Torte setzen. Torte bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Dann in 12 Stücke schneiden.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 415.

Mokka-Eis-Becher

Bild Seite 5

2 Bananen (260 g),
 Saft einer Zitrone,
 1/8 l Sahne, 20 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 16 Walnußhälften (26 g),
 300 g Mokka-Eis vom Konditor,
 15 g bittere Schokolade.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker nach und nach zugeben. Sahne in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Bananenscheiben mit den Walnußhälften in Kelchgläser geben. In jedes Glas geben Sie vier Würfel Mokka-Eis.

TIP

Für den Mokka-Flip können Sie die Kaffee-Mischung vorbereiten und kühl stellen. Dann brauchen Sie den Flip – wenn Ihre Gäste da sind – nur noch schnell zu mixen.

Sahnetuff obendrauf spritzen. Die Schokolade mit einem scharfen Messer von oben nach unten abschaben. Auf die Sahne streuen.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.
Beilage: Eiswaffeln.

Mokka-Flip

Für 1 Person

1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 2 Eßlöffel Wasser,
 2 Teelöffel Pulverkaffee (5 g),
 4 Eiswürfel,
 1 Eigelb,
 1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
 1 Glas (2 cl) Mokka-Likör,
 1 Glas Weißwein.

Allgemein sind Drinks im Handumdrehen zubereitet. Der Mokka-Flip macht da eine Ausnahme. Aber der Zeitaufwand lohnt sich. Außer seinem hervorragenden Geschmack hat dieser

Flip noch weitere löbliche Eigenschaften: Er macht munter, er sättigt und er erfrischt. Zucker mit Wasser und Pulverkaffee in einem Topf erhitzen, bis sich Zucker und Kaffee aufgelöst haben. Erkalten lassen. Eiswürfel, Eigelb, Cognac oder Weinbrand, Mokka-Likör und Weißwein in einen Shaker geben. Zucker-Kaffee-Mischung dazu. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 3 Minuten gut durchschütteln. In ein hohes Becherglas abseihen. PS: Man kann den Flip mit etwas Zimt oder etwas Instant-Kakao bestäuben.

Mokkagelee

1/2 l Wasser,
 60 g Zucker,
 1 Stück (etwa 2 cm) Zimtstange,
 2 Nelken,
 Schale einer viertel Orange,

Schale einer viertel Zitrone,
 2 Eßlöffel Pulverkaffee (10 g),
 6 Blatt weiße Gelatine,
 1 Glas (2 cl) Mokka-Likör,
 1/4 l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Wasser in einem Topf mit Zucker, Zimtstange, Nelken, Orangen- und Zitronenschale aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. Gewürze aus dem Topf nehmen. Pulverkaffee zugeben und umrühren. Gelatine in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser



Mokkagelee: Ein Super-Sonntags-Dessert, das munter macht.



Verwöhnen Sie sich selbst und andere mit den Mokka-Küssen.

einweichen. Ausdrücken, in den heißen Kaffee geben. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mokka-Likör einrühren. 4 Förmchen kalt ausspülen. Mit Mokka-Gelee füllen. Abkühlen, dann im Kühlschrank 90 Minuten erstarren lassen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Gelee auf vier Gläser stürzen. Sahne mit Vanillinzucker ganz leicht schlagen. Über das Mokka-Gelee gießen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 280.

Mokka-Küsse

Für die Mürbeteig-Törtchen:
250 g Mehl,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
150 g Butter,
1 Ei.
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
5 Blatt weiße Gelatine,
2 Eigelb,
8 Eßlöffel warme Milch,
2 Eßlöffel Pulverkaffee,
125 g Zucker,
3/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.
Zum Garnieren:
50 g Mokka-Schokolade.

Für die Törtchen Mehl auf ein Backbrett oder eine Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker und Salz auf den Mehrrand streuen. Butter in Flöckchen obendrauf setzen. Ei in die Mulde geben. Alles mit einem Teig- oder Pfannmesser hacken. Mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Teig auf dem bemehlten Backbrett 3 mm dünn ausrollen. 15 Törtchenformen im Durchmesser von 8 cm damit auskleiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Förmchen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und erkalten lassen. Für die Füllung Gelatine in einem Becher mit etwas kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Eigelb in einem Topf mit warmer Milch, Pulverkaffee und Zucker vermischen. Unter ständigem Rühren bis kurz vorm Kochen erhitzen. Gelatine ausdrücken und in die heiße Eiermilch geben. Rühren, bis sie sich gelöst hat. Eiermilch in eine Schüs-



Eine Ersspeise, die auf der Zunge zergeht: Mokka-Parfait.

sel geben. 5 Minuten abkühlen und etwas erstarren lassen. Sahne in einer anderen Schüssel mit dem Vanillinzucker steif schlagen. Mit der Eiermilch mischen. Die inzwischen erkalteten Törtchen damit füllen und im Kühlschrank 60 Minuten erstarren lassen. Auf einer Kuchenplatte anrichten. Mit geraspelter Mokka-Schokolade bestreuen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 260. Wann reichen? Zur festlichen Kaffeetafel oder als Gebäck zur Teestunde.

Mokka-Parfait

3 Eigelb,
100 g Zucker,
1 Eßlöffel Pulverkaffee (5 g),
1 Eßlöffel warmes Wasser,
1/4 l Sahne,
1/2 Päckchen Vanillinzucker.
Zum Garnieren:
1 Riegel bittere Schokolade (15 g),
1 Eßlöffel blättrige Mandeln (10 g).

Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Pulverkaffee im warmen

Wasser auflösen. Unter die Eigelbmasse mischen. Sahne in einer anderen Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker zugeben. Etwa 2 Eßlöffel zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Restliche Sahne locker unter die Eigelbmasse heben. In 4 Gläser füllen. Im Eis- oder Gefrierfach Ihres Kühlschranks oder in Ihrem Tiefgefriergerät in 3 Stunden fest werden lassen. Mokka-Parfait vor dem Servieren mit Sahnetuffs garnieren. Von der Schokolade mit einem Messer Späne über die Portionen schaben. Mit blättrigen Mandeln bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Als Dessert oder als sommerliche Erfrischung zwischendurch.

Mokka-plätzchen

250 g Mehl,
1 Messerspitze
Backpulver,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Pulverkaffee
(10 g),
100 g Zucker, 1 Prise Salz,
80 g gemahlene
Haselnüsse,
125 g Butter oder
Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Für die Mokka-
glasur:
100 g Puderzucker,
15 g Kakao,
1 Eßlöffel Pulverkaffee
(5 g),
3 Eßlöffel Rum.
Für die Garnierung:
80 Mokka-
bohnen (160 g).

Mehl und Backpulver mischen. Auf's Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Pul-



Überraschung für die Gäste: Selbstgemachte Mokka-Pralinen.

verkaffee reingeben. Dann Zucker, Salz und gemahlene Haselnüsse. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa 1/2 cm dick ausrollen. Runde Plätzchen von 3 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech setzen. In den vorge-

heizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Plätzchen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für die Mokka-
glasur Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit Kakao, Pulverkaffee und Rum verrühren. Die Plätzchen damit überziehen. Jeweils eine



Zartes Kleingebäck zum Kaffee: Mokka-plätzchen mit Glasur.



Mokka-Quark-Speise: So fein können Quarkdesserts sein.



Die Mokka-Sahne-Torte hat einen ganz kleinen Schwips. Sie wird nämlich mit Cognac getränkt. Das macht sie so vorzüglich.

Mokkabohne draufsetzen.
Ergibt 80 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 50.

Mokka-Pralinen

125 g Haselnüsse,
200 g Puderzucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
10 g Butter,
100 g Rohmarzipan,
1 Eigelb,
3 Teelöffel Cognac oder Weinbrand,
3 Teelöffel Pulverkaffee (10 g).
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
6 Teelöffel Pulverkaffee (20 g),
4 Eßlöffel Mokka-Likör,
50 g Kokosfett.
Für die Garnierung:
35 Haselnüsse (50 g).

Haselnüsse auf ein ungefettetes Backblech geben.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. In einem Küchentuch die Haut abreiben. Abkühlen lassen und durch die Mandelmühle drehen. Mit Puderzucker und Vanillinzucker in einer Schüssel mischen. Butter in einer Pfanne flüssig, aber nicht heiß werden lassen. Mit Marzipan, Eigelb, Cognac oder Weinbrand und Pulverkaffee in die Schüssel geben. Gut verkneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen. Oben mit der Fingerspitze eine kleine Mulde reindrücken.

Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Pulverkaffee, Mokka-Likör und geschmolzenem Kokosfett verrühren. Die Pralinen damit überziehen. Jeweils eine Nuß in die Mulde drücken. Guß erstarren lassen. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren.
Ergibt 35 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Mokka-Quark-Speise

250 g Sahnequark,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
2 Teelöffel Pulverkaffee (5 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
100 g Zucker.
Für die Garnierung:
100 g Krokant (fertig gekauft).

Sahnequark mit Vanillinzucker, Salz und Pulverkaffee in einer Schüssel gut verrühren. Sahne in einer anderen Schüssel steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben. Etwas zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Restliche Sahne unter die Quarkmasse heben.

In eine Schüssel füllen und zugedeckt 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Servieren mit gespritzten Sahnetuffs und Krokant garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Markschöberlsuppe. Butterschnitzel mit Gurkensalat und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert unsere Mokka-Quark-Speise und als Getränk Bier oder Weißwein.

Mokka-Sahne-Torte

Für den Teig:
5 Eier,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker, 150 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver (10 g),
100 g gemahlene Haselnüsse.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Zum Beträufeln:
 2 Glas (je 2 cl) Cognac
 oder Weinbrand.
 Für die Füllung:
 3 Blatt weiße Gelatine,
 ½ l Sahne,
 1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 4 Teelöffel Pulverkaffee.
 Zum Garnieren:
 12 Mokkabohnen (20 g),
 1 kleine Tafel halbbittere
 Schokolade (50 g).

Für den Teig Eier mit hei-
 ßem Wasser in einer Schüs-
 sel schaumig schlagen. Nach
 und nach Zucker einrieseln
 lassen. Schlagen, bis eine
 weiße, dickflüssige Masse
 entsteht. Mehl mit Back-
 pulver und den gemahlene
 Haselnüssen mischen. Lok-
 ker unter die Eimasse zie-
 hen. Springform (26 cm
 Durchmesser) mit Perga-
 mentpapier auslegen. Pa-
 pier gut mit Margarine oder
 Öl einfetten. Teig reinfü-
 llen. In den vorgeheizten
 Ofen auf die mittlere Schie-
 ne stellen.
 Backzeit: 35 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓
 große Flamme.
 Aus dem Ofen nehmen. Auf
 einem Kuchendraht ab-
 kühlen lassen.
 Torte einmal durchschnei-
 den. Beide Tortenplatten
 mit Cognac oder Wein-
 brand beträufeln.
 Für die Füllung Gelatine
 mit kaltem Wasser in ein-
 em Becher einweichen.
 Sahne mit Zucker und Va-
 nillinzucker in einer Schüs-
 sel steif schlagen. Vier Eß-
 löffel zum Garnieren in ei-
 nem Spritzbeutel füllen und
 in den Kühlschrank legen.
 Gelatine ausdrücken. Mit
 wenig heißem Wasser und
 Pulverkaffee in einem Topf
 bei geringer Hitze auflösen.
 Leicht abkühlen lassen.
 Vorsichtig in die Sahne
 rühren. Sahne in zwei Häl-
 ften teilen.
 Eine Hälfte auf dem unte-
 ren Tortenboden verteilen.
 Zweiten Boden drauflegen.
 Oberfläche und Rand mit
 der restlichen Sahne be-

streichen. 12 Stücke mar-
 kieren. Jedes Stück mit je
 einem Sahnetupfer und ei-
 ner Mokkabohne garnieren.
 Von der Schokolade mit ein-
 em Messer Späne abscha-
 ben, den äußeren Rand da-
 mit garnieren und etwas
 auf die Mitte der Torten-
 oberfläche streuen. Bis zum
 Servieren in den Kühl-
 schrank stellen.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 60 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa
 400.

Mokkatorte englisch



Für den Teig:
 4 Eigelb,
 2 Eßlöffel heißes Wasser,
 100 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 4 Eiweiß,
 70 g Mehl,

30 g Speisestärke,
 1 gestrichener Teelöffel
 Backpulver,
 10 g Kakao,
 3 Eßlöffel Rum (30 g).
 Margarine oder Öl zum
 Einfetten.
 Für die Mokka creme:
 250 g Butter,
 1 Prise Salz,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 200 g Puderzucker,
 Saft einer halben Orange,
 abgeriebene Schale einer
 halben Orange,
 3 Eigelb,
 2 Eßlöffel Pulverkaffee
 (10 g).
 Für die Garnierung:
 20 g Butter,
 40 g blättrige Mandeln,
 12 Mokkabohnen (15 g).



*Mokkatruffel
 aus der eigenen Küche.
 Mit Rum abgeschmeckt,
 mit Sahne angereichert und
 mit Liebe zubereitet.*

Mokkatrüffel

1 Eßlöffel Pulverkaffee
(5 g),
125 g Puderzucker,
1 Eigelb,
1 Teelöffel Rum,
½ Päckchen
Vanillinzucker,
250 g Instant-
Kakaopulver,
3 Eßlöffel Sahne (45 g).

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Erst verrühren, dann gut durchkneten. Walnußgroße Kugeln oder 2 bis 3 cm lange Röllchen formen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren.

Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Mokkatrüffel sollten bald gegessen werden, sonst verderben sie. Man kann sie auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Mo-ku-chi-pien

Bild Seiten 12/13



800 g tiefgekühlte Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust.

Für die Marinade:

2 Glas (je 2 cl) Reiswein oder Sherry,

1 Eßlöffel Mehl (15 g),

Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

150 g enthülste, frische

oder tiefgekühlte Erbsen,

150 g Champignons,



Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Zucker (2 Eßlöffel zurücklassen) und Vanillinzucker einrieseln lassen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker in einer anderen Schüssel steif schlagen. Auf die Eigelbcreme geben. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Kakao mischen. Vorsichtig mit Rum und Eiweiß unter die Eigelbcreme heben. Springform mit einem Durchmesser von 24 cm mit Pergamentpapier auslegen. Papier gut mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Mokkacreme zubereiten. Dazu Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Salz, Vanillinzucker, Puderzucker, Orangensaft, abgeriebene Orangenschale, Eigelb und Pulverkaffee nach und nach einrühren. Der Vanillinzucker muß sich aufgelöst haben.

Die Creme 15 Minuten abkühlen, aber nicht hart werden lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin in 3

Minuten hellgelb rösten. Abkühlen lassen. Torte einmal durchschneiden. Ein Viertel der Creme zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Mit der restlichen Creme die Böden bestreichen. Zusammensetzen. Oberfläche und Rand auch bestreichen. Torte mit Cremetupfern und Mokkabohnen garnieren. Rand und Oberfläche mit gerösteten Mandeln bestreuen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Dann in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 400.



Schanghai, größte Stadt und bedeutendster Hafen in China.

6 Eßlöffel Öl (60 g),
Salz,
1 Eßlöffel Sojasoße,
je 1 Messerspitze
Ingwerpulver und
Fleischextrakt,
1 Teelöffel Speisestärke
(5 g),
1 Glas (2 cl) Reiswein
oder Sherry.

Mo-ku-chi-pien ist eins der vielen köstlichen Geflügel-Gerichte aus China. Wörtlich übersetzt heißt es: Unter Rühren gebratenes Hühnerfleisch mit frischen Champignons.

Hähnchenfleisch in einer Schüssel bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Knochen rauslösen. Fleisch in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Reiswein oder Sherry mit Mehl, Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. Fleisch in eine Schüssel geben. Marinade darauf verteilen. Zugedeckt 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit tiefgekühlte Erbsen auftauen lassen. Champignons putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Erbsen und Champignons 2 Minuten darin unter Rühren braten. Salzen. Gemüse rausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Heiß werden lassen. Hähnchenfleisch mit Marinade 5 Minuten darin unter Rühren anbraten. Gemüse wieder in die Pfanne geben. Vorsichtig unter die Hähnchenstücke heben. Mit Salz, Sojasoße, Ingwerpulver und in wenig heißem Wasser

aufgelöstem Fleischextrakt abschmecken. Speisestärke mit Reiswein oder Sherry verquirlen. Unter Rühren in die Pfanne gießen. Einmal aufkochen lassen. Wenn nötig, noch mal abschmecken und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk Rosé oder Weißwein. Oder ganz stilgerecht chinesischen oder japanischen Reiswein.

Mona Lisa

Für 1 Person

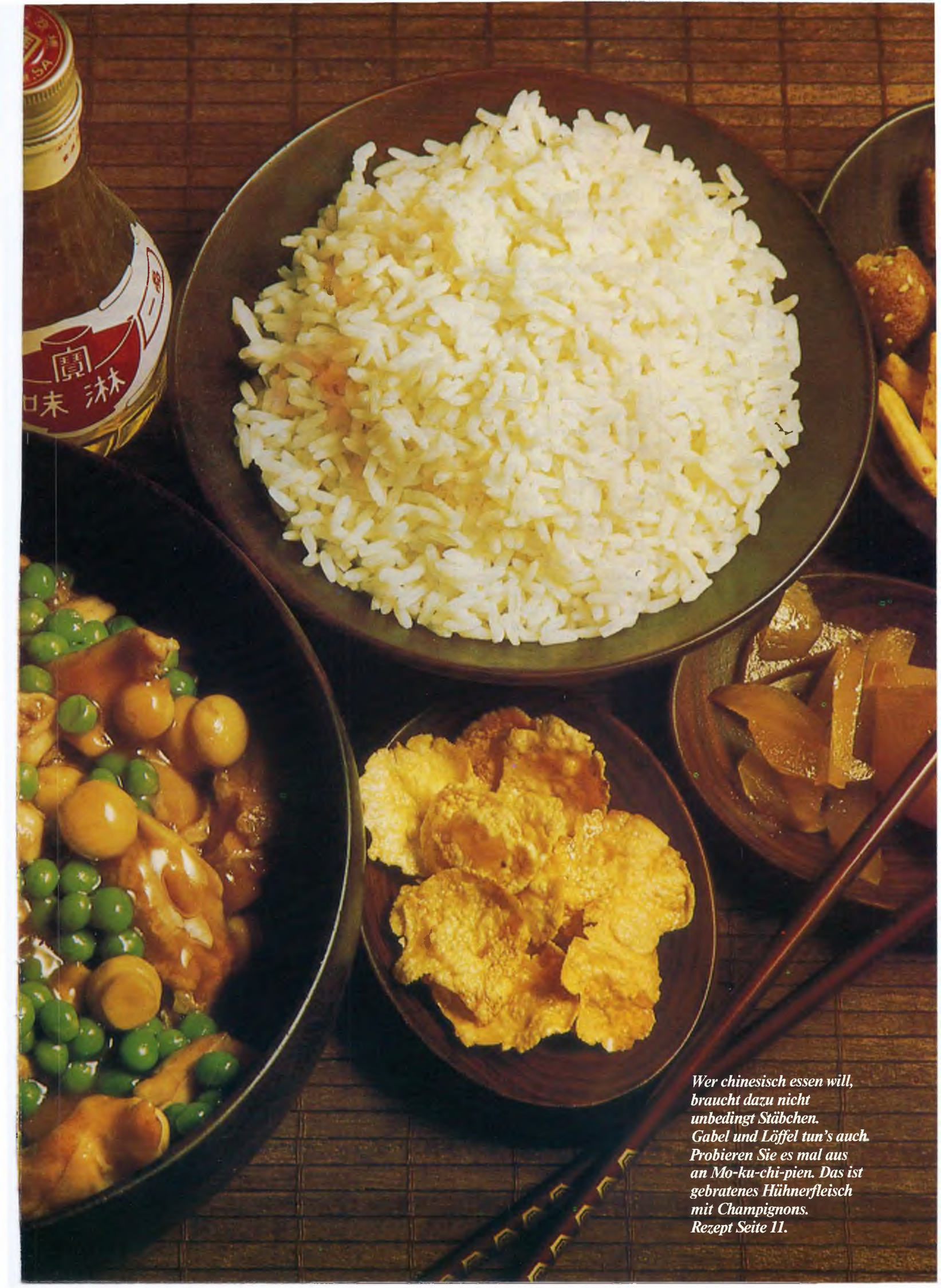
2 Eiswürfel,
1 Spritzer Himbeersirup,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Glas (2 cl) Wermut dry.

Mona Lisa, Leonardo da Vincis geheimnisvoll lächelnde Schöne, stand Pate für diesen Drink. Warum die Mona (italienisch: Frau) des florentinischen Edelmanns Francesco del Gio-



1503 malte Leonardo da Vinci seine berühmte Mona Lisa.





*Wer chinesisches essen will,
braucht dazu nicht
unbedingt Stäbchen.
Gabel und Löffel tun's auch.
Probieren Sie es mal aus
an Mo-ku-chi-pien. Das ist
gebratenes Hühnerfleisch
mit Champignons.
Rezept Seite 11.*

condo derartig hintergründig blickt, daran rätseln Sachkennner noch heute. Vielleicht inspiriert Sie ja unser Drink Mona Lisa zu einer Antwort. Alle Zutaten in einen Tumbler geben. Gut umrühren. Sofort mit Strohalm servieren.

Monegassischer Salat

Salade monégasque



1/4 l Wasser,
Salz,
150 g tiefgekühlte Erbsen,
2 Pellkartoffeln (150 g),
3 Gewürzgurken (120 g),
200 g Krabben aus der Dose.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise (100 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),

2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat (180 g),
1 Tomate (40 g),
2 hartgekochte Eier,
1/2 Bund Petersilie.

Die Einwohner Monacos, die Monegassen, können auf eine stolze Geschichte zurückblicken. Im Altertum von den seefahrenden Phöniziern gegründet, dann zur römischen Stadt geworden, ist Monaco seit 1927 beinahe ohne jede Unterbrechung Sitz der Fürstengrafenfamilie Grimaldi. Augenblicklicher Herrscher ist Rainier III. Sein aus den drei romantischen Orten Monaco, Monte Carlo und La Condamine bestehendes Reich an der französischen Riviera ist durch sein mildes Klima eines der beliebtesten Wintererholungsgebiete. Kein Wunder, daß hier auf gute Küche großen Wert gelegt wird, wie dieser Salat beweist.



Monaco, Dorado für die Einwohner und für Touristen.

Wasser in einem Topf erhitzen. Salzen. Erbsen reinlegen. 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Gewürzgurken fein hacken. Alles mit den abgetropften Krabben in eine Schüssel geben. Für die Marinade Mayonnaise mit Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen. Alles miteinander mischen. 10 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Salat zerpflücken. Blätter gut waschen und abtropfen las-

sen. In grobe Streifen schneiden. Auf 4 Glastellern anrichten. Salat darauf verteilen. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansatz rausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier schälen, vierteln. Petersilie abspülen, trocknen und fein hacken. Salatteller mit Tomatenscheiben und Eierteln garnieren. Mit Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilage: Toastbrot mit Butter. Als Getränk Rosé.

Hätten Sie geglaubt,
daß man zum
Monegassischen Salat
Pellkartoffeln
braucht.



M So

100 g
1 Eßlöffel
je 1 Teelöffel
Senf und
Salz, weißer
je 1 kleiner
Petersilie, E
Kerbel oder j
getrocknete Kra
2 Eßlöffel Sahne.

1 Apfel (150 g),
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (280 g),
150 g Krebsfleisch aus
der Dose,
20 g Butter,
50 g blättrige Mandeln.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Mayonnaise
(40 g),
1 Eßlöffel Ananassaft
(10 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
weißer Pfeffer,
Salz,



Für alle, die gutes Essen lieben: Die klassische Monsalvat-Soße.

Mayonnaise in einer Schüssel mit Orangensaft, Sherry, Senf, Tomatenketchup, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Dazugeben. (Getrocknete Kräuter so reingeben.) Sahne in einer Schüssel leicht schlagen, unterheben. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Für Geflügelsalat, kaltem Braten, Fleischfondue.

Monte-Carlo-Salat

Bild Seite 16



3 Eßlöffel
Langkornreis (45 g),
Salz,
¼ l Wasser,

Zucker,
Paprika edelsüß.
Für die Garnierung:
8 Salatblätter,
4 Dillspitzen.

Reis in kochendem, gesalzenem Wasser in 15 Minuten beißfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen Apfel schälen, halbieren. Kerngehäuse rausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Ananasscheiben abtropfen lassen und in 1 cm große Stücke teilen. Krebsfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen und leicht zerpflücken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin 3 Minuten rösten. Rausnehmen. Abkühlen lassen und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Ananas- und Zitronensaft verrühren. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Paprika abschmecken. Über

den Salat gießen. Mischen. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Salatblätter putzen, waschen und trockentupfen. Salatschüssel oder vier Gläser damit auslegen. Salat reingeben. Mit gewaschenen und trockengetupften Dillspitzen garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Bestandteil eines Kalten Büfetts.

Moourgee shoorva

Hühnersuppe indisch
Für 6 Personen

1 tiefgekühltes
Suppenhuhn von 1000 g,
1 Stange Lauch (40 g),
1 rote Peperoni (15 g),
8 Pfefferkörner,
Salz,
2 l Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
40 g Margarine,
20 g Mehl,
1 saurer Apfel (120 g),
1 Eßlöffel Curry,
2 Teelöffel
Zitronensaft,
4 Eßlöffel
Kokosmilch (40 g),
weißer Pfeffer,
2 hartgekochte Eier.

Suppenhuhn nach Vorschrift auftauen lassen. Innereien herausnehmen. Das Huhn innen und außen abspülen. Halbieren. Lauch putzen, waschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Aus der Peperoni Stengelansatz rausschneiden. Peperoni dann putzen, entkernen und waschen. Das Huhn mit Lauch, Peperoni und Pfefferkörnern in gesalzenem Wasser 75 Minuten kochen lassen. Huhn aus der Brühe nehmen. Abkühlen lassen. Die Haut und Knochen entfernen. Die Hälfte des Fleisches in 3 cm lange Streifen

Moourgee shoorva

schneiden. Beiseite stellen. Übriges Fleisch in grobe Stücke schneiden. Zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen und 1½ Liter abmessen.

TIP

*Monte-Carlo-Salat schmeckt auch so:
Ananaswürfel,
Orangenfilets und
Granatapfelkörnchen mit
einer Marinade
aus Sahne,
Zitronensaft und
Salz übergießen.
In ausgehöhlten
Orangenhälften
auf nudelig
geschnittenem
Salat servieren.*

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauchzehe darin hellgelb anbraten. Mehl drüberstäuben. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Apfel schälen, auf der Apfelfreibe reiben und in die Suppe geben. In Streifen geschnittenes und durchgedrehtes Hühnerfleisch in die Brühe geben. Curry, Zitronensaft und Kokosmilch auch. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hartgekochte Eier in grobe Würfel schneiden. Hühnersuppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit dem Ei bestreut servieren.

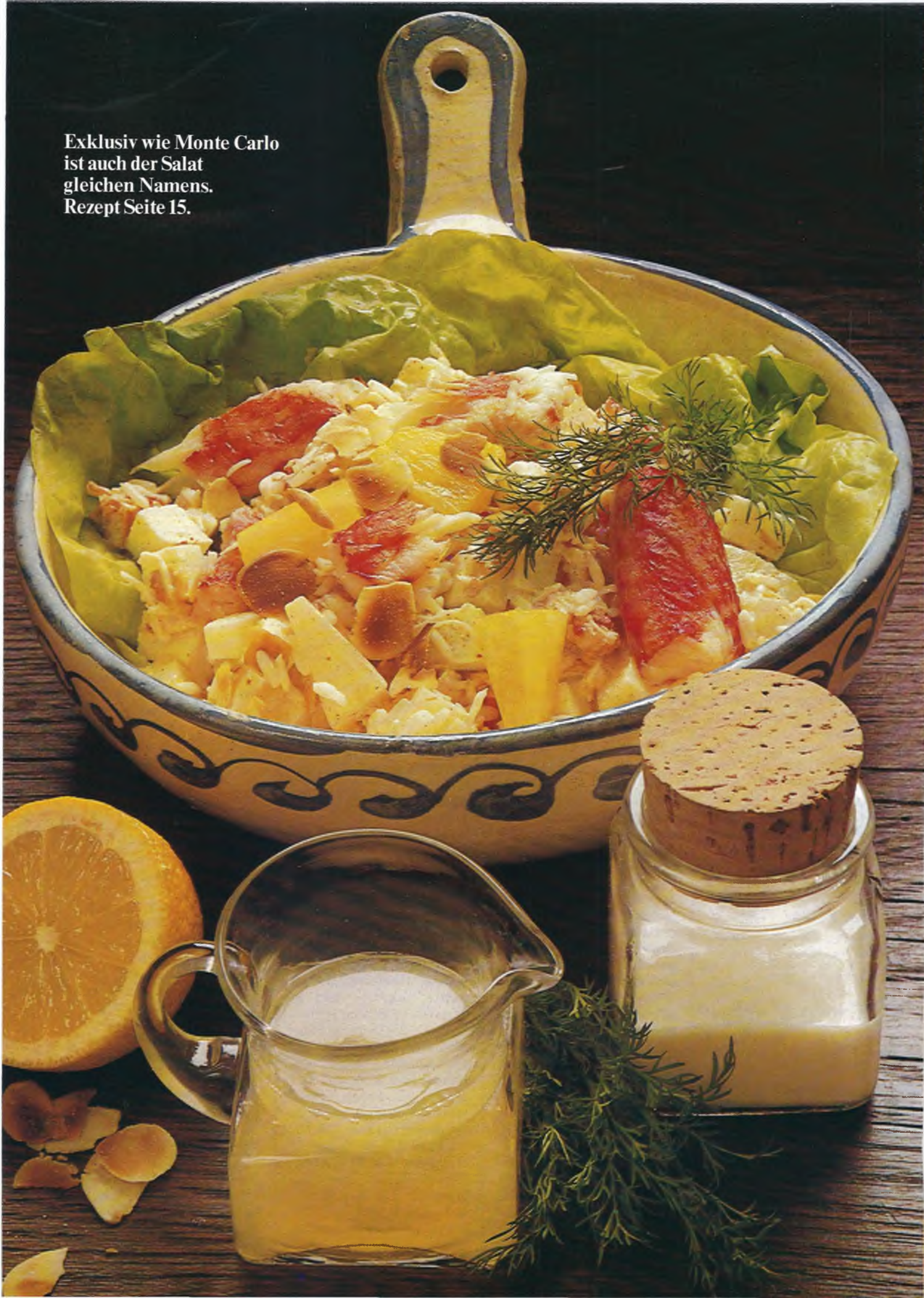
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten. Zubereitung: 130 bis 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilage: Schwarzbrot.

PS: Um die Kokosmilch zu gewinnen, eine frische Kokosnuß mit einem Bohrer zweimal anbohren. Dann kann die Milch rauslaufen.

Exklusiv wie Monte Carlo
ist auch der Salat
gleichen Namens.
Rezept Seite 15.





Eine runde Sache, die rheinischen Moppen. Im Rheinland backt man diese Plätzchen aus Honigteig vorzugsweise im tiefen Winter.

Moppen rheinisch

150 g Zucker, Salz,
200 g Honig,
60 g Butter oder Margarine,
½ Päckchen Backpulver,
400 g Mehl,
125 g gehackte Mandeln,
1 Päckchen Vanillinzucker,
je 1 gestrichener
Teelöffel Nelkenpulver
und gemahlener Zimt,
2 Eier,
Öl zum Einfetten.

Zucker, Salz, Honig und Butter oder Margarine in einem Topf unter Rühren erhitzen. Abkühlen lassen. Das mit Backpulver gemischte Mehl in eine Schüssel oder aufs Backbrett geben. Mit Mandeln, Vanillinzucker, Nelkenpulver und Zimt mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Abgekühlte Honigmasse und die aufgeschlagenen Eier reingeben.

Erst mit dem Löffel mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. Kräftig durcharbeiten. Teig zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag Backblech einfetten. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen. Aufs Blech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Die goldgelb gebackenen Moppen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Ergibt 47 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 90.

PS: Moppen sind zuerst hart. Sie werden durch Lagern in gut verschlossenen Blechdosen wieder weich.

Möppkenbrot westfälisch

500 g Möppkenbrot,
30 g Schweineschmalz,
2 große Äpfel (400 g).

Möppkenbrot, ein westfälisch-deftiges Essen, dem Pannhas nah verwandt, gab es früher und gibt's auch heute noch bei Schlachtfesten. Das wurstähnliche Produkt, das man heutzutage beim Fleischer kauft, besteht aus Schweinebauch,



Möppkenbrot, ein würziges Erzeugnis westfälischer Fleischer.

Roggenmehl, Blut und verschiedenen Gewürzen. Und natürlich aus Fleischbrühe. Man kann es mit und ohne Rosinen kaufen. Roh ißt man das Rosinenmöppkenbrot auf mit Rübenkraut bestrichenen Brotscheiben. Das andere Möppkenbrot wird so zubereitet: Möppkenbrot häuten. In 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Möppkenbrotscheiben reinlegen. Auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Äpfel schälen. Kerngehäuse mit einem Apfelbohrer ausstechen. Äpfel dann in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auch in das heiße Bratfett geben. Auf jeder Seite 2 Minuten goldgelb braten. Rausnehmen. Das Möppkenbrot damit garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilagen: Westfälisches Bauernbrot. Als Getränke passen Bier und Münsterländer oder anderer Korn. PS: Mancherorts würzt man die Apfelscheiben noch mit Majoran. Und gerne trinkt man dann eine Tasse Fleischbrühe (früher Wurstbrühe) dazu.

Morcheln

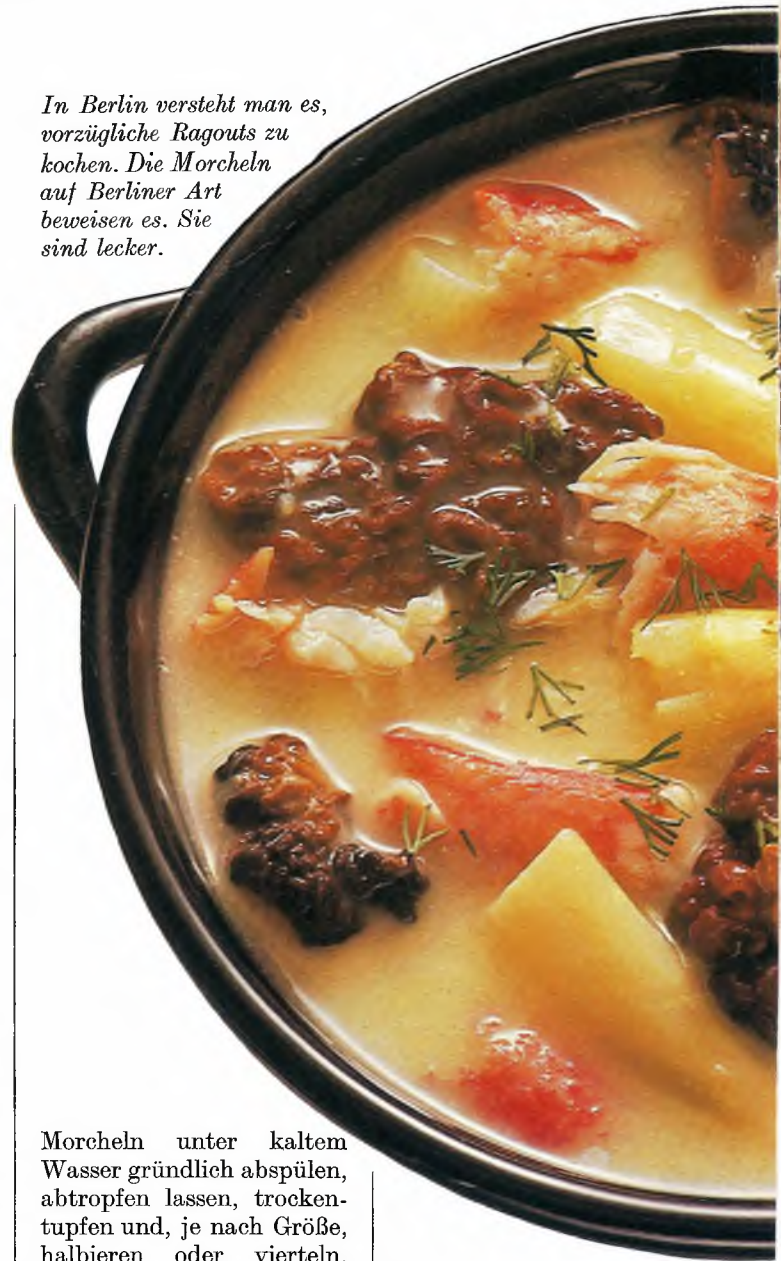
Wenn im Frühjahr über das Land ein warmer Regen niedergegangen ist, dann ist Morchel-Zeit. Überall findet der Pilz für sich brauchbaren Boden, es muß nur ein wenig Kalk vorhanden sein. Am Waldsaum, auf Rasen, Sandböden und Bergwiesen

kann man ihn in ganz Europa finden. Das Fleisch dieser Pilze ist sehr schmackhaft und zart. Sie müssen aber vor der Weiterverarbeitung sehr gründlich gereinigt werden. Auch wenn Sie sie außerhalb der Morchelzeit in Konserven kaufen. Denn unter dem runzligen Pilzhut setzt sich Sand fest. Am besten wechseln Sie das Waschwasser mehrmals und nehmen die Pilze immer vorsichtig von oben weg. Sonst greifen Sie den Sand wieder mit auf. Beim letzten Arbeitsgang legen Sie die Pilze dann noch einige Zeit in kaltes, stark salzhaltiges Wasser, um eventuelle Würmer zu entfernen. Die einfachste und sicher älteste Form der Morchel-Zubereitung: Nur in Butter dünsten. Kenner behaupten, die Möhrchen, nichts anderes bedeutet das althochdeutsche Wort Morchel, schmeckten so angeordnet königlich. Morcheln gibt's auch getrocknet.

Morcheln auf Berliner Art

150 g Morcheln aus der Dose,
20 g Butter oder Margarine,
½ l Wasser,
100 g Spargel aus der Dose,
100 g Krebsfleisch aus der Dose,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Glas Weißwein,
1 ½ Teelöffel Speisestärke (7,5 g),
6 Eßlöffel Sahne,
½ Bund Dill.

In Berlin versteht man es, vorzügliche Ragouts zu kochen. Die Morcheln auf Berliner Art beweisen es. Sie sind lecker.



Morcheln unter kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen, trockentupfen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Pilze und Wasser reingeben. 15 Minuten dünsten. Spargel und Krebsfleisch abtropfen lassen. Spargel in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Das Krebsfleisch (Chitinstreifen entfernen) leicht zerpfücken. Beides zu den Morcheln geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Weißwein angießen. 2 Minuten kochen lassen. In wenig kaltem Wasser angerührte Speisestärke unter Rühren reingeben. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. In vier vorgewärmte Schälchen füllen. Mit gewaschenem, trockengeputztem und fein gehacktem Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 175.
Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Vorspeise.

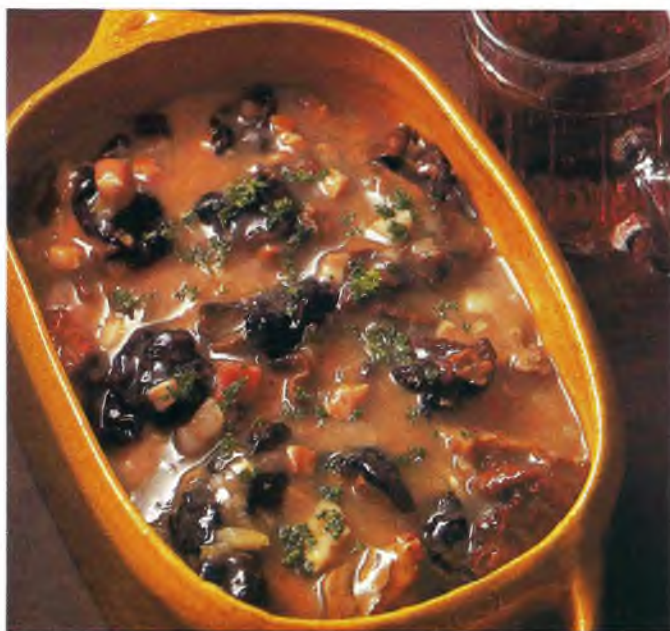
Morcheln in Soße

400 g Morcheln aus der Dose,
1 Zwiebel (40 g),
20 g Butter oder Margarine,
3 Teelöffel Mehl (15 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
¼ l saure Sahne,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Spritzer Worcestersoße,
je ¼ Bund Petersilie und Dill.



Morcheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Einzeln gründlich unter kaltem Wasser abbrausen. Je nach Größe halbieren oder vier-

teln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Morcheln und Zwiebelwürfel 7 Minuten darin dünsten. Mit Mehl bestäuben und unterrühren. Mit Fleischbrühe unter Rühren ablöschen. Bei schwacher Hit-



Für den, der gerne Pilze isst, ist das Morchelragout richtig.

ze etwa 15 Minuten kochen lassen. Salzen, pfeffern. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne mit Eigelb verquirlen. Dazugeben. Noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Mit Zitronensaft und Worcestersoße würzen. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Morcheln damit bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wozu reichen? Zu Schweinefilet und körnig gekochtem Reis oder Stangenweißbrot. Als Getränk: Rotwein oder Bier.

Morchelragout

500 g frische oder 250 g Morcheln aus der Dose, 50 g durchwachsener Speck, 20 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel (40 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, ¼ l klare Fleischsuppe aus Würfeln, ⅛ l Rotwein, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), Pfeffer, Paprika edelsüß, ½ Bund Petersilie.

Frische Morcheln putzen, gründlich waschen (Morcheln aus der Dose unter kaltem Wasser abspülen), trockentupfen und vierteln. Speck fein würfeln. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Speckwürfel darin 1 Minute anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Auch rein-

geben und 2 Minuten anbraten. Dann kommen die Morcheln in den Topf. 2 Minuten durchschmoren. Mit klarer Fleischsuppe und Rotwein aufgießen. Etwa 15 Minuten dünsten.

Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in das Ragout geben. 5 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit gewaschener, trockentupfter und fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: Filetsteaks und Reis. Und als Getränk ein kräftiger Rotwein.

Mornay-Soße

Bild Seite 20

40 g Butter oder Margarine, 40 g Schinken, 1 Zwiebel (40 g), 30 g Mehl, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ¼ l Milch, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuß, 3 Eigelb, 3 Eßlöffel Sahne, 30 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Philippe de Mornay, Seigneur Du Plessis-Marly, 1549 bis 1623, war französischer Staatsmann. Kaum jemand wird in der Gastronomie so oft erwähnt wie er. Denn alle Gerichte, die mit Käsesoße zubereitet werden, tragen seinen Namen. Erst recht natürlich eine Béchamel-Soße, die –

wie hier – mit Butter und Käse verfeinert wurde. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Beides im heißen Fett in 5 Minuten goldgelb werden lassen. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe und Milch angießen, unter Rühren 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Noch mal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne in einer Tasse verrühren. In die Soße rühren. Geriebenen Käse unter leichtem Rühren darin lösen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.
Wann reichen? Mornay-Soße eignet sich besonders für überbackene Gerichte aus Geflügel, Fleisch, Gemüse, Teigwaren, Fisch.

Morning Glory

Für 1 Person

3 Eiswürfel, 1 Eiweiß, 1 gehäufte Teelöffel Puderzucker, Saft einer Zitrone, 1 Glas (2 cl) Whisky, 1 Spritzer Pernod, Sodawasser zum Auffüllen.

Morning Glory belebt und erfrischt. Trinken Sie ihn mal morgens nach einer durchgefeierten Nacht. Sie werden feststellen, er ist ein richtiger Fitmacher. Eiswürfel in einen Plastikbeutel geben. Mit einem Hammer grob zerschlagen. In einen Shaker geben. Eiweiß, Puderzucker und Zitronensaft zufügen. Kräftig schütteln. Nach und nach Whisky und Pernod zugießen. Noch mal kräftig schütteln. In einen Tumbler abseihen. Mit gut gekühltem Sodawasser auffüllen und sofort servieren.



Frisch aus dem Ofen:
Mortadella-Pizza.
Eine Spezialität aus
Italiens Küche.

Mortadella-Pizza

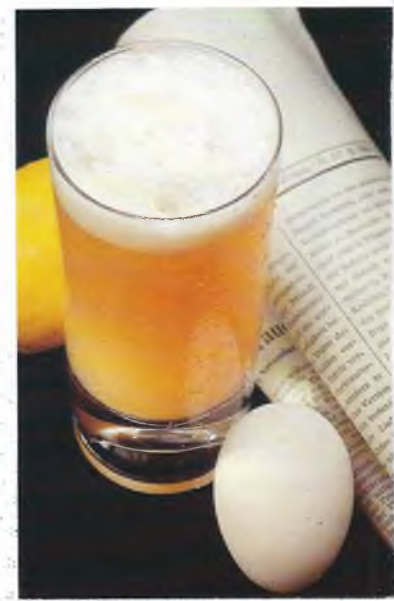


Für den Teig:
150 g Mehl, Salz,
10 g Hefe, 1 Prise Zucker,
1/8 l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Cognac (10 g),
Olivenöl zum Einfetten.
Mehl zum Ausrollen.
Für den Belag:
200 g Mortadella,
250 g Tomaten,
100 g Schinkenspeck,
2 Eier, Salz,
weißer Pfeffer,
zerriebener Oregano,
50 g geriebener
Parmesankäse,
1 Eßlöffel Olivenöl (10 g).

Mortadella, eine italienische Wurst aus gepökeltem

Morning Glory, ein
Drink mit
Eiweiß und Whisky.

Rind- und Schweinefleisch mit Speckeinlage, erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Wer im Urlaub in Neapel einmal eine ofenfrische Pizza mit Mortadella gegessen hat, wird sie gern auch zu Hause hin und wieder auf den Tisch bringen.
Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker und einem Eßlöffel Wasser zum Vorteig ver-



Mornay-Soße mit Käse ist international. Rezept auf Seite 19.



Moskauer Eier

träufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Pizza auf eine vorgewärmte Platte legen. Vierteln und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Moskauer Eier



8 hartgekochte Eier,
60 g Butter,
2 Sardellenfilets aus der Dose (5 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel milder Senf,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Zum Garnieren:

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat (100 g),

Saft einer Zitrone,

1 Glas Kaviar (28 g).

Eier schälen, der Länge nach durchschneiden und das Eigelb vorsichtig herauslösen. Durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

Butter und Eigelb schaumig rühren. Sardellen fein hacken. Reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und zum Schluß dazugeben.

Mit einem Spritzbeutel die Masse in die Eihälften spritzen. Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Auf einer Platte verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Eihälften draufsetzen. Mit Kaviar garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit Toast als festliche Vorspeise oder Abendessen.

rühren. An einem warmen Platz 10 Minuten gehen lassen.

Dann mit dem restlichen Wasser und Cognac in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Noch mal 60 Minuten aufgehen lassen.

Pizzaform mit Olivenöl einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe der Pizzaform ausrollen. In die Form legen.

Für den Belag Mortadella häuten, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Stengelsätze dabei rausschneiden. Auf die Mortadellascheiben legen.

Schinkenspeck in hauchdünne Scheiben schneiden und die Pizza damit abdecken. Eier aufschlagen, in einer Tasse mit Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen und über die Pizza gießen. Zum Schluß mit dem geriebenen Käse bestreuen und mit Öl be-



Ein deftiger Eintopf aus der klassischen russischen Küche: Moskauer Pfännchen. Rezept S. 22.

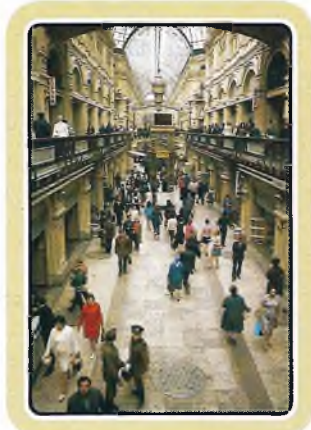
Moskauer Pfännchen

Seljanka sbornaja na skovorodki po moskowski
Bild Seite 21



Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
2 große Tomaten (120 g),
70 g Champignons aus der Dose, 50 g Schinken, 50 g Butter, 50 g Mehl, ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 4 Eßlöffel Madeira (40 g).
Außerdem:
100 g Bratenreste, 100 g Schinken, 2 Wiener Würstchen (160 g), 100 g Steinpilze aus der Dose, 1 Gewürzgurke (50 g), 1 Dose Sauerkraut (800 g), 1 Dose Tomatenmark (150 g), 1 Teelöffel Zucker, Margarine zum Einfetten, 50 g geriebener Emmentaler Käse, 40 g Butter.



Einer der Mittelpunkte Moskaus: Das Kaufhaus Gum.

Für die Garnierung:
1 Zitrone, je 1 Eßlöffel gefüllte Oliven (15 g) und Kapern.

Was sich hier bescheiden hinter der Bezeichnung Pfännchen verbirgt, ist ein pikanter, aber deftiger Eintopf aus der klassischen russischen Küche. Im Original heißt er übrigens Seljanka sbornaja na skovorodki po moskowski, was soviel bedeutet wie Eintopf mit verschiedenen Zutaten auf Moskauer Art. Für die Soße Zwiebel schälen. Fein hacken. Suppengrün putzen. Unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und auch fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten, abgetropfte Champignons und Schinken würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Zwiebel, Suppengrün, Tomaten, Champignons und Schinken reingeben und in 5 Minuten unter weiterem Rühren bräunen. Heiße Fleischbrühe zugießen. 10 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Madeira abschmecken. Warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen. Bratenreste, Schinken, Wiener Würstchen, abgetropfte Steinpilze und die Gewürzgurke in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die gewürfelten Zutaten mit der Soße in einem Topf erhitzen. 3 Minuten durchschmoren.

In der Zwischenzeit Sauerkraut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Tomatenmark und Zucker mischen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Das

Fleisch, die Würstchen, Pilze und Gurke mit Soße reingeben. Sauerkraut darüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufgeben.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Zwischenzeit Zitrone unter warmem Wasser abspülen. Abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Oliven auch in Scheiben schneiden. Form aus dem Ofen nehmen. Mit Zitronenscheiben, Olivenscheiben und Kapern garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilage: Weißbrot oder Kartoffelpüree.

Moskauer Silvesterpunsch

Für 6 Personen

750 g Kandiszucker, ½ l Wasser, 1 Orange, 2 Zitronen, 2 Flaschen Rotwein, 1 Flasche Weißwein, ½ l Rum.

Mütterchen Rußland weiß, was man gegen die eisige Winterkälte tut: Zum Beispiel Punsch trinken. Dieser gehört zu jedem anständigen russischen Silvesterfest. Aber auch an anderen Tagen, wenn der Frost draußen klirrt, tut er

Mow-Tan-Maz sind die feinen chinesischen Verwandten unserer Pfannkuchen. Krabben und Maronen kommen in den Teig.



gut. Für uns Mitteleuropäer empfiehlt es sich, dabei Maß zu halten, auch dann oder gerade weil der Punsch so gut schmeckt. Kandiszucker in einem Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen, abschäumen. In der Zwischenzeit Orange und Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Saft, abgeriebene Schale, Rotwein und Weißwein zu der Zuckerlösung geben. Noch mal unter Rühren aufkochen. Rum dazugeben und sofort dampfend heiß auftragen. Am besten auf einem Rechaud warm halten.

Mousseline-soße

Siehe Holländische Soße. Sie wird zur Mousseline-soße, wenn man unmittelbar vor dem Servieren ⅛ l geschlagene Sahne unterzieht. Die Mousseline-soße schmeckt besonders gut zu gedünsteten feinen Gemüsen wie Spargel, Bleichsellerie, Chicorée, jungen Erbsen oder Prinzeßbohnen.



Mow-Tan-Maz

Chinesische Krabbenküchlein



250 g Krabben aus der Dose,
250 g Maronen aus der Dose,
2 Gewürzgurken (125 g),
250 g Speisestärke,
2 Eier,
1/8 l Wasser,
1/4 l Erdnußöl,
Salz, weißer Pfeffer,
8 Eßlöffel Erdnußöl zum Braten (80 g),
1/2 Bund Petersilie,
Saft einer Zitrone.

Mögen Sie's chinesisch? Dann müssen Sie Mow-Tan-Maz unbedingt probieren. Das sind chinesische Krabbenküchlein, die wie Pfannkuchen in Öl gebacken werden. Sie schmecken unwahrscheinlich gut. So werden sie zubereitet: Krabben und Maronen getrennt abtropfen lassen.

Maronen fein hacken. Gurken schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Speisestärke, Eier, Wasser und Erdnußöl mit den Krabben und Gurken in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise den Teig in die Pfanne geben und kleine dünne Pfannkuchen (10 cm Durchmesser) auf beiden Seiten in 3 Minuten backen.

Rausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Kuchen gebacken sind.

Petersilie abrausen, trockentupfen und in Sträußchen zerpflücken. Pfannkuchen damit garniert servieren. Zitronensaft getrennt reichen. Jeder träufelt ihn nach Belieben über seine Pfannkuchen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Wann reichen? Als Mittagessen mit einer großen Schüssel Kopfsalat oder einer Salatplatte aus frischen Salaten.

Möweneier mit Steinpilzen

8 Möweneier,
20 g Butter,
50 g Schinkenspeck,
1 Dose Steinpilze (500 g),
10 g Speisestärke,
1/8 l Sahne,
Salz,
weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1/2 Bund Petersilie.

Die Eier der Lachmöwen, der Silbermöwen und der Sturmmöwen sind wahre Leckerbissen. Früher kamen nur Küstenbewohner in diesen Genuß. Heute werden frische und auch eingelegte Möweneier in Delikatessgeschäften angeboten. Ihre Schale hat eine grünlichgraue Farbe. Sie sind zwar kleiner als Hühnereier, müssen vergleichsweise aber länger gekocht werden, da das Eiweiß nicht so rasch fest wird.

Die Möweneier in einen Topf mit kochendem Wasser geben. 8 Minuten kochen lassen. Rausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen und in einer Schüssel mit warmem Wasser warm halten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schinkenspeck fein würfeln und in 3 Minuten in der Butter glasig schwitzen. Steinpilze auf einem Sieb abtropfen lassen (Wasser auffangen) und zu den Schinkenspeckwürfeln geben. 3 Minuten mitbraten. 1/8 l Pilzbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Speisestärke mit Sahne verrühren, über die Pilze gießen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit

Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Möweneier auf einer Platte anrichten. Pilze darauf verteilen. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und darüber streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurtmarinade und Kartoffelpüree oder körnig gekochter Reis.

PS: Wenn Sie saure Sahne verwenden, haben Sie Möweneier russische Art.

TIP

Mozartkugeln sollen beim Antrocknen der Kuvertüre nicht aneinander kleben.

Stellen Sie die Spieße darum in ein unten enges, nach oben breiter werdendes Glas.

Mozartkugeln

Bild Seite 24

250 g Nougat (fertig gekauft),
250 g Marzipanrohmasse,
150 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Rosenwasser,
200 g zartbittere Kuvertüre.

Von der Nougatmasse 1 1/2 cm große Kugeln formen. Rohmarzipan mit gesiebttem Puderzucker und Rosenwasser in einer Schüssel

zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Marzipanmasse zwischen Pergamentpapier 2 mm dick ausrollen. 5 cm große Quadrate ausschneiden. Die Nougatkugeln in die Mitte der Quadrate legen. Die Nougatkugeln darin einrollen. Ränder gut andrücken. Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen. Kugeln auf lange Holzspieße stecken. In die Kuvertüre tauchen. Kuvertüre leicht antrocknen lassen. Mozartkugeln auf einem grobmасhigen Sieb rau rollen. Ergibt 50 Stück.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 80.

16 Scheiben
 Stangenweißbrot (250 g),
 8 dicke Scheiben (1 cm)
 Mozzarella-Käse (200 g),
 3 Eier, Salz,
 50 g Semmelbrösel,
 50 g Margarine zum
 Braten.

Die gleiche Bedeutung, die der Parmesankäse im Norden Italiens hat, hat der Mozzarella-Käse im Süden. Leider ist dieser Käse bei uns nur sehr schwer erhältlich. Er wird aus dem Quark von Büffel- oder Kuhmilch gewonnen. Der Quark wird mit den Händen zerbröckelt, mit kochendem Wasser übergossen und schmilzt. Dann



Wer Nougat und Marzipan mag, ißt auch gerne Mozartkugeln.



Abendessen oder Partyhappen: Mozzarella in Carrozza mit Anchovis-Soße und Kapern.

wird er gerührt, bis er Fäden zieht und anschließend zu Ovalen geformt, die in Salzwasser ganz abkühlen. Der Käse hat einen milden Geschmack und wird in Italien auch gerne als Dessertkäse serviert. Butter in einer Pfanne zerlassen, aber nicht bräunen. Unter kaltem Wasser abgespülte Anchovisfilets und abgetropfte Kapern hacken. Petersilie abspülen, abtrocknen und auch fein hacken. Anchovis, Kapern, Petersilie und Zitronensaft in die zerlassene Butter rühren und warm stellen. Brotscheiben von der Rinde befreien und je eine Käsescheibe zwischen 2 Brotscheiben legen. Gut andrücken. Eier in einer

Mozzarella in Carrozza

Käseschnitten in Butter gebraten



Für die
 Anchovis-Soße:
 50 g Butter,
 2 Anchovisfilets aus
 der Dose (5 g),
 1 Eßlöffel
 Kapern (10 g),
 ½ Bund Petersilie,
 Saft einer
 halben Zitrone,



Machen Sie es den Engländern nach, servieren Sie Muffins. Sie werden warm zu Tee gegessen.

Schüssel verquirlen, salzen. Käseschnitten zuerst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die panierten Brot-Käse-Scheiben darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der heißen Soße begießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Kräutermarinade als Abendessen. Oder als Attraktion auf Ihrer nächsten Party. Dazu als Getränk einen italienischen Rotwein.

Muffins



500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
gut $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
2 Eier,
1 Prise Salz.
Mehl zum Formen.
Margarine zum Einfetten.
Butter zum Bestreichen.

Dem Engländer ist seine Teestunde heilig – und mit mitteleuropäischen Maßstäben gemessen – fast eine vollständige Mahlzeit. Denn

zu dem starken schwarzen Tee werden Sandwiches, Kuchen, Marmeladentoasts und eben auch Muffins serviert. Muffins sind ein lockereres Hefengebäck, das in England in einer speziellen Muffin-Pfanne (ähnlich einer Setzeipfanne) gebacken wird.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt 20 Minuten an einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Dann Eier, Salz und die restliche Milch zugeben.

Teig verkneten. Dann schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Mit bemehlten Händen eigröße Bällchen formen. Auf einem bemehlten Küchentuch 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Sie sollen sich in der Zeit verdoppeln. Auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Nach 10 Minuten die Muffins umdrehen, damit beide Seiten gleichmäßig braun werden.

Rausnehmen. Noch warm aufschneiden. Mit Butter



Ein fröhlicher Tag soll mit einem guten Frühstück beginnen. Müllers Frühstück ist eine sichere Garantie dafür. Rezept Seite 26.

bestreichen und sofort servieren. Ergibt 15 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 150.

Müllers Frühstück

Bild Seite 25



6 hartgekochte Eier,
 100 g Nordsee-Krabben aus der Dose,
 100 g Salami,
 1 rote Paprikaschote (120 g),
 25 g Butter,
 4 Eßlöffel Sahne (60 g),
 1 Teelöffel scharfer Senf, Salz, weißer Pfeffer.
Zum Überbacken:
 50 g geriebener Emmentaler Käse,
 1 Bund Petersilie,
 25 g Butter.

TIP

Schneller kann man die Mulligatawny-Suppe so zubereiten: Zwiebeln und Knoblauchzehen in Butter braten. Hühnerbrühe angießen. Apfel, Koriander und Gelee reingeben. 10 Minuten kochen. Fertig gegrilltes Hähnchen darin erhitzen. Hähnchen aus dem Topf nehmen. Haut abziehen, Knochen auslösen. Fleisch würfeln. In einer Schüssel mit 2 Eßlöffel Curry mischen. Wie im Rezept weiterverarbeiten.

Müllers Frühstück stammt aus Belgien und wird dort Œufs Meulemeester genannt, was soviel wie Eier auf Müllermeisterart heißt. Eier schälen. Mit dem Eierschneider in Scheiben teilen. Krabben abtropfen lassen. Salami häuten und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen. Unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und würfeln.

Butter in einer feuerfesten Form erhitzen. Eischeiben, Krabben, Salami und Paprika darin bunt anordnen. Sahne mit Senf, Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. In die feuerfeste Form gießen.

Alles mit Käse und gewaschenem, trockengetupftem und gehackter Petersilie bestreuen. Butter in Flöckchen obendrauf setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

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

Müllers Frühstück rausnehmen und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 485.

Mulligatawny-Suppe

Für 6 Personen

1 küchenfertiges Huhn von 1200 g,
 2 Eßlöffel Curry, Salz, weißer Pfeffer,
 50 g Butter oder Margarine,
 3 Zwiebeln (120 g),
 2 Knoblauchzehen,
 ½ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
 1 l heißes Wasser,
 1 Apfel (100 g),
 1 Eßlöffel Ingwersirup (15 g),
 1 Prise gemahlener Koriander,
 1 Eßlöffel Johannisbeergelee (20 g),
 20 g Mehl,
 ½ l Sahne, 3 Eigelb.



Selbst Eintopf-Gegner werden zugreifen: Münchner Pickelsteine.

Die Engländer haben dieses indische Gericht nach Europa gebracht. Es gibt viele Variationen. Dieses Rezept ist ganz besonders schmackhaft und läßt sich ohne große Mühe zubereiten.

Huhn innen und außen unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Rundherum mit Curry, Salz und Pfeffer einreiben.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Huhn reingeben. 5 Minuten anbraten und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen reingeben und 5 Minuten mitschmoren lassen. Mit Hühnerbrühe und Wasser auffüllen. Apfel schälen, entkernen. Apfel reiben und mit Ingwersirup, Koriander und Johannisbeergelee in die Suppe geben. 50 Minuten schwach kochen lassen.

Huhn aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen. Die

Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Warm stellen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und erhitzen.

Mehl mit Sahne in einer Schüssel glattrühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 8 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße in einer Tasse verquirlen. Die Soße damit legieren. Fleischstücke reingeben. In 5 Minuten heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Dann sofort in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Eventuell mit Curry nachwürzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder geröstetes Weißbrot.

PS: Sie können auch zwei Tassen Reis gesondert kochen und zum Schluß mit in den Topf geben.

Münchner Pickelsteine

600 g Rinderschmorbraten,
50 g Margarine,
1 Eßlöffel Weinessig,
250 g Zwiebeln,
1/8 l heißes Wasser,
20 g Mehl,
1/2 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1/8 l herber Weißwein,
4 Möhren (200 g),
1 Kohlrabi (100 g),
500 g Kartoffeln,
1 Stange Lauch (140 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Teelöffel zerriebener
Majoran,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Eßlöffel Kapern (20 g),
weißer Pfeffer.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, gut abtrocknen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einem großen Topf erhitzen. Essig angießen. Kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln schälen. In 3 Minuten glasig werden lassen. Fleisch reingeben. Rundherum 10 Minuten gut anbraten. 1/8 l heißes Wasser angießen. 45 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

Mit Mehl überstäuben. Gut umrühren. Unter Rühren mit Fleischbrühe und Wein begießen. Geschälte, in Scheiben geschnittene Möhren und geschälten, gewürfelten Kohlrabi reingeben. Nach 10 Minuten kommen die geschälten, gewaschenen und in etwa 2 cm große Würfel geschnittenen Kartoffeln rein. Lauch putzen. Sehr gut waschen. Abtropfen lassen, in 1/2 cm breite Ringe schneiden und auch in den Topf geben.

Knoblauchzeshäuten. Mit Salz zerdrücken. Mit Majoran, abgeriebener Zitronenschale und den abgetropften Kapern reingeben. Noch 25 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 615.

PS: Dazu schmeckt ein kühles Münchner Bier.

Münster- länder Töttchen

1 küchenfertiger
Kalbskopf von 6 kg
(Fleischanteil mit Zunge
und Hirn 800 g),
3 l Wasser,
1 große Zwiebel (80 g),
1 Lorbeerblatt,
1 Nelke,
je 3 Pfeffer- und
Pimentkörner,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße:

30 g Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Mehl,
1/2 l heiße Kochbrühe,
2 Teelöffel Senf (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Zitronenscheiben.

Das Münsterländer Töttchen ist eine Abwandlung des Kalbskopfs auf Schildkrötenart, einem der klassischen Rezepte der französischen Küche, das in Frankreich Tête de veau en tortue heißt. Französische Soldaten sollen das Rezept mitgebracht und aus dem en tortue das Töttchen gemacht haben.

Hirn und Zunge aus dem Kalbskopf lösen. Kalbskopf und Zunge unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Geschälte Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke, Pfeffer- und Pimentkörner reingeben. Den Kalbskopf auch. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 100 Minuten gar kochen. Nach 30 Minuten Kochzeit die Zunge zufügen. Hirn unter kaltem Wasser abspülen, bis kein Blut mehr austritt. 5 Minuten in kochendes Wasser legen. Rausnehmen. Häuten und die Äderchen entfernen. Hirn 20 Minuten vor Ende der Kalbskopf-Garzeit in den



Im Münsterland wird zu Töttchen Korn und Bier getrunken.

Topf geben. Kalbskopf, Zunge und Hirn rausnehmen. Zunge sofort unter kaltem Wasser abschrecken und häuten. Mit dem Fleisch und Hirn etwas abkühlen lassen. Dann durch den Fleischwolf drehen.

Kochbrühe durch ein Sieb gießen und $\frac{1}{2}$ l abmessen. Warm stellen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen. Fein hacken. In der heißen Margarine in 3 Minuten glasig werden lassen. Mehl drüberstreuen. Mit der heißen Kochbrühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Durchgedrehtes Fleisch reingeben. 5 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen. In eine vorgewärmte Schüssel oder in Portionsschälchen geben. Mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Beilage: Brötchen, Weißbrot oder Toast. Als Getränke passen dazu Bier und Korn.

PS: Zum Münsterländer Töttchen können Sie prima Fleischreste verwenden und – wenn nötig – noch mit flüssigem Fleischextrakt würzen.

Mürbeteig

250 g Mehl, 1 Ei,
1 Prise Salz,
125 g Zucker,
125 g Butter.

Es kann immer mal passieren, daß Mürbeteig beim Backen zu dunkel oder sogar mal schwarz wird. Aber sonst dürfte es eigentlich keine Pannen geben. Egal, ob Sie Tortenböden, Tortellets oder Kleingebäck daraus backen. Weil Mürbeteig ein ganz sicherer Teig ist. Nur ein paar Punkte sind unbedingt zu beachten. Zum Beispiel, daß die Butter oder Margarine immer kalt sein muß, bevor man sie in Flöckchen auf



Mürbeteig macht man so: Ins Mehl auf dem Backbrett eine Mulde drücken, Ei und Salz in die Mulde geben und Butter in Flöckchen auf den Rand setzen.



Mit einem Teigmesser alle Zutaten hacken und gut mischen. Mit kühlen Händen von außen nach innen einen glatten Teig kneten.



Den Mürbeteig zu einer Kugel formen und mit Pergamentpapier bedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank legen.



Backbrett mit Mehl bestäuben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ausrollen, beliebig verarbeiten.

den Mehland setzt. Darum den Teig auch bitte schnell kneten, denn sonst wird das Fett zu weich. Besonders wichtig ist auch die Kühlzeit. Mürbeteig muß nach dem Kneten mindestens 30 Minuten im Kühlschrank erkalten. Er ist dann fester, bricht nicht so leicht und wird mürber.

Geschmacklich läßt sich Mürbeteig durch Vanillinzucker, abgeriebene Zitronenschale oder auch Bittermandelöl leicht variieren. Und dann gibt es natürlich noch Nuß- oder Mandelmürbeteig, auch Abwandlungen des Grundrezeptes. Eine sehr pikante Variante ist der Mürbeteig mit Käse. Er wird ohne Zucker, dafür mit geriebenem Käse und mehr Salz zubereitet.

Und so entsteht Mürbeteig: Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei und Salz. Zucker drüberstreuen. Butter in Flöckchen auf den Mehland setzen. Mit einem Teigmesser oder einem anderen großen Messer alle Zutaten hacken und so mischen. Dann mit kühlen Händen von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und mit Pergamentpapier bedeckt 30 bis 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Rausnehmen und beliebig verarbeiten.

Wenn er ausgerollt werden soll, bitte das Backbrett oder die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Backformen oder Bleche brauchen bei Mürbeteig nicht eingefettet zu werden. Der Teig hat genügend Fett, darum klebt er nicht.

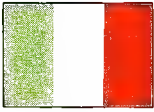
Die Backzeit richtet sich nach dem jeweiligen Verwendungszweck. Sie wird jeweils in unseren Rezepten angegeben.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien für den Teig: Etwa 2475.

PS: Mürbeteig läßt sich prima einfrieren. Im Kühlschrank auftauen lassen und nach Wunsch weiterverarbeiten.

Mürbeteig italienisch



100 g Butter,
4 Eigelb, 100 g Zucker,
200 g Mehl,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Maraschinlikör,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Der italienische Mürbeteig unterscheidet sich vom deutschen vor allem dadurch, daß er mit schaumig gerührter Butter zubereitet wird. Andere Grundrezepte verlangen sogar erwärmtes Nierenfett. Seinen besonders feinen Geschmack bekommt der Teig durch den Likör (der auch durch Sherry oder Essig ersetzt werden kann). Dieser Teig eignet sich besonders gut für feine Obsttörtchen oder Kleingebäck.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. In einer anderen Schüssel Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Je ein Drittel des Mehls und der Butter drübergeben. Mit einer Gabel locker mischen. Restliche Butter, Mehl, Zitronenschale, Salz und Likör dazu. Mit kühlen Händen schnell zu einem Teig kneten. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Für einen Tortenboden: Teig auf bemehltem Backbrett ausrollen. In eine mit Margarine eingefettete Springform legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit sich keine Blasen bilden. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien für den Teig:
Etwa 2240.

Für Kleingebäck: Teig auf bemehltem Backblech dünn ausrollen. Beliebig geformte Teile ausstechen. Auf gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 bis 12 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

PS: Das Kleingebäck können Sie beliebig garnieren, z. B. vor dem Backen mit Hagelzucker bestreuen oder mit halbierten kandierten Kirschen belegen.

Muscheln

Siehe Miesmuscheln.

Muschel- nudeln italienisch

Salz, 3 l Wasser,
300 g Muschelnudeln.

Für die Soße:
100 g durchwachsender Speck, 1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Möhre (50 g),
1 Staupe Bleichsellerie (190 g),
2 Tomaten (80 g),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g), weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
20 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
Außerdem:
50 g geriebener Parmesankäse.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln darin in 15 Minuten beißfest kochen.

In der Zwischenzeit für die Soße Speck sehr fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken und mit Salz zerdrücken. Möhre putzen, waschen, abtropfen lassen. In $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Bleichsellerie putzen, waschen, abtropfen lassen. (Nur die zarten Blättchen

dranlassen.) Stange in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten entkernen und fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen. Zwiebel und Knoblauchzehe darin in 5 Minuten goldgelb braten. Möhre, Bleichsellerie und Tomaten reingeben. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Tomatenmark reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Weißwein und Butter zugeben. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. In die Soße geben.

Muschelnudeln auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Muschelnudeln in die Soße geben. Umrühren. 5 Minuten heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. In einer vorgewärmten Schüssel mit Parmesankäse bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilage: Kopfsalat.



Wer Nudeln liebt, liebt auch Muschelnudeln italienisch. Klar, daß Parmesankäse dazu gehört.

Muskalica



4 Zwiebeln (160 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
6 Tomaten (240 g),
6 gelbe oder 3 grüne
Paprikaschoten (450 g),
2 Zucchini oder
½ Salatgurke (220 g),
1 Messerspitze
Fleischextrakt,
4 Eßlöffel Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
½ Teelöffel getrockneter
zerriebener Thymian.

Selbst Jugoslawen behaupten, daß es eine einheitliche jugoslawische Küche nicht gibt. Es gibt eine dalmatinische, eine kroatische, eine serbische und so weiter. Aber es gibt doch Gerichte, die fast im ganzen Land serviert werden. Dazu gehört Muskalica (sprich: Muschkaliza), eine pikante Mischung verschiedener Gemüsesorten.

Zwiebeln schälen und vierteln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 10 Minuten hellbraun anbraten.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rauschneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini unter fließendem Wasser abbürsten (Gurke nur abspülen), abtropfen lassen. Blüten- und Stengelansätze entfernen. Zucchini in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Gurke vierteln, dann in 5 mm dicke Stücke schneiden. Alles zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Fleischextrakt im Wasser auflösen und dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Paprika und Thymian pikant abschmecken. Noch einmal aufkochen lassen, und dann sofort in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Beilagen: Hammel- oder Schweinekoteletts, die auf dem Gemüse angerichtet werden und Salzkartoffeln. PS: Wer mag, kann Muskalica auch als Eintopfgericht servieren. Dann 300 g Schweineschnitzel und 300 g Hammelschulter in mundgerechte Würfel schneiden. Anbraten, dann die Zwiebel dazu und weiter wie beschrieben. Dazu Salzkartoffeln servieren.

Muskateller-Birnen

½ l Muskatellerwein,
½ l Weinessig,
¼ l Wasser, 700 g Zucker,
3000 g kleine Birnen
(Muskateller-Birnen),
Schale einer Zitrone,
2 Stückchen Zimt
(je 2 cm lang),
10 Nelken.

Muskatellerwein mit Weinessig, Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Birnen schälen. Unzerteilt mit der dünn geschälten Zitronenschale, Zimt und Nelken in den Sud geben. 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen. Ein-Liter-Gläser in heißem Wasser ausspülen, umgekehrt auf ein Geschirrtuch stellen und abtropfen lassen.

Feuchtes Geschirrtuch auf den Tisch legen, Gläser draufstellen. Birnen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in die Gläser füllen. Saft 10 Minuten weiterkochen, dann etwas abkühlen lassen. Über die Birnen gießen. Zugedeckt an einen kühlen Ort stellen. Nach 3 Tagen den Saft abgießen. (Birnen dann mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken.) Saft wieder einkochen und wieder über die Birnen gießen. Denselben Vorgang noch zweimal (jeweils nach 3 Tagen) wiederholen. Dann die Gläser mit Einmach-Cellophan verschließen. Ergibt vier 1-l-Gläser.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1200.

Wozu reichen? Zu Wild-, Schweine- und Rinderschmorbraten.

Muskatringe

75 g weiche Butter oder Margarine,
50 g Zucker, 1 Ei,
50 g gemahlene Mandeln,
¼ Teelöffel geriebene Muskatnuß, 175 g Mehl,
1 Teelöffel Kakao (5 g).
Mehl zum Ausrollen,
Milch zum Bestreichen.
40 g Hagelzucker zum Bestreuen.

Die Molukken oder auch Gewürzinseln (Indonesien) sind die Urheimat des bis zu 15 m hohen Muskatbaums. Er trägt zur Erntezeit rund 2000 aprikosenähnliche Früchte. Ihr Kern ist die Muskatnuß. Botanisch ist die Bezeichnung Nuß also falsch.

Die Nuß hat ihren Namen allerdings auch schon im frühen Mittelalter erhalten. Zu einer Zeit, als außer den arabischen Zwischenhändlern eigentlich niemand so recht wußte, woher das köstliche Gewürz wirklich stammte. Damals nannte



man die Muskatnüsse *nucos moschatae*, nach Moschus riechende Nüsse.

Botanisch ebenso falsch wie die Bezeichnung Muskatnuß ist der Name Muskatblüte. Eigentlich handelt es sich um den getrockneten Samenmantel,



Muskatnüsse, die man trocken lagert, werden nur gerieben verwendet. Das Pulver ist rötlichbraun und würzig-aromatisch.



Sie liegen richtig, wenn Sie zum Gemüse-Fleisch-Auflauf Mussaká den geharzten griechischen Wein namens Retsina servieren.

der den Muskatkern umschließt.

Mit Muskatnuß und -blüte können Sie einmal Suppen, Soßen, Fleisch und Gemüse abschmecken. Zum anderen gibt eine kleine Prise auch Backwerk und manchen Drinks die besondere Würze.

Muskatringe sind ein Lieblings-Leckerbissen für alle, die Süßes pikant mögen – und sind daher auch bei Herren sehr gefragt!

Butter oder Margarine mit Zucker und Ei in einer Schüssel schaumig rühren. Mandeln und Muskatnuß darunter mischen. Mehl und Kakaopulver darüber sieben. Alles zu einem mittelfesten, glatten Teig kneten. 5 mm dick auf einem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche ausrollen. 1 cm breite Ringe mit einem Durchmesser von 5 cm ausstechen. Oberfläche mit Milch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein ungefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten

Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorsichtig vom Backblech lösen und auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 80 Ringe.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 25.

PS: Aus dem Teig lassen sich auch leckere Plätzchen backen: Rühren Sie statt der Mandeln die gleiche Menge gemahlene Haselnüsse darunter und außerdem noch 50 g Rosinen. Der Teig wird dann teelöffelweise in kleinen Häufchen auf Backblech gesetzt, in der Mitte leicht eingedrückt, je Plätzchen mit Rosinen, kandierten Früchten, Zitronat- oder Orangestückchen besetzt und bei gleicher Temperatur wie die Ringe gebacken. Die Backzeit beträgt 10 Minuten.

Mussaká griechisch

Für 6 Personen

6 mittelgroße Auberginen (1200 g), Salz,
6 mittelgroße Zucchini (750 g),

4 Kartoffeln (280 g),
500 g Tomaten,
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g).

Für den Fleischteig:
500 g Gehacktes vom Hammel

(ersatzweise vom Rind),

1 Zwiebel (30 g),
je 50 g geriebener Parmesankäse und Emmentaler Käse,
100 g Semmelbrösel,
Salz, 1 Knoblauchzehe,
weißer Pfeffer.

Außerdem:

250 g Zwiebeln,
schwarzer Pfeffer,
Olivenöl zum Einfetten,
2 Teelöffel getrockneter Oregano,
je 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin und getrocknetes Basilikum.

Für die Käsesoße:

60 g Margarine,
60 g Mehl,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

je 30 g geriebener Parmesankäse und Emmentaler Käse,
Salz, weißer Pfeffer.

Zum Überbacken:

50 g Semmelbrösel,
50 g Emmentaler Käse,
20 g Butter.

Dieses Mussaká, ein Gericht, das es auf dem Balkan und im Vorderen Orient in tausend Variationen gibt, ist ein Direktimport aus Griechenland. In ländlichen Gegenden wird der pikante Auflauf, zu dem man ein bißchen Zeit braucht, in tiefen Backpfannen mit 8 cm hohem Rand gebacken. Wir nehmen entweder eine Backform von 26 cm Durchmesser oder eine feuerfeste Form mit hohem Rand. Und werden wie die Griechen feststellen, daß Mussaká großartig schmeckt.

So wird's gemacht: Auberginen waschen und trocknen. Stengelansätze abschneiden. Ungeschält in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Salz in eine Schüssel schichten.

Zucchini waschen, trocknen, auch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine andere Schüssel schichten. Jede Lage leicht salzen.

Kartoffeln schälen, waschen, auf einem Gurkenhobel zerkleinern. In ein feuchtes Tuch einschlagen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten vierteln.

2 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kräftig ausgedrückte Auberginenscheiben darin 5 Minuten braten. Die Scheiben sollen dabei nicht übereinander liegen. Rausnehmen und beiseite stellen. Weitere 2 Eßlöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Ausgedrückte Zucchini-scheiben auch 5 Minuten braten. Auch beiseite stellen.

Wieder 2 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Darin die gut getrockneten, gesalzene Kartoffeln 5 Minuten braten. Kartoffeln auch rausnehmen und beiseite stellen.

Für den Fleischteig das gehackte Hammelfleisch in eine Schüssel geben. Geschälte, gehackte Zwiebel, Käse, Semmelbrösel, geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe und weißen Pfeffer zugeben. Kräftig zu einem festen Teig mischen. Zwiebeln würfeln, in die Pfanne mit dem restlichen Öl geben. 5 Minuten braten, Fleischteig dann unter Rühren darin weitere 5 Minuten braten. Dann kommen die

Tomatenviertel rein. Stark mit schwarzem Pfeffer würzen.

Ausreichend große Auflaufform mit Öl einfetten. Kräuter in einem Schälchen mischen. Dann lagenweise einschichten: Auberginenscheiben, Fleischteig, Zucchini, Fleischteig, Kartoffeln und Fleischteig. Zwischendurch mit der Kräutermischung bestreuen. Für die Soße Margarine in einem großen Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Heiße Fleischbrühe angießen. Rühren und 5 Minuten kochen lassen. Käse mischen und reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Auflauf gießen.

Zum Überbacken Semmelbrösel und Käse in einer Schüssel mischen. Über die Soße verteilen. Mit Butterflöckchen belegen. Form mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 30 Minuten bei 180 Grad. Alufolie abnehmen, 10 Minuten bei 220 Grad.

Gasherd: 30 Minuten bei Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Alufolie abnehmen, 10 Minuten bei Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Herd ausschalten. Mussaká noch 10 Minuten im Ofen stehenlassen. Rausnehmen. Dann in 12 Tortenstücke teilen. Servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1250.

Wann reichen? Als kräftiges Mittagessen mit Weiß- oder Graubrot. Dazu gibt es stilvoll den geharzten griechischen Wein namens Retsina.



Knüller aus der englischen Küche: Mutton-Broth, ein vorzügliches Eintopfgericht.

Mutton-Broth

Hammelfleisch-Suppe



500 g Hammelfleisch ohne Knochen von der Brust,
50 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
250 g Teltower Rübchen,
250 g Möhren,
2 Stangen Lauch (200 g),
2 Zwiebeln (80 g),

50 g Graupen,
Salz,
weißer Pfeffer.
1 Bund Petersilie.

Die Engländer nennen diese Suppe auch Scotch-Broth, Schottische Brühe, was etwas boshaft auf die Sparsamkeit der Schotten anspielt. Denn dort war diese Suppe ein Resteessen, wenn es am Vortag gekochtes Hammelfleisch gab, bei dem eine Menge Brühe übrigblieb. Doch es lohnt sich, Mutton-Broth, Hammelfleisch-Suppe, ganz neu zu kochen und das Fleisch als Einlage zu essen. Und so wird sie zubereitet:



Mutton-Chops

Bild Seite 34

4 doppelte Hammelkoteletts (3 cm hoch, von je 200 g), weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie, 40 g Kräuterbutter (fertig gekauft).

Wenn Sie Mutton-Chops (Hammelrippchen) mal probiert haben, werden Sie verstehen, warum die Engländer von diesem Kurzbratstück aus der Kotelettreihe so sehr schwärmen! Damit man von einer Portion auch richtig satt wird, werden die Chops gleich quer aus dem Rücken geschnitten, so daß man ein Doppelkotelett hat. Und so schnell sind sie gemacht: Die Chops mit Haushaltspapier abtupfen. Auf beiden Seiten mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Öl in einer großen

Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Chops bei starker Hitze darin auf jeder Seite 8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, auf beiden Seiten salzen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Zitrone waschen, trocknen und längs vierteln. Die Chops damit garnieren. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. In kleinen Sträußchen zwischen den Koteletts verteilen. Kräuterbutter in vier Scheiben schneiden. Auf die Chops setzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 16 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Grüne Bohnen und Pommes frites.

PS: Chops kann man auch ausgelöst (d. h. ohne Knochen) braten. Dann sind es Lamm-Nüßchen. Sie werden mit einem Baumwollfaden umbunden. Statt der Kräuterbutter können Sie auch eine kurze Soße aus dem Bratfond reichen: Wenn nötig, etwas Fett abschöpfen. Fond mit einem Schuß Rotwein loskochen, Paprika- oder Curryketchup (Fertigprodukte) reinrühren, aber nicht kochen lassen. Über die Lamm-Nüßchen gießen.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in 2 cm große Würfel schneiden. Margarine oder Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin in 10 Minuten braun anbraten. Heiße Fleischbrühe und Lorbeerblatt reingeben. 30 Minuten kochen.

In dieser Zeit Sellerieknolle und TeltowerRübchen schälen, waschen, würfeln. Möhren schälen, waschen. Ebenso wie den geputzten, gewaschenen Lauch und die geschälten, geviertelten Zwiebeln in Scheiben schneiden. Lorbeerblatt aus der Brühe nehmen. Gemüse und Graupen reingeben und

30 Minuten leise kochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Unser Menüvorschlag: Vorweg gibt es ein Glas Tomaten- oder Gemüsesaft. Dann Hammelfleisch-Suppe mit Landbrot. Als Dessert ist ein Auflauf zu empfehlen, zum Beispiel Bananen-Rhabarber-Auflauf oder Dolce di Ciliege.

TIP

Mutton-Chops schmecken auch gegrillt sehr gut. Die gewürzten Chops vor und während des Grillens hin und wieder mit Öl bestreichen. Dazu passen besonders gut gegrillte, pikant gewürzte Tomaten.

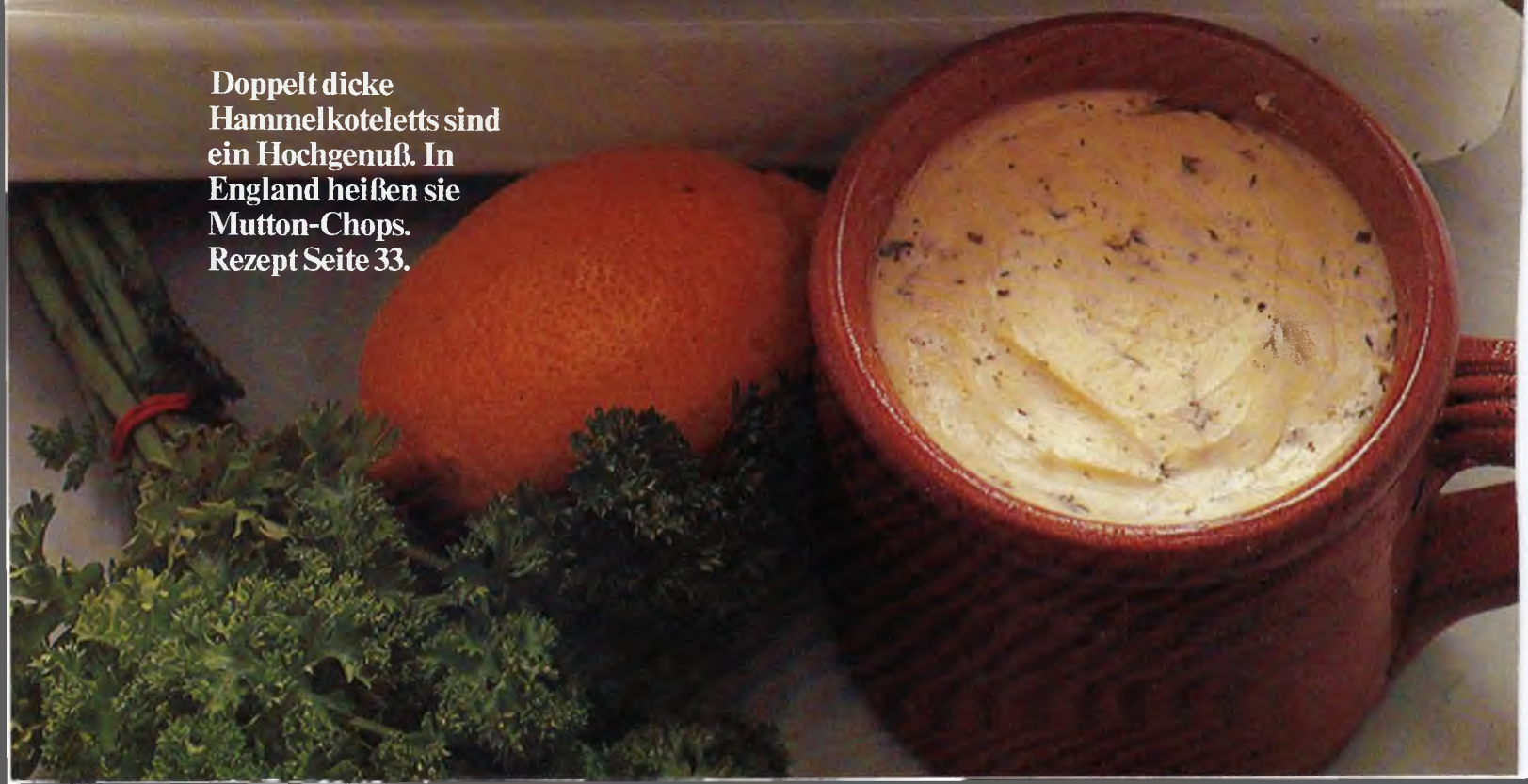
Muzen

Bild Seite 35

60 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei, 2 Eßlöffel Rum (40 Vol.-%), 250 g Mehl, 5 Eßlöffel Milch, 1 Prise Salz, Mehl zum Ausrollen, 750 g Schweineschmalz, zum Fritieren, 75 g Puderzucker zum Bestäuben.



**Doppelt dicke
Hammelkoteletts sind
ein Hochgenuß. In
England heißen sie
Mutton-Chops.
Rezept Seite 33.**



Eigentlich dürfte man die Muzen jedes Jahr nur ab 11. 11., 11 Uhr 11, bis zum nachfolgenden Aschermittwoch null Uhr essen. Denn Muzen und Muzenmandeln sind ein typisches Karnevals- und Silvestergebäck. Ihre Heimat ist das Rheinland. Wer die Nascherei aber mal probiert hat, wird auch in den übrigen Monaten nicht darauf verzichten. Fragen Sie mal einen Rheinländer. So wird das Gebäck zubereitet:

Butter in einem Topf zerlassen. Zucker, Ei und Rum unterschlagen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, flüssige Butter-Zucker-Masse mit Milch und Salz reingeben. Gut verkneten.

Teig 3 mm dick auf bemehltem Backbrett oder Arbeitsfläche ausrollen. Mit dem Teigrädchen in 14 cm große Rhomben schneiden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Teigstücke bei etwa 160 Grad (mit dem Fritierthermometer messen) in 5 Minuten hellbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Muzenmandeln

65 g Butter oder Margarine,
190 g Puderzucker,
2 Eier, 2 Eigelb,
1 Eßlöffel Rum,
1 Eßlöffel Rosenwasser,
Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
50 g Marzipanrohmasse,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
500 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
Mehl zum Ausrollen,
750 g Schweineschmalz oder 1 l Erdnußöl,
50 g Puderzucker.



Muzen und Karneval gehören zusammen wie Topf und Deckel. Rheinländer schwören darauf.



Muzenmandeln. Auch ein Gebäck, das man im Rheinland vornehmlich zur Karnevalszeit backt.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit den Eiern, Eigelb, Rum, Rosenwasser, Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Marzipanrohmasse mit Dosenmilch in einer zweiten Schüssel zu einer geschmeidigen Masse kneten.

Mehl mit Backpulver auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zerlassene Butter oder Margarine, Zucker-Eier-Masse und Marzipanmasse reingeben und mit dem Mehl zu einem Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche 6 mm dick ausrollen. Mit einem Muzenmandelausstecher Teig ausstechen.

Schweineschmalz oder Erdnußöl in einem Fettopf auf 180 Grad erhitzen. Muzenmandeln darin in 5 Minuten hellbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen.

Noch heiß mit Puderzucker bestäuben.

Ergibt 92 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.



Garnelen, Lachsscheiben und Spargelköpfe, diese feinen Zutaten gehören in den Nantaisier Salat.

2 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel scharfer Senf.

Für die Garnierung:
1 Kopf Salat (300 g),
2 hartgekochte Eier,
1 Bund Petersilie.

Unser Rezept ist nach der französischen Hafenstadt Nantes in der Bretagne benannt. Die Nähe des Atlantischen Ozeans macht's, daß soviel Fisch verwendet wird.

Garnelen auf einem Sieb abtropfen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen. Lachsscheiben in

$\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Spargelköpfe abtropfen lassen. Halbieren.

Für die Marinade Öl und Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf in einer Schüssel verrühren. Garnelen, Lachsstreifen und Spargelköpfe darin zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Salat putzen, abspülen, abtropfen lassen und die dicken Rippen rausschneiden. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Eine Schüssel mit

den Salatblättern auslegen. Salat abschmecken und in die Schüssel füllen. Mit Eischeiben garnieren und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als Vorspeise vor einem festlichen Essen oder als kleines Abendessen mit Toast und Butter.

Napfkuchen

Siehe Guglhupf.

N

Nantaisier Salat

250 g Garnelen, aus der Dose oder tiefgekühlt,
200 g geräucherte Lachsscheiben,
230 g Spargelköpfe (Dose).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl,

Napoleon-Cocktail

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Barlöffel Zuckersirup,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Whisky,
3 Spritzer
Zitronensaft,
Spirale aus
dünn geschnittener
Zitronenschale.

Dieser Drink gehört zu dem klassischen Repertoire jedes Barmixers. Er wurde dem großen Korsen Napoleon Bonaparte (1769 bis 1821) gewidmet.

Eiswürfel in einen Plastikbeutel geben. Mit einem Fleischklopfer zerkleinern. Zuckersirup, Gin und Whisky in einen Mixbecher geben. Gut durchschütteln. Zitronensaft und zerkleinerte Eiswürfel dazugeben. In ein Stielglas abseihen. Die Zitronenspirale an den Glasrand hängen. Mit einem Strohhalm servieren.



Ein klassischer Drink mit Gin und Whisky: Napoleon-Cocktail.



Das französische Volk krönte Napoleon 1804 zum Kaiser.

Nasi Goreng

Für 8 Personen
Bild Seiten 38/39



1 gekochtes Huhn aus der Dose (600 g),
knapp 1 l Wasser, Salz,
400 g Langkornreis,
4 Zwiebeln (160 g),
3 Knoblauchzehen,
1 rote Paprikaschote (120 g),

6 Eßlöffel Öl (75 g),
2 Dosen indische Krabben
(je 280 g),
1 Dose Crab Meat
(270 g),
250 g gekochter Schinken,
2 Eßlöffel Öl (30 g),
3 Eier,
1 Teelöffel Sambal Oelek,
weißer Pfeffer,
Curry,
Ingwerpulver,
gemahlener Kümmel,
Koriander,
geriebene Muskatnuß,
Safran,
1 Bund Petersilie.

Wenn Sie Ihre Gäste mal mit etwas Außergewöhnlichem überraschen wollen: Mit Nasi Goreng gelingt es Ihnen bestimmt. Das Gericht stammt aus Indonesien. Dort ist es ein Hauptbestandteil der berühmten Reistafel. Aber auch für sich allein ist Nasi Goreng (auf deutsch: Gebratener Reis) schon ein Festessen. Die vielen leckeren Beilagen, die dazu gehören, machen es zu einem geselligen Schmaus. Und: Keine Angst vor der Zubereitung! Nasi Goreng ist leichter gemacht, als Sie vielleicht glauben.

Huhn aus der Dose nehmen. Häuten. Fleisch von den Knochen lösen. Kleinschneiden. Beiseite stellen. Dazugehöriges Jus und Fett in einen Topf geben. Wasser und eine Prise Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen. Unterdessen Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in die kochende Brühe geben und bei kleiner Hitze 12 Minuten quellen lassen. Auf ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, hacken. Paprikaschote vierteln, Stengelsatz rausschneiden, waschen und trockentupfen. In ½ cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Paprikaschote darin 5 Minuten dünsten. Reis reingeben. 10 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Krabben

Nasi Goreng

auf einem Sieb abtropfen lassen. Crab Meat aus der Dose nehmen, Chitinstreifen entfernen. Schinken in Streifen schneiden. Alles unter den Reis mischen, ebenfalls das Hühnerfleisch. Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier in einer Schüssel verquirlen. In die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Gewürze mit 1 Eßlöffel Wasser in einer Tasse verrühren. Mit dem Rührei zum Reis ge-

TIP

Kroepoek sind kleine knusprige Fladen aus gemahlener Garnelen und Tapiokamehl. Sie werden beim Fritieren mindestens dreimal so groß. Schmecken ganz prima.

ben. 10 Minuten ziehen lassen. Reismischung auf einer Platte als kleinen Hügel anrichten. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken. Über das Gericht streuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

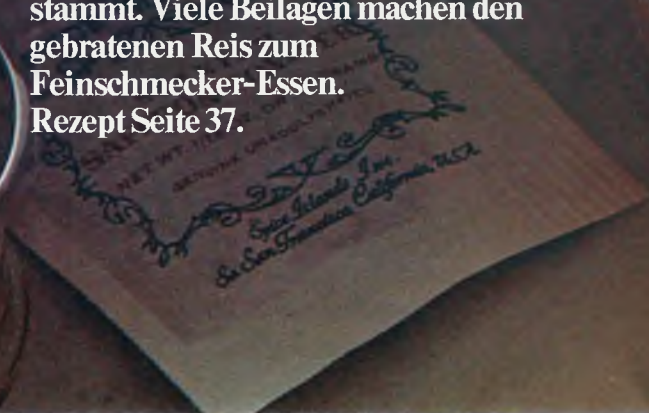
Beilagen: Je mehr, desto besser: Sie können schon vor der Zubereitung des Nasi Goreng angerichtet werden. Hier eine Auswahl. Geben Sie in kleine Schalen jeweils: Senf- und Gewürzgurkenstreifen, Mixed Pickles, marinierte Paprikaschoten, Mango-Chutney, Exotic-Relish, Tomatenketchup, Chili-, Sojasoße, gebratene Bananenscheiben, Ananaswürfel aus der Dose, kandierten Ingwer, geröstete Erd- oder Cashewnüsse, Kroepoek. Als Getränk wird in Indonesien Tee oder Bier gereicht. Auch Weißwein schmeckt dazu.





Nasi Goreng.

Im Grunde kennt jeder Nasi Goreng (das heißt: Gebratener Reis), der schon mal in China-Restaurants gegessen hat. Aber nicht jeder weiß, daß dieses Gericht aus Indonesien, dem Inselreich in Südostasien, stammt. Viele Beilagen machen den gebratenen Reis zum Feinschmecker-Essen.
Rezept Seite 37.



Nassauer Stollen

Für den Teig:

500 g Mehl,
40 g Hefe,
50 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
200 g zerlassene Butter
oder Margarine,
150 g blättrige Mandeln.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
100 g Butter oder
Margarine,
100 g Hagelzucker.
Außerdem:
50 g zerlassene Butter,
100 g blättrige Mandeln
zum Bestreuen.

Von diesem Stollen wird so mancher Nassauer, d. h. sich klammheimlich eine Scheibe abschneiden, so gut schmeckt er. Er war im alten Herzogtum Nassau – dieses Gebiet ist heute Hessen – ein beliebtes Gebäck und trägt seinen Namen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker und 3 Eßlöffel Milch zugeben. Zum Vorteig verrühren. Mit einem Tuch bedeckt an warmem Ort gehen lassen. Der Teig muß sich verdoppeln. Das dauert etwa 15 Minuten. Dann Salz, Butter oder Margarine, Mandeln und restliche Milch druntermischen. Teig schlagen, bis er blasig wird.

Teig auf bemehltem Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, bis er trocken ist.

Nochmals zugedeckt 20 Minuten an warmem Ort gehen lassen. Teig zu einem Stollen formen. Backblech mit Margarine einfetten, Stollen draufsetzen. 10 Minuten gehen lassen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 45 Minuten den Stollen mit zerlassener Butter



Sich und andere verwöhnen. Am besten mit Nassauer Stollen.



Sie sollten Navarin de mouton probieren! Dies herzhaftes Gemüse-Fleisch-Ragout aus der französischen Küche schmeckt prima.

bestreichen und ein Drittel des Hagelzuckers drüberstreuen. Dies im Abstand von 5 Minuten noch zweimal wiederholen. 5 Minuten bevor der Stollen gar ist, mit einem hölzernen Spießchen acht Löcher in den Stollen stechen. Die zerlassene Butter reingießen. 3 Minuten backen, bis die Butter brodeln. Stollen aus dem Ofen nehmen und mit den blättrigen Mandeln bestreuen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen. Vor dem Servieren in 25 Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

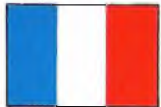
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 270.

PS: Süßmäuler bestreichen den in Scheiben geschnittenen Stollen mit Butter und Honig, streuen gehackte Nüsse und ein paar Rosinen darauf.

Navarin de mouton

Hammelragout
französische Art



750 g Hammelschulter,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Teelöffel Zucker (5 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Knoblauchzehen,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Eßlöffel Tomatenmark (80 g), 250 g Zwiebeln,
250 g Teltower Rübchen,
500 g Kartoffeln,
1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g),
1 Bund Petersilie.

Dieses Ragout ist fast ein Eintopf. Denn es ist alles drin: Fleisch, Gemüse, Kartoffeln. Beilagen – außer vielleicht ein guter Schluck Wein – erübrigen sich also. Hammelschulter unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Dicke Fettschicht

abschneiden. In 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch reingeben. Mit Zucker bestreuen. 15 Minuten anbraten, bis der Zucker am Topfboden hängt. Mehl drüberstäuben, heiße Fleischbrühe zugießen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Mit Pfeffer und Tomatenmark reingeben, zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Teltower Rübchen und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. In 2 cm große Würfel schneiden. Zum Fleisch geben. Noch 20 Minuten kochen. Dann die angetauten Erbsen reingeben und noch 10 Minuten garen.

Petersilie waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Ragout in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.

Neapolitanische Eierkuchen

Frittata di napoli



Für die Füllung:
200 g tiefgekühlter Spinat,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
150 g Sellerie,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Eierkuchen:
5 Eier,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
40 g geriebener Parmesankäse,
Salz,
weißer Pfeffer,
je 1 Prise Basilikum und Oregano (beides zerrieben),
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g).

Was dem Franzosen das Omelett, dem Österreicher der Palatschinken, das ist dem Italiener die Frittata: Leckerer Eierkuchen, der vom Brenner bis Sizilien auf hunderterlei Arten gefüllt wird: Mit Fleisch (auch Leber, Nieren, Herz und Hack), Fisch, Gemüse, Käse, Kräutern, ja sogar mit Nudeln oder Kartoffeln. Oft wird mit einer Frittata auch Resten zu neuem Glanz verholfen, immer jedoch ist sie ein Essen, das rasch zubereitet ist



Der Weg zum Vesuv, dem weltbekanntesten Vulkan bei Neapel.

und nicht beschwert. In Neapel macht man die Frittata gern so:

Spinat nach Vorschrift auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten dünsten. Unterdessen Sellerie putzen, waschen, trocknen und raspeln. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Beides mit dem Spinat in die Pfanne geben. Umrühren, salzen, pfeffern. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

In der Zwischenzeit für die Eierkuchen die Eier, Milch und Parmesankäse verquirlen. Mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Pro Omelett 1 1/2 Eßlöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, 1/4 des Eierkuchenteigs reingießen. Auf der unteren Seite in 3 Minuten goldgelb backen. Auf der Oberfläche 1/4 der Füllung verteilen und zur Hälfte überschlagen. Rausnehmen. Warm stellen, bis alle Eierkuchen fertig sind.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Tomatenketchup, geriebener Parmesankäse und gemischter Salat. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Weißwein.

PS: Eine echte Frittata wird's auch, wenn man die fertige Eiermischung unter das Gemüse rührt und auf kleiner Flamme oder im vorgeheizten Ofen stocken läßt. Eierkuchen bei Tisch in Portionsstücke schneiden.

Neapolitanische Soße

150 g Schinken,
30 g Margarine, 40 g Mehl,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
100 g Champignons (Dose),
1/2 Bund Suppengrün,
6 Tomaten (260 g),
5 Eßlöffel Marsalawein (50 g), Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker, 20 g Butter.

Die Neapolitanische Soße, auch als Neapler Soße bekannt, gehört zur klassischen internationalen Küche. Ihre besondere Note bekommt sie durch den Marsalawein, einen feurigen, goldgelben Südwein, der vorwiegend in Sizilien aus am Stock getrockneten Trauben gekeltert wird. Seinen Namen hat der Wein von seinem Hauptausfuhrhafen Marsala an der sizilianischen Westküste.

Von der italienischen Spezialität Neapolitanische Suppe werden Ihre Gäste noch lange schwärmen.



Schinken fein würfeln. In einem Topf in 3 Minuten auslassen. Margarine reingeben und erhitzen. Mehl drüberstäuben. 2 Minuten durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. Abgetropfte Champignons fein hacken. Reingeben. Soße 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Suppengrün putzen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Sehr fein hacken. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen. Häuten, halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln. Mit Suppengrün und Marsala in einen zweiten Topf geben. 5 Minuten dünsten lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf streichen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Butter einschlagen. Marsala-Gemüse-Mischung locker unterheben. Sofort servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Als Beilage zu gekochter Zunge, Rinder- oder Wildbraten.

PS: Es gibt auch eine kalte Neapolitanische Soße. Sie ist ganz einfach zuzubereiten: 2 Eßlöffel Zitronensaft mit 3 Eßlöffel Öl verrühren. 1 geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe zufügen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. ½ Bund Petersilie hacken. In die Soße geben. Diese Soße ist eine prima Marinade für Gurken-, Tomaten- oder Kopfsalat.

TIP

Neapolitanische Suppe mit Knoblauch macht man so: Knoblauchzehe mitkochen und rausnehmen oder eine mit Salz zerdrückte Zehe reingeben.

Neapolitanische Suppe

Minestra napoletana



250 g Rindermarkknochen,
1 ½ l Wasser,
250 g Hohe Rippe,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Stück Sellerieknolle
(200 g), Salz,
½ Lorbeerblatt,
2 Pfefferkörner,
½ Nelke,
2 Wacholderbeeren,
200 g Makkaroni,
150 g gekochter Schinken,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),
¼ Bund frischer oder
1 Teelöffel getrockneter
Kerbel,
70 g geriebener
Parmesankäse.

Markknochen abspülen und mit kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Rippe unter kaltem Wasser abspülen. Zwiebel schälen. Vierteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Sellerieknolle putzen, waschen. Ganz lassen und beiseite legen. Knochenbrühe abschäumen. Dann 5 Minuten kochen lassen. Fleisch, Suppengrün und die Gewürze in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 80 Minuten leise kochen lassen. Zwischendurch die Brühe hin und wieder abschäumen. Fleisch rausnehmen. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Wenn nötig, entfetten. In einem Topf wieder aufkochen lassen.

Für die Makkaroni 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Salzen. Makkaroni in 3 cm lange Stücke brechen. Ins Wasser geben und darin 15 Minuten kochen lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abschrecken und in die kochende Brühe geben. In der Zwischenzeit Schinken und das gekochte Fleisch vom überflüssigen Fett befreien. Schinken in

Neapolitanisches Kalbsragout

Spezzatino di vitello alla napoletana



500 g Kalbfleisch aus der Keule,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
je 1 grüne und rote Paprikaschote (240 g),
125 g frische Champignons,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Sardellenfilet aus der Dose (5 g),
5 entsteinte und eingelegte Oliven (15 g),
4 Tomaten (160 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise zerriebener Oregano.

Spezzatino heißt auf gut deutsch Ragout. In Italien ist es ein beliebtes kulinarisches Thema mit vielen Variationen: Spezzatino gibt's von Rind, Kalb, Schwein und Hammel, mit Geflügel, Wild und freitags natürlich mit Fisch. Gern werden auch mehrere Fleischsorten zusammen geschmort. Und natürlich hat jede Region ihr spezielles Spezzatino. In Kampaniens Hauptstadt Neapel ist es besonders pikant. Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Warm stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fein hacken. Im restlichen Bratfett 5 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen, auch in feine Streifen schneiden. Champignons putzen. Abspülen, trockentupfen und blättrig schneiden. In die Pfanne geben, Fleischbrühe angießen, 10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit abgetropftes Sardellenfilet zerdrücken, Oliven abspülen, trocknen und hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten kleinschneiden. Mit dem Sardellenfilet und den Oliven in die Pfanne geben. Fleisch auch zufügen. Umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Fleisch in 5 Minuten gar dünsten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.

Beilagen: Kopfsalat und Reis oder Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen frischen Weißwein.

Nektarinen

Nektarine, ein Name, der an die Speise der griechischen Götter erinnert. Und wie Götterspeise munden sie auch, die glatthäutigen Pfirsiche mit dem leicht herauslösbaren Kern. Ihr Fleisch schmeckt leicht nach Wein und es ist fester als das der übrigen Pfirsichsorten. Denn Nektarinen sind eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume. Anbauggebiete für Nektarinen sind Südafrika und Kalifornien. Vereinzelt werden sie auch in der Bun-



Sie sind saftig und schmecken leicht nach Wein: Nektarinen.

desrepublik angebaut. Vor allem in der Gegend um Mainz.

Erntezeit in Südafrika sind die Monate Dezember bis Februar. In Kalifornien die Monate von Juni bis September.

Nelkenkugeln

200 g Butter oder Margarine,
½ Teelöffel gemahlene Muskatblüte,
¼ Teelöffel Nelkenpulver,
2 Vanillestangen, 1 Eigelb,
80 g Zucker, 350 g Mehl,
42 ganze Nelken,
100 g Puderzucker.

Nelken sind die unter den Namen Gewürznelken, Nägelein, Gewürznägelein, Nägelein und Nelkenkopf bekannten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes. Sie werden kurz vor dem Aufblühen geerntet, getrocknet und kommen ganz oder gemahlen in den Han-

del. Die besten Sorten kommen aus Ostindien, die weniger wertvollen aus Ostafrika. In der Küche werden ganze Nelken zum Spicken von Fleisch und Zwiebeln, zum Einmachen von Obst, zum Einlegen von Gurken und Kürbissen und für die Zubereitung von Glühwein und Gebäck verwendet. Gemahlene Nelken braucht man zum Würzen verschiedener Wurstsorten, Lebkuchen, Backwerk, Soßen und Suppen. Butter oder Margarine mit Muskatblüte und Nelkenpulver in eine Schüssel geben. Vanillestangen längs aufschneiden. Mark rauschaben. Auch in die Schüssel geben. Verrühren. Eigelb und Zucker in einer zweiten Schüssel schaumig rühren. Die Fett-Gewürzmischung zugeben. Mehl nach und nach reingeben. Gut mischen. Im Kühlschrank 60 Minuten ruhen lassen. Der Teig muß fest sein. Mit einem Teelöffel Teig

etwa 3 cm lange, 1 cm breite Streifen, Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Sellerieknolle in 5 mm dicke Stücke, dann in 5 mm breite Streifen schneiden. Tomatenmark in einer Tasse mit etwas Brühe glattrühren. In die Suppe rühren.

Schinken, Fleisch und Sellerie reingeben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In eine Terrine füllen. Mit gewaschenem, trockengetupftem oder getrocknetem Korb bestreut sofort servieren. Parmesankäse in einem Schälchen getrennt reichen. Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilage: Stangenweißbrot.

Das macht die Neapolitanische Torte so beliebt:

Maraschino in der Glasur, Sahne und Maraschino-Kirschen obendrauf.

Neapolitanische Torte

Torta alla napoletana

Für den Teig:

150 g weiche Butter oder Margarine,
150 g Zucker, 2 Eier,
150 g gemahlene Mandeln,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 500 g Mehl.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

Je 100 g Aprikosen-,
Kirsch-, Himbeer- und
schwarze
Johannisbeermarmelade.
Für Glasur und Garnierung:
250 g Puderzucker,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Eßlöffel Maraschinolikör,
1/8 l Schlagsahne,
12 Maraschino- oder
Cocktailkirschen (30 g).

Diese Torte beweist: In Neapel kann man mehr als nur Pizza backen. Mit ihr können Sie nicht nur beim Kaffeekränzchen übertra-

sehen – der Schuß Maraschinolikör begeistert auch Männer davon.

Butter oder Margarine mit Zucker und Eiern in einer Schüssel schaumig rühren. Mandeln und abgeriebene Zitronenschale darunter mischen. Mehl darübergaben. Alles rasch zu einem glatten Teig erst rühren, dann kneten. Für 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Teig in fünf Teile teilen. Dann jedes Teil 3 mm dick auf einem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche ausrollen. Mit dem geschlossenen Ring Ihrer Springform (Durchmesser 24 cm) Böden rausstechen. Ersten Boden auf die eingefettete Springformplatte setzen, Aprikosenmarmelade draufstreichen. Die anderen drei Böden darüberlegen und abwechselnd mit Kirsch-, Himbeer- und Johannisbeermarmelade bestreichen. Den fünften Boden als Deckplatte draufsetzen. Den Ring um die Torte

legen, schließen. Springform auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Torte rausnehmen, auskühlen lassen, aus der Form nehmen, auf eine Platte setzen. Für die Glasur Puderzucker mit heißem Wasser mischen. Maraschino zugeben. Rühren, bis die Masse glatt und glänzend ist. Torte damit rundherum bestreichen. Kurz bevor die Glasur fest wird, auf der Oberfläche mit dem Messerrücken 12 Stücke markieren. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen. Durch die Sterntülle auf jedes Stück eine Rosette spritzen, jeweils eine Kirsche hineinsetzen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 565.



abstechen. Kugeln von 2 cm Durchmesser formen. Im Abstand von 4 cm die Kugeln auf ein ungefettetes Backblech setzen. In jede Kugel eine Nelke stecken. Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Die hellbraunen Nelkenkugeln in Puderzucker wälzen. Ergibt 42 Kugeln. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 80. Wann reichen? Zum Nachmittagstee.

Nepalesische Kartoffelkuchlein

Aluko Chop



1000 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln (80 g), 2 Eigelb, 1 Bund Petersilie, 1 kleine grüne Paprikaschote (140 g), 1 eingelegte rote Paprikaschote (90 g), 1 Teelöffel Paprika edelsüß, weißer Pfeffer, 6 Eßlöffel Öl (60 g).

Aus dem kleinen Himalajakönigreich Nepal stammen diese schmackhaften Küchlein. Man isst sie mit Tomatensoße ohne Beilage oder mit Hammelkoteletts und Brechbohnen. Kartoffeln schälen und wa-



Chinesen und Inder kannten die Gewürznelke Jahrhunderte vor Christi Geburt. Im Jahr 1000 kam sie nach Deutschland.

sehen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln trockendämpfen. Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Zwiebeln schälen und auf die Kartoffeln reiben. Mit einem Eigelb in die Kartoffelmasse rühren. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Grüne Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. In 1 cm große Würfel schneiden.



In Nepal werden die Gewürze an der Sonne getrocknet.

Rote Paprikaschote abtropfen lassen und auch fein würfeln. Petersilie und Paprikaschoten mit Paprika, Pfeffer und etwas Salz zu den Kartoffeln geben. Mit einem Langlochlöffel gut verrühren.

Aus dem kalten Teig handtellergroße Küchlein formen. Auf ein mit Alufolie bedecktes Brett legen. Restliches Eigelb verschlagen. Oberseite der Küchlein damit bestreichen. 3 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne rauchheiß erhitzen. Küchlein mit der Eiseite reingeben und in 3 Minuten knusprig braun braten. Vor dem Wenden wieder mit Ei bestreichen. Dann die zweite Seite braten. Küchlein rausnehmen. Abtropfen lassen und auf einem Backblech in dem auf 75 Grad erhitzten Ofen warm stellen, bis alle Küchlein gebraten sind. Bevor die neuen Küchlein in die Pfanne kommen, jeweils 1 Eßlöffel Öl zugeben und erhitzen. Küchlein auf einer

vorgewärmten Platte sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Neptun-Salat

Bild Seite 46

800 g Kabeljaufilet, Saft einer halben Zitrone.

Für den Sud:

1 l Wasser, Salz, 5 Eßlöffel

Essig, 2 Zwiebeln (80 g),

5 Pfefferkörner,

1 Lorbeerblatt.

Saft einer Zitrone.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),

2 Eßlöffel Estragonessig,

1 Stengel Estragon,

2 Stengel Kerbel,

1 Bund Petersilie,

1 Röhrehen Kapern (30 g),

1 Zwiebel (40 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:

2 Salatherzen (40 g).

Der Meeresgott Neptun gab diesem einfachen, aber schmackhaften Fischsalat aus der klassischen Küche seinen Namen.

Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In eine Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Sud Wasser, Salz und Essig mit den geschälten, geviertelten Zwiebeln, Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einem großen, flachen Topf aufkochen. Fischfilet reingeben und 10 Minuten ziehen lassen. Fisch mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben, in mundgerechte Stücke zerpfücken.



Leicht, bekömmlich und besonders gut: Neptun-Salat. Rezept Seite 45.



Es gibt viele Schweizer Käse-Fondues. Eines der würzigsten ist das Neuenburger Fondue.

Fischstücke mit Zitronensaft beträufelt zugedeckt abkühlen lassen.

Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel verrühren. Estragon, Kerbelstengel und Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Abgetropfte Kapern grob hacken. Mit den Kräutern in die Schüssel geben. Geschälte Zwiebel drüberreiben. Alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Fisch in die Marinade geben. Vorsichtig mischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat Herzen halbieren und in kaltem Wasser waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Fischsalat aus dem Kühlschrank nehmen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In eine Glasschüssel füllen. Mit halbierten Salatherzen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Als Abendbrot mit Stangenweißbrot oder gebuttertem Vollkornbrot. Als Getränk empfehlen wir kühles Bier oder spritzigen Moselwein.

Neuchâtel Salat



1 Rote Bete (200 g),
1 Sellerieknolle (200 g),
Salz, Essig,
2 Chicorée-Stauden (200 g).

Für die Marinade:

50 g Roquefort-Käse,
1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer.
1 Kopf Salat zum Garnieren.

Dieser Gemüsesalat kommt aus dem Schweizer Kanton Wallis, obwohl er seinen Namen vom Kanton Neuenburg hat, der auf französisch Neuchâtel heißt. Rote Bete und Sellerieknolle unter kaltem Wasser abbürsten. Rote Bete in leicht gesalzenem Wasser in 45 Minuten garen. Sellerieknolle schälen und

in einem anderen Topf in Essigwasser 45 Minuten kochen. Chicorée-Stauden putzen, das Wurzeltende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig raussschneiden. Chicorée-stauden waschen, gut abtropfen lassen und in 5 mm breite Ringe schneiden. Rote Bete und Sellerieknolle abgießen und aus-



Zauberhaftes Eckchen Schweiz: Der Marktplatz in Neuchâtel.



dämpfen lassen. Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Rote Bete schälen. Beides in 5 mm dicke Scheiben, dann in 3 cm lange Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und 20 Minuten kühl stellen.

Für die Marinade Roquefort-Käse in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Mit Sahne und Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Rote Bete-, Selleriestreifen und Chicoréeeringe in die Marinade geben. Vorsichtig mischen. Kopfsalat zerpfücken. In kaltem Wasser waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Vier Cocktail- oder Salatschalen mit den Blättern auslegen. Salat reinfüllen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wann reichen? Als Vorspeise oder Abendessen mit Toastbrot und Butter. Dazu schmeckt ein Bier.

Neuenburger Fondue

Fondue à la Neuchâteloise

1 Knoblauchzehe, gut $\frac{1}{4}$ l (300 g) Neuenburger Weißwein, 1 Teelöffel Zitronensaft, 300 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse, 300 g geriebener Greyerzer Käse, 2 gestrichene Teelöffel Speisestärke (10 g), 1 Glas (2 cl) Kirschwasser, frisch gemahlener Pfeffer aus der Pfeffermühle, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß, 500 g Stangenweißbrot.

Neuenburg ist die Hauptstadt des gleichnamigen Schweizer Kantons am Schweizer Jura. An den Hängen des Jura wächst ein herrlicher, spritziger Wein. Klar, daß echte Neuenburger Rezepte mit diesem Wein zubereitet werden. Der Wein hat nur

zwei Nachteile: Er ist bei uns nicht leicht zu bekommen, und er ist nicht billig. Zur Not kann man sich mit Mosel- oder Rheinwein behelfen. Für dieses Fondue aber lohnt es sich schon, nach einem Fläschchen Neuenburger zu fahnden. Knoblauchzehe schälen, zerkleinern, quer halbieren. Fondue-Pfanne (Caquelon)

TIP

Das Neuenburger Käsefondue können Sie auch abwandeln: 150 g Greyerzer Käse, 100 g Appenzeller Käse und je 50 g Walliser Käse und Vacherin. Ist zwar nicht ganz typisch, schmeckt aber sehr gut.

gründlich damit ausreiben. Weißwein und Zitronensaft reingießen und auf dem Herd erwärmen. Käse einstreuen. Bei mäßiger Hitze so lange rühren, bis er geschmolzen ist.

Speisestärke mit Kirschwasser in einem Becher glattrühren. Unter Rühren zum Käse geben. Einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Aufs Rechaud stellen. Fondue leise kochen lassen.

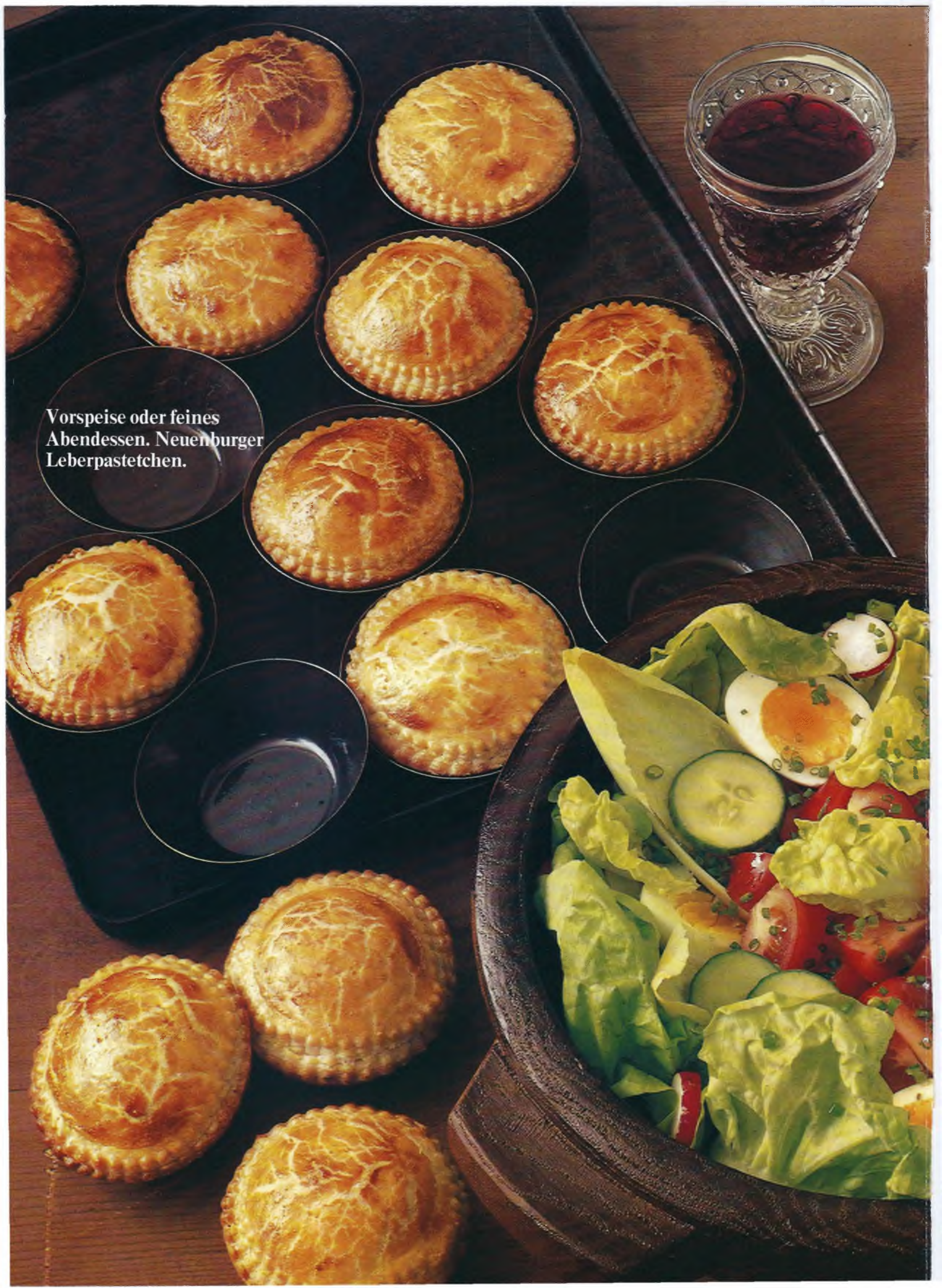
Weißbrot in 2 cm große Würfel schneiden. Brot getrennt servieren.

Brotwürfel auf Fondue-Gabeln stecken und in den heißen Käsebrei tauchen. Rausnehmen, einige Male drehen, damit der Käsebrei nicht runtertropft und genießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten (auf dem Herd).

Kalorien pro Person: Etwa 990.

PS: Viele trinken Wein zum Fondue. Viele ziehen aber auch schwarzen Tee vor.



Vorspeise oder feines
Abendessen. Neuenburger
Leberpastetchen.

Neuenburger Käseschnitten



250 g Stangenweißbrot,
1/8 l Weißwein,
Butter zum Einfetten,
300 g Greyerzer Käse,
2 Eier,
Paprika edelsüß.

Das Stangenweißbrot in 6 Scheiben von je 1 cm Dicke schneiden. Mit 8 Eßlöffel Weißwein beträufeln.

Eine ovale flache Auflaufform mit Butter einfetten. Käse reiben und mit dem restlichen Weißwein und den Eiern in einer Schüssel verquirlen. Paprika drüberstäuben und untermischen. Abwechselnd Weißbrot und Käsemasse in die Form füllen. Letzte Schicht: Käse. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. In der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wann reichen? Als Mittagessen mit grünem Salat. Vorweg eine Bouillon mit Einlage.

Neuenburger Leberpastetchen

Für 6 Personen

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g).
Für die Füllung:
300 g Kalbsleber,
1 Ei,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Butter oder Margarine,

1/2 Bund Petersilie,
1 Prise zerriebener Majoran,
1 Prise zerriebener Salbei,
3 Eßlöffel Cognac,
Salz,
weißer Pfeffer.
Mehl zum Ausrollen.
1 Ei zum Bestreichen.

Im Schweizer Kanton Neuenburg, das französisch Neuchâtel genannt wird, liebt man gute Weine und Gerichte, die den Genuß des jungen Weins vertiefen – wie diese Leberpastetchen.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Für die Füllung Kalbsleber unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken oder durch die grobste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Mit Ei, Eigelb und Semmelbröseln in einer Schüssel mischen.

Zwiebeln schälen, ganz fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Zur Leber geben.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Hacken. In die Schüssel geben. Majoran und Salbei drüberstreuen. Cognac drübergießen. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen. Mit einer Ausstechform mit gerundetem Rand 6 Teigplatten von 14 cm Durchmesser und 6 Teigplatten von 10 cm Durchmesser ausstechen. Mit den größeren Teigplatten Tortenförmchen auslegen und je 2 Eßlöffel Füllung reingeben. Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen und restliche Teigplatten drauflegen. Ränder aufeinander drücken und die Oberseite noch mal mit Ei bestreichen.

Förmchen auf ein Backblech setzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

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

Förmchen aus dem Ofen nehmen. Pasteten aus den Formen lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen und servieren. Oder sofort auf einer Platte anrichten und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 455.

Wann reichen? Als Vorspeise. Oder mit einer großen Schüssel gemischtem Salat als Abendessen. Dann nur für 4 Personen.

Neuenburger Weinkuchen

Für den Teig:

300 g Mehl, 60 g Zucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
150 g Butter oder Margarine.

Mehl zum Ausrollen.

Für den Belag:

80 g Zucker,
1/4 Teelöffel Zimt,
40 g Mehl,
12 Eßlöffel Weißwein,
40 g Butter.
Zum Bestreuen:
3 Eßlöffel Puderzucker (30 g).

In dem Schweizer Kanton Neuenburg wird dieser Kuchen natürlich mit echtem Neuenburger Wein zubereitet. Doch wenn Sie den nicht bekommen, können Sie auch einen Weißwein vom Rhein verwenden.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein Zucker, Salz und das Ei geben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen. Die Springform von 24 cm Durchmesser damit auslegen. Rand 2 cm hochziehen.

Für den Belag Zucker, Zimt und Mehl in einer

Schüssel mischen. Auf den Teigboden streuen. Wein drüberträufeln. Butter in Flöckchen darüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

TIP

Wenn Sie Neuenburger Weinkuchen warm essen wollen, servieren Sie dazu französische Schokoladensoße (unser Rezept). Mit vanillierter Schlagsahne kann er auch kalt zum Nachmittagskaffee gereicht werden.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Aus der Springform lösen. Mit Puderzucker bestäuben. Abkühlen lassen. Auf eine Tortenplatte setzen und in 12 Stücke teilen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 285.

Wann reichen? Warm oder kalt als Dessert.

New Orleans-Fizz

Für 1 Person
Bild Seite 50

3 Eiswürfel,
2 Barlöffel
Zuckersirup,
2 Glas (je 2 cl) Curaçao,
1 Eiweiß,
2 Eßlöffel Sahne,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Saft einer Zitrone,
Soda zum Auffüllen.

Eis, Zuckersirup, Curaçao, Eiweiß, Sahne, Gin und Zitronensaft in einen Mixbecher oder Shaker geben. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 2 Minuten schütteln. Ins Fizz-Glas abseihen. Soda auffüllen.



New York: Die Fifth Avenue.



Mit Sahne: New Orleans-Fizz. Rezept Seite 49.



Mit Whiskey und Zitronensaft: New Yorker.

New Yorker

Für 1 Person



2 Glas (je 2 cl)
Bourbon Whiskey,
½ Glas (1 cl) Zitronensaft,
1 Barlöffel Grenadine,
3 Eiswürfel,
1 Stück Orangenschale.

Ein belebender Cocktail. Natürlich mit amerikanischem Bourbon Whiskey gemixt. Nicht umsonst heißt er New Yorker. Allen Menschen zuliebe, die in New York (USA) wohnen, der zweitgrößten Stadt der Welt. So macht man ihn: Whiskey, Zitronensaft, Grenadine und Eiswürfel in einem Shaker gut schütteln. In ein Cocktail-Glas abseihen. Orangenschale drüber ausdrücken, das nennt man abspritzen. Sofort servieren.

New York-Salat

2 Orangen (340 g),
2 reife Birnen (300 g),
2 saure Äpfel (280 g),
Saft einer halben Zitrone,
200 g Weintrauben,
1 Eßlöffel Zucker (15 g).



New York-Salat ist nicht süß, obwohl er aus Obst zubereitet wird. Sein Pfiff: Die Marinade.

Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senfpulver, Salz,
12 Salatblätter zum
Garnieren.

New York-Salat: Ein Obstsalat mit einer pikanten Marinade. Eine ungewöhnliche Zusammenstellung. Aber in der internationalen Küche erprobt und für gut befunden.

Orangen, Birnen und Äpfel schälen.

Orangen in Schnitze teilen, davon die dünne Haut abziehen. Schnitze halbieren. In eine Schüssel geben.

Birnen und Äpfel vierteln. Kerngehäuse raus schneiden. Fruchtfleisch in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zu den Orangen geben. Mit Zitronensaft beträufeln.

Weintrauben in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb oder in einem Küchentuch abtropfen lassen. Beeren von den Stielen lösen. Beeren halbieren und entkernen. Zu dem anderen Obst geben. Mit Zucker bestreuen und alles gut mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Marinade in einem Schälchen Öl und Essig verrühren. Mit Senfpulver

und Salz pikant abschmecken. Über das Obst gießen und noch mal zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salatblätter waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Vier Cocktailschalen oder Salatschalen mit je drei Blättern auslegen. Salat in die Schalen verteilen. Kühl servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Vorspeise. Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch von Rind oder Wild.

Nieder- rheinische Rindfleisch- suppe

500 g Rinderbrust,
2 Markknochen,
1½ l Wasser, Salz,
1 Paket tiefgekühltes
Suppengemüse (450 g),
150 g Fadennudeln,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
1 Bund Petersilie.

Rinderbrust und Markknochen unter kaltem Wasser abspülen. In einen Topf geben. Kaltes Wasser draufgießen. Salzen. Aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 80 Minuten leise kochen lassen.

Fleisch und Knochen aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Mark mit einem Löffelstiel aus den Knochen lösen. Beides beiseite stellen.

Brühe aufkochen lassen. Unaufgetautes Suppengemüse in die Brühe geben. 12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf

zum Kochen bringen. Fadennudeln reingeben und 12 Minuten kochen lassen. Nudeln auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in die Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Fleisch und Knochenmark in die Suppe geben. Heiß werden lassen. Rindfleischsuppe in eine vorgewärmte Terrine füllen und mit gewaschener, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilage: Frisches Landbrot.

Nieren

Siehe auch Kalbsnieren.

Nieren auf Toast

Bild Seite 52

4 Schweinenieren (500 g),
4 Tomaten (160 g),
250 g große Champignons
aus der Dose,
20 g Kokosfett,
4 dünne Scheiben
durchwachsender Speck
(40 g),
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Butter oder Margarine,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben Weißbrot (80 g).
Für die Garnierung:
4 Salatblätter (20 g),
½ Bund Schnittlauch.

Nieren, wenn nötig, häuten. Der Länge nach halbieren. Röhren, Sehnen und Fett entfernen. Nieren in einer Schüssel etwa 60 Minuten wässern. Wasser etwa alle 15 Minuten erneuern. Nieren rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Tomaten waschen, halbieren. Stengelansätze entfernen. Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Nieren auf der Oberseite kreuzweise einritzen, damit sie sich nicht wölben.





Mit Nieren auf Toast wird auch die Zwischenmahlzeit zu einem Eß-Vergnügen besonderer Art. Dazu schmecken Bier und Korn.

Grillrost mit Alufolie bedecken. Nieren, Tomaten und Champignons draufgeben und mit zerlassendem Kokosfett bepinseln. Unter den vorgeheizten Grill schieben. (Fettpfanne darunter.) Nach 4 Minuten die Nieren umdrehen. Jede Niere mit einer Speckscheibe belegen. Noch mal 4 Minuten grillen.

Während die Nieren grillen, Zwiebeln schälen. In sehr dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrotscheiben toasten. Auf eine mit gewaschenen, trok-

kengetupften Salatblättern ausgelegte Platte legen. Jede Scheibe mit einer Niere belegen. Speckscheiben runternehmen. Nieren kräftig salzen und pfeffern. Speck wieder drauflegen. Darüber die gebratenen Zwiebeln. Champignons und Tomaten rundherum anrichten. Schnittlauch abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. Über die Tomaten streuen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Als Abendbrot mit Bier und Korn.

Nieren im Topf

800 g Schweinenieren,
4 kleine Zwiebeln (120 g),
40 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
2 Teelöffel scharfer Senf (10 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
15 g Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 Bund Schnittlauch.

Nieren, wenn nötig, häuten. Längs halbieren und Röhren, Sehnen und Fett entfernen. Nieren in eine Schüssel geben und 60 Minuten wässern. Wasser 2- bis 3mal erneuern. Nieren rausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke und $2\frac{1}{2}$ cm lange Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Nierenstreifen und Zwiebeln 10 Minuten darin anbraten. Häufig wenden. Mit Wasser aufgießen. Senf, Salz und Pfeffer reingeben. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Speisestärke mit Weißwein verrühren. In den Bratfond geben. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen. Trockentupfen und fein schneiden. Über die Nieren streuen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilagen: Endiviensalat, Kartoffelpüree oder Spätzle mit brauner Butter übergossen. Als Getränk paßt Bier oder ein Badischer Weißherbst.

Nieren in Madeira

4 Schweinenieren (600 g),
2 Zwiebeln (80 g),
50 g Butter oder Margarine,
1 kleine Dose Champignons (170 g),
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
12 Eßlöffel Madeira,
1/2 Bund Petersilie.

Nieren, wenn nötig, häuten. Längs halbieren. Röhren, Sehnen und Fett entfernen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser 60 Minuten wässern. Wasser zweimal bis dreimal erneuern. Nieren rausnehmen, auf Haushaltspapier legen und trockentupfen. Dann in 1/2 cm dicke und 2 1/2 cm lange Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Nieren und Champignons zu den Zwiebeln geben. 5 Minuten schmoren. Fleischbrühe zugeießen. 5 Minuten kochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit Madeira

in einer Tasse glattrühren. Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen.

Nieren in eine Schüssel geben. Mit gewaschener, trockentupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Backerbsen vorweg. Als Hauptgericht Nieren in Madeira, Kopfsalat und Kartoffelpüree. Passendes Getränk: Leichter Rotwein. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Bratpfedel nordisch.

Nieren mit Makkaroni und Speck

4 Schweinenieren (600 g),
Salz, 1 Eßlöffel Öl (10 g),
250 g Makkaroni,
50 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel (40 g),
20 g Mehl,

1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
weißer Pfeffer,
1 Prise getrocknete, zerriebene Salbeiblätter,
20 g Margarine.

Nieren, wenn nötig, häuten. Längs halbieren. Röhren, Sehnen und Fett entfernen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser 60 Minuten wässern. Wasser zweimal bis dreimal erneuern. Nieren rausnehmen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Nieren in 1/2 cm dicke und 2 1/2 cm lange Streifen schneiden.

Für die Makkaroni Wasser in einem Topf mit Salz und Öl sprudelnd aufkochen. Makkaroni darin 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck und geschälte Zwiebel fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten



Der durchwachsene Speck gibt den Nieren mit Makkaroni den ganz speziellen Geschmack.

glasig werden lassen. Nieren zugeben. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Tomatenmark reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. 10 Minuten zugedeckt schmoren. Makkaroni auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Margarine in dem Topf zerlassen. Makkaroni wieder reingeben. Im Fett schwenken. In eine vorgewärmte Schüssel füllen. Nieren mit der Soße drübergeben.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Vorige Zwiebelsuppe aus der Dose. Nieren mit Makkaroni und Speck als Hauptgericht. Als Nachtisch: Früchte-Eisbecher.

Nieren mit Pfifferlingen

4 Schweinenieren (600 g),
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter
oder Margarine,
Salz,
weißer Pfeffer,
250 g Pfifferlinge aus
der Dose,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Nieren, wenn nötig, häuten. Längs halbieren. Röhren, Sehnen und Fett entfernen. 60 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser wässern. Wasser zweimal dreimal erneuern. Nieren auf Haushaltspapier legen und trockentupfen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke und $2\frac{1}{2}$ cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter oder Margarine

in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten glasig braten, Nieren reingeben. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen. Zu den Nieren geben. 5 Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Mit der Sahne zu den Nieren geben. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Tomatensalat, Reis oder Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen italienischen Landwein.

Nieren mit Sherrysoße


800 g Schweinenieren,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
40 g Butter oder Margarine,
1 Lorbeerblatt,
4 Gewürznelken,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Prise geriebene
Muskatnuß,
Paprika edelsüß,
3 Eßlöffel Speisestärke
(30 g),
 $\frac{1}{8}$ l trockener Sherry.

Nieren, wenn nötig, häuten. Längs halbieren. Röhren, Sehnen und Fett entfernen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser 60 Minuten wässern. Wasser zweimal dreimal erneuern. Nie-



Nieren mit Pfifferlingen: Wer dieses leckere Mittagessen mal probiert, hat ein neues Lieblingsgericht. Es schmeckt so sahnig.





**Viele Gewürze
und ein ordentlicher Schuß
Alkohol geben
Nieren mit Sherrysoße
die pikante Note.**

ren auf Haushaltspapier legen und trockentupfen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke und $2\frac{1}{2}$ cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darin in 3 Minuten glasig braten. Nieren, Lorbeerblatt und Nelken reingeben. Mit der Fleischbrühe aufgießen und 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuß und Paprika abschmecken. Lorbeerblatt und Nelken aus der Soße nehmen. Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren. In den Bratfond geben. Einmal aufkochen lassen. Mit Sherry abschmecken. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Champignon-cremesuppe. Nieren mit Sherrysoße, gemischter Salat, Kartoffelpüree als Hauptgang. Als Dessert Ananas mit Schlagsahne.

Nieren und Schinken

600 g Schweinenieren, weißer Pfeffer, 10 g Mehl, 2 Zwiebeln (80 g), 50 g Nierenfett, 1 Knoblauchzehe, Salz, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer, 1 Glas entkernte grüne Oliven (130 g),



Ein vorzügliches und schnelles Abendessen: Nierenbrötchen.

2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g), 2 Glas (je 2 cl) Sherry, 150 g Schinken.
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
3 Stengel Petersilie.

Nieren in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und 2 Stunden wässern. Rausnehmen, abtropfen lassen. Sehnen und Haut entfernen. Nieren in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und Mehl bestäuben. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Nierenfett in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln in 5 Minuten darin goldgelb werden lassen. Nierenscheiben zugeben und in 3 Minuten rundherum anbraten. Geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Mit Paprika und Cayennepfeffer zugeben. Umrühren. Oliven fein hacken. Tomatenmark mit Sherry in einer Tasse verquirlen. Mit den Oliven zu den Nieren geben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten leise kochen lassen. Nieren vom Herd nehmen. Schinken in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen

schneiden. Unter die Nieren mischen. Abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben.

Zitrone unter warmem Wasser waschen, abtrocknen und vierteln. Nieren und Schinken damit und mit abgebrauster, trockentgetupfter und zerpfückter Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Grüner Salat und Reis.

Nierenbrötchen

2 Kalbs- oder Schweinenieren (je 150 g), 4 frische Brötchen (160 g), 1 große Zwiebel (60 g), 40 g Margarine, 1 Teelöffel Mehl (5 g), Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Messerspitze scharfer Senf, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eigelb,

30 g geriebener Emmentaler Käse, 1 Bund Schnittlauch.

Nieren der Länge nach aufschneiden. Von Röhren, Fett und Sehnen befreien. In etwa 2 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Dann für 20 Minuten in kaltes Wasser legen. Rausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Brötchen längs halbieren. Das Innere aushöhlen und fein zerpfücken oder hacken. Beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. In 2 Minuten glasig werden lassen. Nierenstreifen und das zerpfückte oder gehackte Brötcheninnere zugeben. Unter Rühren noch 3 Minuten schmoren lassen. Das Mehl drüberstäuben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Sahne zugeben. 5 Minuten kochen lassen. Eigelb mit geriebenem Käse verquirlen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und fein schneiden. Zur Eigelb-Käse-Mischung geben. Pfanne vom Herd nehmen. Käsemasse reinrühren. In die unteren Brötchenhälften füllen. Brötchendeckel drauflegen. Nierenbrötchen auf einen Kuchenrost setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen, servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Mit Salat als Abendessen.

Nieren-Plätzchen

4 Schweinenieren (660 g),
80 g Butter
oder Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
Saft einer Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel
Tomaten-
paprika aus
dem Glas
(30 g).

Nieren von Haut, Fett,
Röhren und Sehnen befrei-
en. In eine Schüssel mit kal-
tem Wasser legen. 2 Stun-
den darin wässern. Raus-
nehmen, abtrocknen und
in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben
schneiden.

Die Hälfte der Butter oder
Margarine in einem Topf
erhitzen. Nieren darin
rundherum in 5 Minuten
braun braten. Weißwein
zugießen. Noch mal 5 Mi-
nuten zugedeckt schmoren
lassen.

In dieser Zeit restliche
Butter oder Margarine in
einer Pfanne erhitzen. Sem-
melbrösel darin goldgelb
rösten.

Nieren mit Zitronensaft,
Salz und Pfeffer würzen.
In eine vorgewärmte Schüs-
sel füllen. Semmelbrösel
drüberstreuen. Mit abge-
tropftem Tomatenpaprika
garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit
zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
390.

Beilagen: Grüner Salat,
Curry-Reis und in Butter
gebackene Bananen und
Pflirsichhälften.

Nierenragout französisch

Ragout de rognon de veau



800 g Kalbsnieren,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,

Salz, weißer Pfeffer,
4 Tomaten (280 g),
1 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Burgunder
Rotwein.

Nieren längs aufschneiden.
Von Haut, Röhren, Fett
und Sehnen befreien.
Nierenhälften dann für 60
Minuten in kaltes Wasser
legen. Rausnehmen. Mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. In 2 cm lange und
 $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen

schneiden. Zwiebeln schä-
len und hacken.

Margarine oder Öl in einem
Topf erhitzen. Zwiebeln in
5 Minuten darin glasig
werden lassen. Nieren rein-
geben. Mehl drüberstäu-
ben. Wenden. Mit Wasser
auffüllen und mit Salz und
Pfeffer würzen. Bei kleiner
Hitze zugedeckt 5 Minuten
köcheln lassen.

Inzwischen Tomaten mit
kochendem Wasser über-
gießen. Häuten, vierteln,
entkernen. Stengelansätze



Typisch für dieses französische Nierenragout: Es wird mit frischen Tomaten zubereitet.

abschneiden und Tomaten würfeln. 3 Minuten leise mitkochen lassen.

Petersilie abbrausen. Trokentupfen und fein hacken. Mit dem Rotwein in die Soße geben. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree oder körnig gekochter Reis.

Nierenreis mit Champignons

500 g Schweine- oder Kalbsnieren,
250 g Langkornreis,
1 l Wasser, Salz,

100 g Rauchfleisch,
1 Zwiebel (40 g),
230 g Champignons aus der Dose,
50 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
¼ l Rotwein,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel geriebener Parmesan- oder Emmentaler Käse (15 g).

Nieren halbieren. Von Sehnen, Fett und Röhren befreien. In einer Schüssel mit kaltem Wasser 60 Minuten wässern.

In der Zwischenzeit Reis auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis reingeben. Aufkochen und 15 Minuten quellen lassen.

Rauchfleisch in ½ cm große Würfel schneiden. Zwie-

bel schälen und fein hacken. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen.

Nieren aus dem Wasser nehmen. Mit Haushaltspapier trokentupfen. In ½ cm breite Scheiben schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Das Rauchfleisch und die Zwiebel darin in 3 Minuten anbraten. Nieren reingeben. Noch 3 Minuten braten. Mehl drüberstäuben. Rotwein unter Rühren zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten kochen lassen. Reis auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Champignons und Reis zu den Nieren geben. 5 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Mit Parmesan- oder Em-

mentaler Käse bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine halbe Grapefruit. Nierenreis mit Champignons und Feldsalat in Joghurtmarinade als Hauptgericht. Dazu schmeckt ein Rosé oder Bier und als Dessert Berliner Luft.

PS: Sie können den Reis auch auf eine vorgewärmte Platte geben, die Nieren darüber verteilen und dann mit Parmesan- oder Emmentaler Käse bestreuen.

Night Kiss

Für 1 Person

2 Eiswürfel, 1 Eigelb,
2 Glas (je 2 cl) Portwein,
Sekt zum Auffüllen.

Eine besonders leckere Art, Nieren auf den Tisch zu bringen: Mit Champignons und Rauchfleisch.



Eine Spezialität aus Ostpreußen: *Nikolaschka.*



Nikolaus-Eigenbau für die Vorweihnachtstage.

Dieser Drink heißt übersetzt zwar Gutenachtkuß, schmeckt aber darum nicht nur abends. Ganz im Gegenteil, trinken Sie ihn mal morgens nach einer durchfeierten Nacht. Er ist dann ein echter Lebenswecker.

Eiswürfel mit Eigelb und Portwein in einem Mischbecher gut verrühren oder im Shaker schütteln. In ein Longdrink-Glas füllen. Mit Sekt aufgießen.

Nikolaschka

Für 1 Person

2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
1 ungespritzte Zitronenscheibe,
1 Teelöffel Zucker,
1 Messerspitze fein gemahlener Kaffee.

Weinbrand in einen Cognaschwenker gießen. Auf den Rand die dünn geschnittene Zitronenscheibe legen. Zucker und Pulverkaffee mischen. Auf die Zitronenscheibe geben. Zitronenscheibe mit Zucker in den Mund nehmen und den Weinbrand darüber schlürfen.

Nikolaus

Für den Teig:
375 g gehackte Mandeln,
750 g Zucker,
750 g Honig,
je 125 g gewürfeltes Zitronat
und Orangeat,
je 1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß und
Nelkenpulver,
30 g Zimt,
10 g Pottasche,
3 Teelöffel
warmes Wasser,
875 g Mehl.
Mehl zum Bestäuben.
Für die
Eiweiß-Spritzglasur:
200 g Puderzucker,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Für den Teig Mandeln, Zucker und Honig in einem Topf 10 Minuten hellgelb rösten. Zitronat, Orangeat, Muskat, Nelken und Zimt zugeben. In einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Pottasche mit dem Wasser auflösen. In den Teig geben. Dann das Mehl ein-kneten. Backblech leicht mit Mehl bestäuben. Teig darauf ausrollen. Über

Nacht stehenlassen. Dann in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. In der Zwischenzeit aus Pappe einen Nikolaus ausschneiden. Backblech aus dem Ofen nehmen. Nikolausschablone drauflegen und den Teig danach ausschneiden.

(Restlichen Lebkuchen in 5 cm große Würfel schneiden. Beliebig garnieren.) Für die Eiweiß-Spritzglasur gesiebten Puderzucker mit Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Tropfenweise Zitronensaft unterrühren. Der Guß muß schön glänzend sein. In einen Spritzbeutel füllen. Äußere Konturen, Gesicht, Mütze und Kleidung vom Nikolaus mit der Spritzglasur garnieren. Trocknen lassen. Ergibt 1 Nikolaus von 30 cm Länge und 12 cm Breite und 30 Lebkuchen.

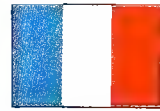
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien für den Nikolaus:
Etwa 4365.

Kalorien pro Stück für die Lebkuchen: Etwa 130.

Nizzaer Salat

Salade nicoise
Bild Seite 60



6 Kartoffeln (500 g), Salz,
1 kleine Dose
Prinzeßbohnen (300 g),
4 Tomaten (160 g),
1 Glas Kapern (60 g),
6 grüne gefüllte Oliven
(30 g),
6 schwarze Oliven (30 g),
4 Sardellenfilets (15 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Mit einem Kartoffelbohrer aus den geschälten Kartoffeln Kugeln ausstechen und 20 Minuten im leicht gesalzenen Wasser kochen.

TIP

Nizzaer Salat können Sie ausnahmsweise auch mal mit Kartoffeln vom Vortag zubereiten. Wenn sich daraus keine Kugeln mehr stechen lassen, schneiden Sie sie einfach in etwa 2 cm große Würfel.

Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Halbieren. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, Stengelansätze abschneiden. Tomaten entkernen.

Kapern und Oliven abtropfen lassen. Schwarze Oliven entsteinen, grüne halbieren. Sardellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Für die Marinade Öl und

Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bohnen, Tomatenviertel und Kartoffelkugeln mit der Hälfte der Kapern, Oliven und Sardellenfilets 45 Minuten in der Marinade durchziehen lassen. In einer Schüssel anrichten. Mit den restlichen Oliven, Kapern und Sardellen bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Stangenweißbrot und Butter oder als kleines Abendessen mit einer Tomatensuppe vorweg. Dazu kann man einen französischen Weißwein trinken.

Nizzaer Spießchen



2 Schweinenieren (320 g), 200 g Schweinebrust ohne Schwarte, 10 g Margarine, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, je 1 rote und grüne Paprikaschote (230 g), 16 Schalotten oder 8 kleine Zwiebeln (260 g), 16 kleine Tomaten (600 g), je 1/2 Teelöffel zerriebener Thymian, Estragon und Salbei, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g).

Schweinenieren halbieren. Von Fett, Sehnen und Haut



Ein Salat der allerbesten Klasse: Nizzaer Salat mit Prinzeßbohnen und Oliven. Rezept Seite 59.

befreien und in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Schüssel mit kaltem Wasser 2 Stunden wässern. Schweinebrust unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen, Schweinebrust darin in 3 Minuten rundherum braun anbraten. Mit heißer Fleischbrühe ablöschen, 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Abtropfen lassen und in 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten oder Zwiebeln

schälen. Schalotten halbieren, Zwiebeln vierteln. Schweinebrust aus der Brühe nehmen. Gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Metallspieße stecken. Dabei jeweils mit gewaschenen, getrockneten Tomaten beginnen und abschließen.

Gewürze auf einem Teller mit Öl mischen. Spieße darin wenden. 30 Minuten ziehen lassen. Nach 15 Minuten einmal umdrehen.

Grillrost mit Alufolie belegen. Spieße drauflegen und unter den vorgeheizten Grill schieben.

Grillzeit: 12 Minuten.

Nach 6 Minuten wenden. Spieße auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit dem abgelaufenen Grillfett beträufeln. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern und ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis oder nur Stangenweißbrot. Als Getränk Bier oder Rosé.

Nocken

Das sind kleine, mit dem Löffel abgestochene Klöß-

chen, meistens aus Brandteig. Sie werden in siedendem Salzwasser, Fleischbrühe oder Milch gegart. Der Name, in Bayern und Österreich gebräuchlich, kommt vom italienischen Wort Gnocchi. Siehe auch Gnocchi auf römische Art.

Normannisches Soufflé

Für 6 Personen

4 Äpfel (480 g),
30 g Butter,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
2 Glas (je 2 cl) Calvados,
20 g Margarine zum Einfetten,
5 Löffelbiskuits (25 g).
Für die Soufflémasse:
¼ l Milch,
1 Vanillestange,
5 Eigelb, 100 g Zucker,
1 Glas (1 cl) Calvados,
30 g Mehl, 10 Eiweiß,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone.
25 g Puderzucker zum Bestäuben.

Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse rauschneiden. Äpfel in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Apfelscheiben und Zucker reingeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Mit 1 Glas erwärmtem Calvados flambieren.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Apfelscheiben mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. In die Auflaufform geben.

Löffelbiskuits vierteln, über die Äpfel verteilen. Restlichen Calvados draufgeben.

Für die Soufflémasse Milch in einem Topf mit Vanillestange aufkochen. Abkühlen lassen. Vanillestange rausnehmen. In der Zwischenzeit Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen, Calvados, abgekühlte Milch und Mehl zugeben. Gut verrühren. Eiweiß und Salz in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Abgeriebene Zitronenschale zugeben. Locker mit der Teigmasse mischen. Über die Äpfel geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 45 Minuten.

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

Aus dem Ofen nehmen. Noch warm mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

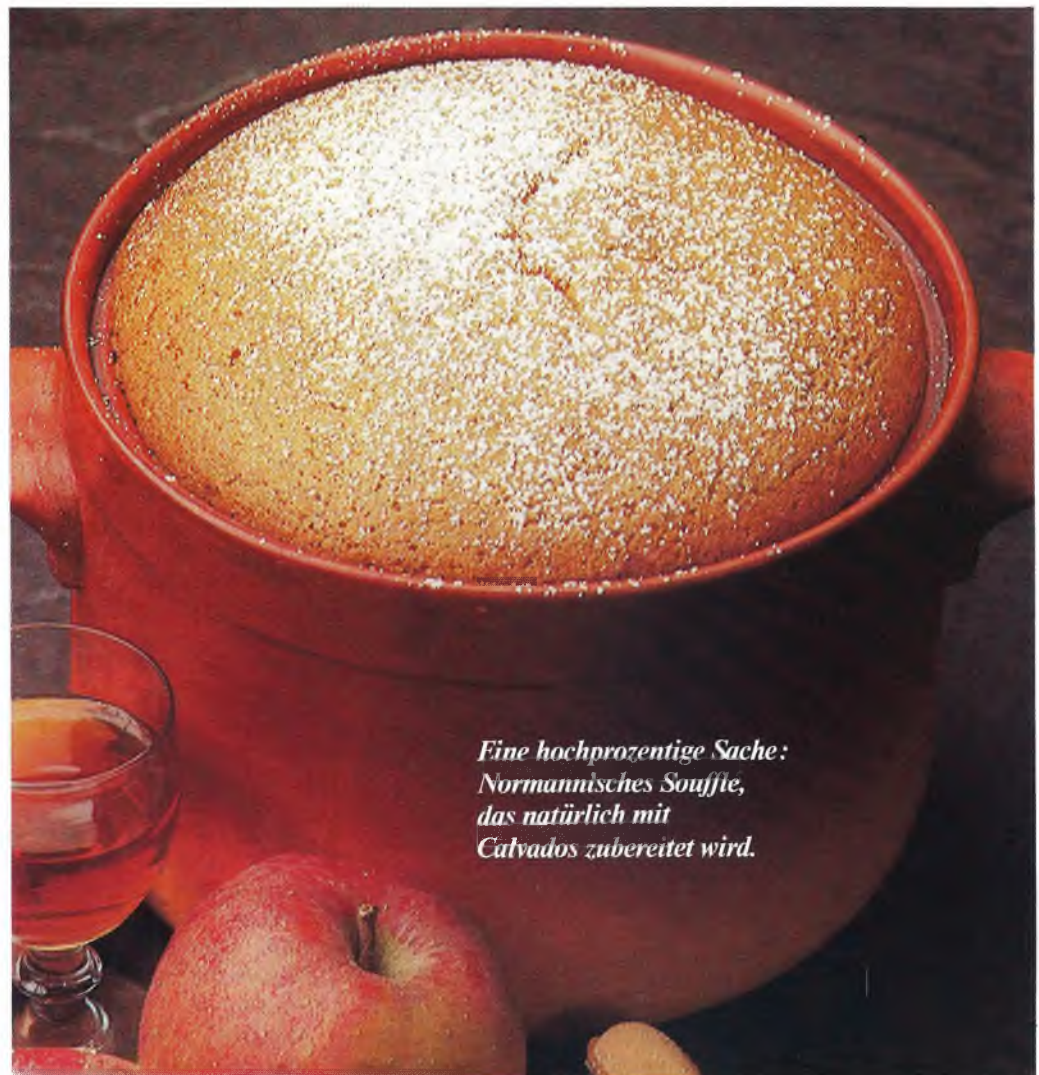
Kalorien pro Person: Etwa 355.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Rotwein, Basler Lummelbraten, Prinzeßböhnchen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Dessert Normannisches Soufflé und als Getränk Rotwein.

Norwegischer Fischpudding



500 g Schellfischfilet,
500 g Kabeljaufilet,
Saft einer Zitrone,
1 Bund Dill,
⅛ l Milch, ⅛ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Speisestärke,
Margarine zum Einfetten,
20 g Semmelbrösel.



*Fine hochprozentige Sache:
Normannisches Soufflé,
das natürlich mit
Calvados zubereitet wird.*

Schellfisch- und Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Dill unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Fisch durch die feinste Scheibe des Fleischwolsf drehen. Mit Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Speisestärke in einer Schüssel zu einem glatten Teig mischen. Dill reingeben. Eine 30 cm lange Kastenform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen.

Fischteig in die Form füllen. Mit einem angefeuchteten

Messer glattstreichen. Kastenform mit Alufolie verschließen. Die Kastenform bis zu $\frac{3}{4}$ ihrer Höhe in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne stellen und in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. In Scheiben schneiden. Heiß oder kalt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Krabbensoße oder zerlassene Butter und Salzkartoffeln. Weißwein schmeckt gut dazu.



Zur Abwechslung gibt's mal Norwegischen Fischpudding.



Norwegischer Salat



300 g Rindfleisch ohne Knochen aus der Schulter,
1 Bund Suppengrün (160 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürzkörner,
2 Pfefferkörner,
1 l Wasser, Salz,
1 Bückling von 150 g,
200 g Pellkartoffeln,
4 Scheiben Rote Bete aus dem Glas (60 g),
3 Äpfel (360 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
5 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
4 Sardellenfilets.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen.

Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden.

Fleisch und Suppengrün mit den Gewürzen in kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen und 90 Minuten darin kochen lassen.

In der Zwischenzeit Bückling filetieren. Filets vierteln. Geschälte Kartoffeln 1 cm groß würfeln. Abgetropfte Rote Bete $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln.

Äpfel schälen, vierteln, Die Kerngehäuse entfernen. Äpfel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rindfleisch aus der Brühe (für eine Vorsuppe oder einen Eintopf verwenden) nehmen. Gut abtropfen lassen. Fett abschneiden. Fleisch in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Mit allen Zutaten in die Marinade geben. Mischen. 20 Minuten kühl stellen.



Feine Spezialität aus Skandinavien: Norwegischer Salat.

Sardellenfilets unter kaltem Wasser abspülen. Salat noch mal abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Mit Sardellenfilets garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Mit Graubrot oder Stangenweißbrot und Butter zum Abendessen.



Nördlichster Hafen Europas: Hammerfest in Norwegen.

Nougat

Niemand, der gern Süßes nascht, kommt auf die Dauer an Nougat (Nugat) vorbei. Dazu ist es einfach zu lecker. Ganz davon abgesehen, daß es eine Menge verschiedener Sorten gibt, die man einfach mal ausprobiert haben muß.

Da gibt es: Haselnußkernnougat. (Das ist das Nougat schlechthin.) Mandel-Nougat, Mandel-Nuß-Nougat, Haselnußmus, Angewirktes Nougat, Milch-Nougat, Sahne-Nougat.

Streng wissenschaftlich ist Nougat eine Rohmasse, die unter Verwendung von trockenen, geschälten, gerösteten Haselnußkernen oder entsprechend vorbehandelten süßen Mandeln gewonnen wird. Nüsse oder Mandeln werden, stark zerkleinert, mit Zucker und Kakao gemischt. Der Zucker darf nicht mehr als die

Hälfte der Rohmasse betragen. Die Masse ist fast wasserfrei und weich bis schnittfest.

Angewirktes Nougat ist immer eine Mischung aus fertigen Nougatmassen. Haselnußmus besteht nur aus Haselnüssen und Zucker ohne Kakao. Bei Milch- und Sahne-Nougat wird Schokolade verwendet. So wird Nougat im Eigenbau zubereitet:

125 g Zucker,
125 g gemahlene Mandeln,
2 Eßlöffel Sahne (20 g),
300 g Vollmilchschokolade.

Zucker in einem Topf in 5 Minuten goldgelb werden lassen. Mandeln reingeben. Umrühren. Sofort dünn auf ein mit Alufolie belegtes Backblech streichen. Abkühlen lassen. Dann stückweise durch die Mandelmühle drehen. Mit der Sahne in eine Schüssel geben.

Vollmilchschokolade im Wasserbad auflösen. Zugabe und gut verrühren. 2 cm dick auf Alufolie auftragen. Mit einem Messer glattstreichen. In 20 Minuten trocknen lassen. Bis zum Verzehr in Alufolie kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Trockenzeit 15 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 2900.

PS: Statt Vollmilchschokolade können Sie auch Haselnußkuvertüre verwenden.

TIP

Selbstgemachtes Nougat immer kühl und trocken aufbewahren. Sonst setzt sich der Krokant ab.

Nougat bulgarisch



2 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
250 g Honig, 125 g Zucker,
125 g gemahlene
Haselnußkerne,
100 g gemahlene
Walnußkerne,
2 Teelöffel Rosenwasser,
90 Oblaten
(Durchmesser 5 cm).

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker zugeben. In den Kühlschranks stellen.

Honig und Zucker in einem Topf geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen, bis die Masse braun ist und Fäden zieht. Das dauert etwa 10 Minuten. (Das können Sie feststellen, wenn Sie den Rührlöffel rausnehmen und einige Tropfen der Honig-Zucker-Mischung in kaltes Wasser fallen lassen: Die Tropfen gelieren zu einem Faden.)

Topf vom Herd nehmen. Eiweiß unter die Honig-Zucker-Masse rühren. Haselnüsse und Walnüsse mit dem Rosenwasser zugeben. Teig 1 cm dick auf Oblaten streichen. Eine zweite Oblate drüberdecken. 3 bis 4 Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Das Nougat wird nicht ganz fest. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Trockenzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 65.



In Bulgarien ißt man gern Süßes. Besonders Nougat, wenn es in Oblaten gepackt wird.

Nougat-Creme

60 g Haselnußkerne,
2 Teelöffel Kakao (10 g),
30 g Speisestärke,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Prise Salz,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Haselnußkerne auf ein ungefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf ein Küchentuch geben. Die Haut damit abreiben. Nüsse dann in der Mandelmühle fein mahlen.

Kakao mit Speisestärke und 4 Eßlöffel kalter Milch in einem Becher verrühren. Übrige Milch, Salz, Zucker

und Vanillinzucker mit den gemahlene Haselnüssen in einem Topf aufkochen lassen. Kakao-Speisestärke-Masse in die Milch rühren. Einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Creme erkalten lassen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zwei Drittel unter die kalte Speise ziehen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben. Nougat-Creme in Gläser oder eine Schüssel füllen. Mit der restlichen Sahne garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Unser Menüvorschlag: Vorweg den Cherry Blossom Cocktail. Berliner Eintopf mit Graubrot als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Bier oder einen leichten Weißwein und als Nachtsch Nougat-Creme.

Nougat-Nüßchen

125 g abgezogene Mandeln,
125 g Puderzucker,
knapp 2 Eßlöffel Rosenwasser,
 $1\frac{1}{2}$ Tropfen Bittermandelöl,
Puderzucker zum Bestäuben,
225 g Nougat (fertig gekauft),
130 Haselnußkerne,
150 g Kuvertüre.

Mandeln zweimal durch die Mandelmühle drehen. In eine Schüssel geben. Gesiebten Puderzucker zugeben. Mit Rosenwasser und Bittermandelöl mischen, bis sich ein fester, geschmeidiger Marzipanteig bildet.

Backbrett oder die Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Marzipan $\frac{1}{2}$ cm dick darauf ausrollen.



Plätzchen im Durchmesser von $2\frac{1}{2}$ cm ausstechen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei offener Tür trocknen lassen.

Trockenzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme.

Plätzchen aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen. Das Nougat in 1 cm große Würfel schneiden. Auf die Plätzchen legen und darauf jeweils eine Haselnuß. Plätzchen auf einen Kuchendraht setzen und mit im Wasserbad zerlassener Kuvertüre bestreichen.

Trocknen lassen.
Ergibt 130 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 30.

Wann reichen? Als festliches Kaffee- oder Teegebäck. Beim nächsten Kindergeburtstag oder als kleine Nascherei zwischendurch.



Wenn es eine Gebäck-Rangfolge gäbe, müßte man die Nougat-Plätzchen zu den feinsten zählen.

Nougat-Plätzchen

Für den Teig:
200 g Mehl,
1 Ei,
100 g Zucker,
75 g abgezogene, gemahlene Mandeln,
100 g Butter oder Margarine.
Für die Füllung:
100 g Nougat (fertig gekauft).
Für den Guß:
100 g Kuvertüre,
50 g gehackte Pistazien.

Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein das Ei, den Zucker und die Mandeln geben. Butter oder Margarine in Flöckchen obenauf geben. Alles von außen nach innen zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Minuten kühl stellen.

Den Teig 2 mm dick ausrol-

len. Kleine Plätzchen im Durchmesser von 3 cm ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 8 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit Nougatmasse in 3 mal 3 mal $\frac{1}{2}$ cm große Stücke schneiden. Plätzchen aus dem Ofen nehmen. Nougatstücke zwischen zwei Plätzchen drücken. (Die Nougatmasse wird durch die noch nicht ausgekühlten Plätzchen an der Oberfläche etwas weich.)

Für den Guß Kuvertüre im Wasserbad erhitzen. Die Plätzchen damit bestreichen. Mit der Gabel durch die noch weiche Kuvertüre ziehen. Mit gehackten Pistazien bestreuen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

PS: Wenn Sie keine Plätzchen mögen, können Sie aus dem Teig und dem Nougat auch kleine Rechtecke ausschneiden und diese zusammenkleben.



Nougattorte

Bild Seite 66

1 Schokoladenbiskuitboden (fertig gekauft),
200 g Nougat (fertig gekauft), $\frac{3}{4}$ l Sahne.
Zum Garnieren:
12 Nougatpralinen (240 g).

Den Biskuitboden zweimal durchschneiden.

Nougat im Wasserbad auflösen und abkühlen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Nougat reinrühren.

Biskuitböden mit der Nougatsahne bestreichen und zur Torte zusammensetzen. Mit der restlichen Sahne Tortenrand und -oberfläche bestreichen. 12 Tortenstücke markieren. Auf jedes Tortenstück eine Nougatpraline setzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 440.

Nougattorte.

Vier Zutaten brauchen Sie
und eine gute halbe Stunde Zeit.

Fertig ist diese Sonntag-
nachmittags-Supertorte.

Rezept Seite 65.



Nudeln

Nudeln sind international. In Frankreich heißen sie nouilles, in Italien pasta oder tagliolini, in England noodles und in Spanien tallarines oder auch pastas. Wobei die Italiener den besten Nudelruf im europäischen Raum genießen.

Italien ist nun mal das Land mit dem größten Nudelangebot. Aber die Idee, Nudeln – also Teigwaren ohne Treibmittel – herzustellen, kommt vermutlich aus China.

Trotz alledem, auch in unseren Breiten kommen Nudel-Freunde voll auf ihre Kosten. Je nach Verwendungszweck unterscheidet man Nudeln als Suppen- einlage, Hauptgericht und als Beilage zu Fleisch und Gemüse, die im Handel in vielen unterschiedlichen Formen angeboten werden. Zum Beispiel Röhrennudeln (wie Makkaroni), Spaghetti, Fadennudeln, Band- und Krausbandnudeln sowie die vielen Fantasieformen, zum Beispiel: Sternchen, Muscheln, Hütli, Schleifen, Rädernudeln und die verwandten Spätzle. Außerdem erhalten Sie noch japanische Band- und Weizennudeln (Udon), chinesische Glasnudeln und die indonesischen Nudel-Vertreter, die Mie heißen.

Nudeln werden aus Weizengrieß oder -mehl, mit oder ohne Eier zubereitet.

Alle Nudeln haben den großen Vorteil, daß sie sehr schnell und leicht zuzubereiten sind. Bitte immer reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 15 bis 20 Minuten sprudelnd kochen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken, trockendämpfen, in heißer Butter schwenken oder beliebig nach Rezept weiterverarbeiten.

Wenn auf der Nudelpackung eine Kochanweisung angegeben ist, richten Sie sich bitte danach. So kann nie etwas schiefgehen.

Wie vielfältig Sie Nudeln servieren können, steht in unseren Rezepten.

Übrigens: Wenn Sie mal Nudeln selbst herstellen wollen, arbeiten Sie nach unserem Rezept Eiernudeln.

Nudeln auf Großmutter's Art

2 l Wasser,
Salz,
300 g Krausbandnudeln,
80 g durchwachsener Speck,
50 g Butter,
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
1 Bund Schnittlauch.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 15 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck in 3 cm lange und 1/2 cm dicke Streifen schneiden. 5 Minuten in einer Pfanne auslassen. Speckstreifen rausnehmen. Warm stellen. Butter in der Pfanne erhitzen. Weißbrot entrinden und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Ins heiße Bratfett geben. Unter Rühren in 5 Minuten goldgelb werden lassen. Mit dem Fett warm stellen.

Nudeln auf einem Sieb mit warmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben. 2 Minuten trockendämpfen. Topf dabei schütteln, damit die Nudeln nicht anbrennen. Speckstreifen, Weißbrotwürfel und die Bratbutter reingeben. Gut mischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Drüberstreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Abendessen oder mit Koteletts oder Frikadellen und jungen Erbsen oder Bohnen als Mittagessen.

Nudeln aus Kartoffelteig

1000 g Kartoffeln,
Salz,
1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuß,
1 Ei,
150 g Mehl,
Mehl zum Formen,
1/8 l Öl.

Am Vortag Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und abziehen. Zugedeckt an einem kühlen Ort stehen lassen.

Am anderen Tag in eine Schüssel reiben. Mit Salz, Muskatnuß, Ei und Mehl zu einem Teig verrühren. Aus dem Teig auf einem bemehlten Backbrett kleine Rollen von 1/2 cm Durchmesser formen und Stücke von 3 cm Länge schneiden. 30 Minuten trocknen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Nudeln reingeben und in 10 Minuten goldbraun braten. Immer wieder vorsichtig wenden. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben und warm stellen, bis alle Nudeln aus Kartoffelteig fertig sind.

Vorbereitung: Ohne Kochzeit für die Kartoffeln 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trokochenzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Mit grünem oder gemischtem Salat als Mittag- oder Abendessen.

PS: Als reichhaltigen Nachtisch, z. B. nach einem Gemüseintopf oder einer kräftigen Suppe, kann man auch süße Nudeln aus Kartoffelteig servieren. Nudeln ohne Muskatnuß wie beschrieben zubereiten. 50 g Butter erhitzen, 2 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel Semmelbrösel und 1/2 Teelöffel Zimt darin rösten. Über die Nudeln gießen und heiß servieren.

Nudeln Bologneser Art

Siehe Bologneser Nudeln.

Nudeln gebraten mit Schweinefleisch

Siehe Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch.

Nudeln grün auf Bologneser Art

Siehe Lasagne verdi alla Bolognese.

Nudeln mit Champignons und Anchovis

3 l Wasser, Salz,
250 g Hörnchennudeln,
1 große Zwiebel (60 g),
50 g Butter oder Margarine,
300 g Champignonköpfe aus der Dose,
1 Dose Tomaten (800 g),
150 g tiefgekühlte Erbsen (1/2 Packung),
weißer Pfeffer,
8 Anchovisfilets aus der Dose (25 g),
je 50 g geriebener Greyerzer- und Parmesankäse,
1 Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Nudeln reingeben. Bei mittlerer Hitze in 15 Minuten beifert kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel in 3 Minuten darin glasig werden lassen.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Zu der Zwiebel geben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Tomaten auch abtropfen lassen. In Achtel schneiden. Mit den Erbsen zu den Champignons geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch mal zudecken und 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Anchovisfilets abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Würfeln. Nudeln



Nudeln mit Eiern und Schinken haben diese Vorzüge: Sie sind schnell gekocht und schmecken vorzüglich, sogar als Reste-Essen.

auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken. Zum Gemüse geben und mit Anchoviswürfeln, Greyerzer- und Parmesankäse mischen. In eine vorgewärmte Terrine geben.

TIP

Anchovis kommen eingelegt in Kristallsalz, in Salzwasser, in Öl und als Anchovispaste auf den Markt.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Das Gericht mit der Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.
 Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen.

Nudeln mit Eiern und Schinken

4 l Wasser, Salz,
 500 g Bandnudeln,
 200 g Schinken,
 60 g Butter,
 5 Eigelb,
 100 g geriebener
 Parmesankäse.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln reingeben. In 20 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Schinken von Fetträndern befreien. In ½ cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schinkenwürfel darin in 3 Minuten rundherum anbraten. Eigelb in einer Tasse verrühren. Zum Schinken geben. Stocken lassen. Nudeln auf ein Sieb geben. Mit lauwarmem Wasser abschrecken. Gut abtropfen

lassen. Nudeln zur Schinken-Eigelb-Masse in den Topf geben. Gut mischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Parmesankäse bestreuen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 965.
Beilage: Eine große Schüssel Kopfsalat.

Nudeln mit Meeresfrüchten

1½ l Wasser,
 Salz,
 250 g Makkaroni,
 1 Dose Nordsee-Krabben (140 g),
 1 Glas geräucherte Miesmuscheln (80 g),
 1 Dose Langustenfleisch (170 g),
 1 große Zwiebel (60 g),
 4 Eßlöffel Öl (40 g),

30 g Mehl,
 ⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 ⅛ l Dosenmilch,
 weißer Pfeffer,
 1 Spritzer Worcestersoße,
 Saft einer halben Zitrone,
 je 1 Prise zerriebener Salbei und Estragon,
 ½ Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni in 2 bis 3 cm lange Stücke brechen. In das kochende Wasser geben. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Krabben, Miesmuscheln und Langustenfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten rösten. Mehl drüberstäuben und unter Rühren noch kurz durchschwitzen lassen. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. 5

Nudeln mit Steinpilzen

Minuten kochen lassen. Dosenmilch einrühren. Krabben, Miesmuscheln und Langustenfleisch zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße, Zitronensaft, Salbei und Estragon würzen. Nudeln auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und auch in den Topf geben. 5 Minuten durchziehen, aber nicht kochen lassen. Abschmecken. In

Ein Auflauf mit Krabben, Langusten und Miesmuscheln: Nudeln mit Meeresfrüchten.

eine vorgewärmte Schüssel geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Über die Nudeln streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Unser Menüvorschlag: Voreweg Apfelsalat pikant. Nudeln mit Meeresfrüchten und gemischtem Salat als Hauptgericht. Zu trinken gibt's Rotwein oder Bier, und als Dessert Ananas mit Vanilleeis und Schlagsahne.

Nudeln mit Steinpilzen

Bild Seite 70

500 g frische Steinpilze,

500 g Tomaten,

1 kleine rote

Paprikaschote (100 g),

1 Zwiebel (40 g),

100 g durchwachsener

Speck,

1 ½ l Wasser, Salz,

400 g Makkaroni,

1 Knoblauchzehe,

je 50 g geriebener

Schaf- und Parmesankäse.

Steinpilze putzen. Unter kaltem Wasser gründlich waschen. Blättrig schneiden und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten überbrühen. Häuten, Stengelsätze raus schneiden. Tomaten dann halbieren, entkernen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Dann fein hacken. Die geschälte Zwiebel und den Speck in knapp ½ cm große Würfel schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni einmal durchbrechen.



Reingeben und in 20 Minuten gar kochen. Speck auslassen. Zwiebelwürfel zufügen. Die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe auch. Unter Rühren in 3 Minuten goldgelb braten. Steinpilze, Tomaten und Paprika reingeben. Salzen und 15 Minuten kochen lassen. Nudeln auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Abtropfen lassen. Mit dem Käse zu den Pilzen geben. Gut mischen und servieren.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.
Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen.

Nudeln polnische Art

1½ l Wasser, Salz,
 400 g Bandnudeln,
 80 g Butter oder Margarine,
 1 hartgekochtes Ei,
 ½ Bund Petersilie,
 40 g Semmelbrösel.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 15 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.
 1 Eßlöffel Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Nudeln darin in 3

TIP

*Wenn wirklich mal Nudeln übrigbleiben, gibt es diese drei Möglichkeiten, sie wieder aufzuwärmen:
 In einem Sieb über kochendem Wasser, in einer pikanten Soße oder in heißer Butter, goldgelb gebraten.*

Minuten heiß werden lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und warm stellen.
 Ei schälen und hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen und auch hacken. Restliche Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Semmelbrösel, Ei und Petersilie reinstreuen. Unter Rühren 3 Minuten rösten. Über die Nudeln verteilen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.
Wann reichen? Mit Gulasch und Tomatensalat als Mittagessen. Als Getränk paßt Bier dazu.



Nudeln mit Steinpilzen. Unbedingt mal probieren. Eine gelungene Zusammenstellung. Die schmeckt sogar Gästen. Rezept auf S. 69.

Nudelauflauf mit Spinat

Siehe Bandnudeln mit
Spinat.

Nudeleintopf

Bild Seiten 72/73

500 g Suppenfleisch,
4 Markknochen, Salz,
1 1/2 l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürzkörner,
3 Pfefferkörner,
2 Zwiebeln (80 g),
5 Möhren (300 g), 1 kleine
Sellerieknolle (150 g),
2 Stangen Lauch (200 g),
2 Kohlrabi (220 g),



Nudeln polnische Art. Typisch: Sie werden mit Ei, Petersilie und Semmelbröseln bestreut.



200 g Krausbandnudeln,
1 Bund Petersilie,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze
geriebene Muskatnuß.

Suppenfleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. In einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Lorbeerblatt, Gewürz- und Pfefferkörner zugeben. Zwiebeln schälen. Auch reingeben. 90 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Die Möhren, Sellerieknolle, Lauch und Kohlrabi putzen, waschen und in 1 cm breite und 3 cm lange Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit 1 l Wasser in einem zweiten Topf zum Kochen bringen. Salzen. Nudeln darin 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, in 2 cm große Würfel schneiden. Warm stellen.

Knochen aus der Brühe nehmen. Mark auslösen. Abkühlen lassen und würfeln. Gemüse in die Brühe geben und 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nudeln auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Mit dem Fleisch und dem Mark in die Suppe geben.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken.

Nudeleintopf mit Pfeffer und Muskat würzen. In eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Nudelgratin Greyerzer Art

Für 6 Personen



3 l Wasser, Salz,
400 g Bandnudeln,
40 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
¼ l heißes Wasser,
250 g geriebener
Greyerzer Käse,
3 Eigelb, 250 g Schinken,
3 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
20 g Butter.

Typisch für dieses Gericht ist der Greyerzer Käse. Er wird im Greyerzer Land, einer Landschaft in der Schweiz, erzeugt und ist ein halbfetter Hartkäse. Und so wird das Gericht zubereitet:

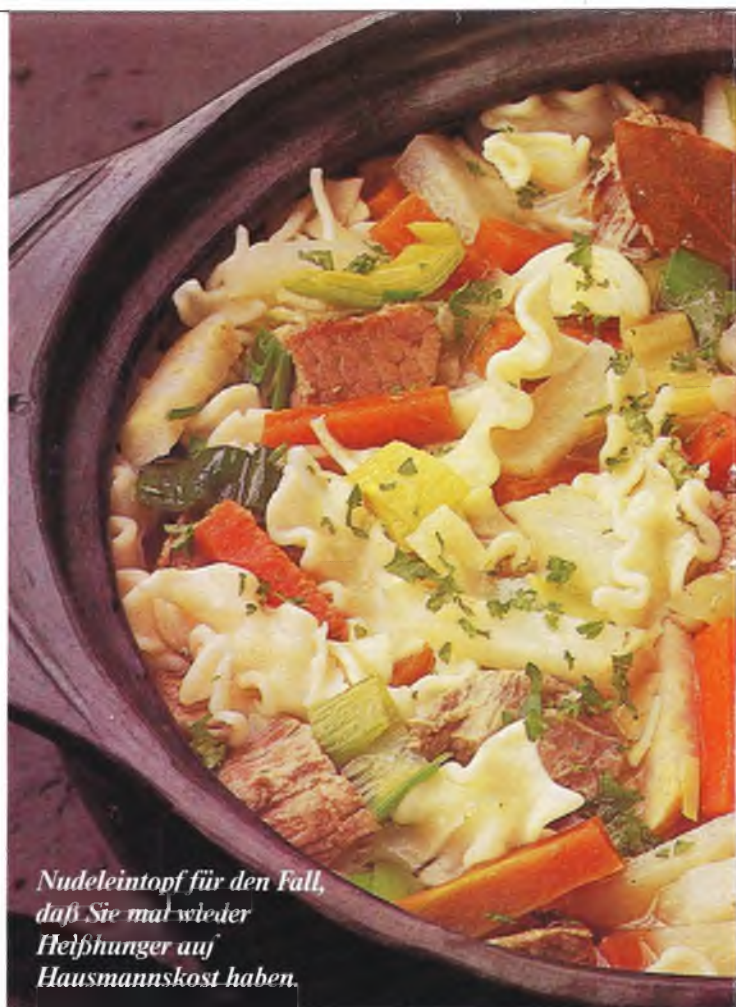
Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Butter oder Margarine in einem zweiten Topf erhitzen, Mehl reingeben. Unter Rühren mit Wasser auffüllen. 5 Minuten kochen.

Greyerzer Käse in die Soße geben. Gut durchrühren. Soße abkühlen lassen. Eigelb in die Soße geben. Gut verquirlen. Vom Schinken Fettränder abschneiden. Schinken in 1 cm große Würfel schneiden.

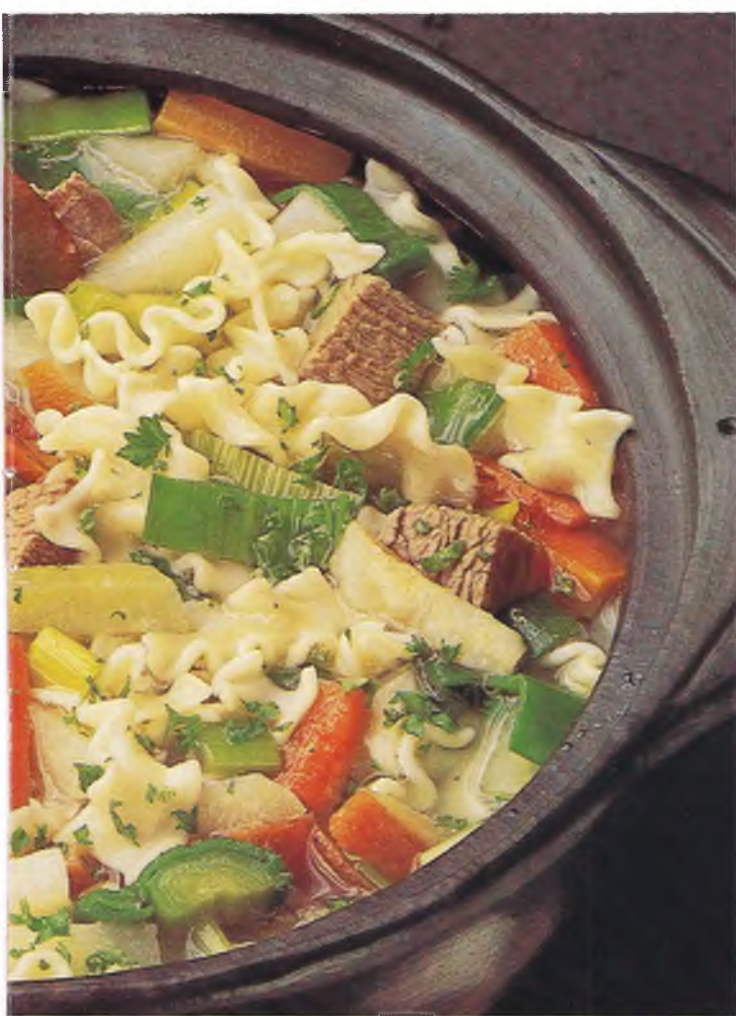
Nudeln auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Mit dem Schinken in die Soße geben. Eiweiß steif schlagen. Unter die Nudeln ziehen.

Auflaufform mit Margarine einfetten. Nudeln reinge-



*Nudeleintopf für den Fall,
daß Sie mal wieder
Helfshunger und
Hausmannskost haben.*





ben. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 705.

Unser Menüvorschlag: Vorigen Tag klare Rindfleischbrühe. Nudelgratin Greyerzer Art mit Kopfsalat in Zitronenmarinade als Hauptgericht. Dazu schmeckt Rotwein und als Dessert gibt's Früchtekompott.

Nudelpfanne

2 l Wasser, Salz,
250 g Bandnudeln,
1 Paket tiefgekühlte
Erbsen (300 g),
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Butter oder Margarine,
200 g Fleischwurst,
1 Dose Champignons
(220 g), Margarine
zum Einfetten, 4 Eier,
1 Becher Joghurt (175 g),
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln darin 20 Minuten kochen lassen. Tiefgekühlte Erbsen in einen anderen Topf geben. Eine Tasse Wasser draufgießen. Leicht salzen. 8 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten

glasig braten. Fleischwurst häuten, längs halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons und Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit der Fleischwurst zu den Zwiebeln geben. Mischen.

Bandnudeln auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Nudeln mit der Fleischwurst-Mischung in die Form geben. Eier und Joghurt mit Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel verquirlen. Über die Nudeln gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Feuerfeste Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilage: Tomatensalat.

Nudelröllchen

Siehe Cannelloni und Cannelloni alla genovese.

Nudelsalat

Bild Seite 74

2 l Wasser, Salz,
250 g Hörnchennudeln,
4 hartgekochte Eier,
2 Äpfel (300 g),
4 Tomaten (160 g),
250 g Fleischwurst,
2 Gewürz Gurken (100 g).
Für die Marinade:
1 Becher Joghurt (175 g),
 $\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise (50 g),



*Ein deftiges Gericht
aus der Schweiz. Pikant
und mit viel Käse:
Nudelgratin Greyerzer Art.*



Für den Kindergeburtstag: Nudelsalat mit Äpfeln, Tomaten und Fleischwurst.



Für die Mahlzeit zwischendurch: Nudelsalat mit

3 Eßlöffel Dosenmilch (45 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Spritzer Worcestersoße,
1 Messerspitze
Paprika edelsüß.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze darin garen.

In der Zwischenzeit Eier und Äpfel schälen. Eier in Scheiben schneiden. Äpfel vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. Viertel dann in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Tomaten häuten, achteln und Stengelansätze rauschneiden. Fleischwurst häuten und in $\frac{1}{2}$ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Gewürzgerken längs halbieren. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Würfel schneiden. Mit der Fleischwurst und

den Tomaten in die Schüssel geben.

Nudeln auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen und erkalten lassen.

Für die Marinade Joghurt mit Mayonnaise und Dosenmilch in einer Schüssel verquirlen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Paprika würzen.

Alle Zutaten in die Marinade geben und vorsichtig mischen. Zugedeckt 20 Minuten kühl stellen. In einer Glasschüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Wann reichen? Mit Weiß- oder Graubrot als Abendessen. Dazu paßt Bier oder Weißwein. Kinder wünschen sich solchen Salat oft zum Geburtstag.

Nudelsalat mit Mais

2 l Wasser,
Salz,
250 g Hörnchennudeln,
200 g Fleischwurst,
170 g Mais aus der Dose,
je 1 grüne
und rote
Paprikaschote (je 150 g),
2 Tomaten (80 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Eßlöffel Essig,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Nudeln reingeben. In 20 Minuten darin gar kochen. Fleischwurst häuten. Längs halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mais auf einem Sieb ab-

tropfen lassen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Tomaten häuten, achteln, entkernen und Stengelansätze rauschneiden. In einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Nudeln auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen und abkühlen lassen. Mit Fleischwurst, Mais, Paprikastreifen und Tomatenachteln in die Marinade geben. Vorsichtig mischen. Zugedeckt 15 Minuten kühl stellen. In einer Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilage: Stangenweißbrot mit Butter.



Mais. Ein leichtes und bekömmliches Essen.



Für Party-Gäste: Nudelschüssel kalt. Sie hat's in sich. Nämlich viele gute Zutaten.

Nudelschüssel kalt

2 l Wasser, Salz, 250 g Bandnudeln, je 150 g Schweine- und Rinderbraten (fertig gekauft), 1 Salatgurke (200 g), 1 Bund Radieschen (100 g), 200 g Tomaten.
Für die Marinade: 4 Eßlöffel Öl (40 g), 2 Eßlöffel Essig, 1 kleine Zwiebel (30 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Messerspitze Paprika edelsüß, 2 Spritzer Tabascoße, 1 Bund Petersilie zum Garnieren.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln reingeben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Schweine- und Rinderbraten in 2 mm dicke Scheiben

schneiden. Dann in 3 cm lange und 1/2 cm breite Streifen schneiden. Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und achteln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, achteln, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten entkernen. Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen, fein hacken. In die Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Tabascoße würzen.

Nudeln auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen und abkühlen lassen. Mit Fleisch, Gurke, Radieschen und Tomaten in die Marinade geben und mischen. Salat zugedeckt 15 Minuten kühl stellen.

Salat in einer anderen Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlen und Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Wann reichen? Als Abendessen mit frischem Land- oder Weißbrot und Butter. Dazu schmeckt Bier.

Nudelsuppe, Berliner

Siehe Berliner Nudelsuppe.

Nudelsuppe chinesisch

Für 6 Personen
Bild Seite 76



2 Eßlöffel getrocknete chinesische Pilze (10 g), 200 g Schweinefleisch aus der Keule ohne Knochen,

2 Eßlöffel chinesischer Reiswein oder Sherry, 2 Eßlöffel Sojasoße, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Ingwer, 1 l Wasser, 250 g chinesische Nudeln, 2 l Hühnerbrühe aus Extrakt, 150 g Bambussprossen aus der Dose, 3 Eßlöffel Pflanzenöl zum Braten, 100 g Hühnerfleisch aus der Dose, 100 g gekochter Schinken in Scheiben, 1 Kästchen Kresse.

Getrocknete Pilze in einer Schüssel mit Wasser 30 Minuten einweichen. Das Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. In 3 mm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Reiswein oder Sherry, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Ingwer in einer Schüssel verrühren. Fleisch reingeben. Zugedeckt 60 Minuten durchziehen lassen.



Mit originellen Zutaten: Nudelsuppe chinesisch. Rezept S. 75.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. Bei offenem Topf 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Nudeln auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Hühnerbrühe mit den abgetropften Pilzen, den abgetropften, in feine Streifen geschnittenen Bambussprossen und den Nudeln in einen Topf geben. 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Schweinefleisch aus der Marinade nehmen. Abtropfen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin in 2 Minuten rundherum anbraten. Rausnehmen und warm stellen.

Hühnerfleisch abtropfen lassen. In 2 1/2 cm große Stücke schneiden. Schinken von Fetträndern befreien. In 2 1/2 cm große Quadrate schneiden. Mit Schweine- und Hühnerfleisch in die Suppe geben. In eine Terrine füllen.

Kresse abrausen. Mit einer Küchenschere die Blättchen abschneiden. Über die Nudelsuppe streuen.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

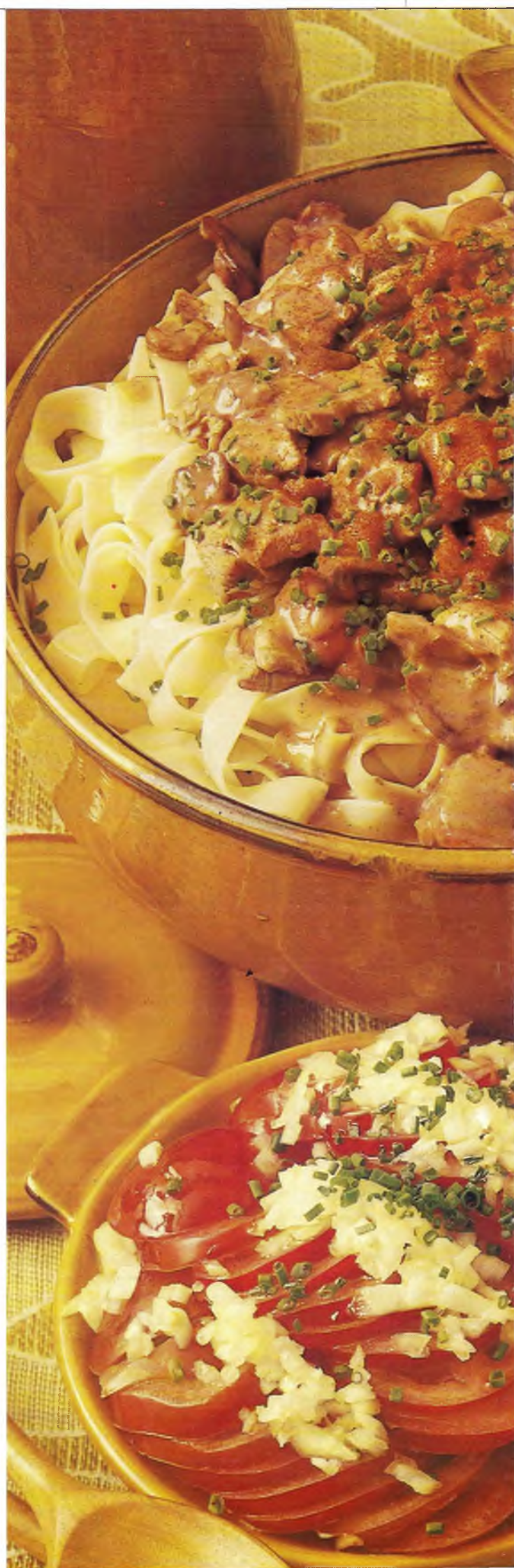
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Wann reichen? Als Mittagessen oder am Abend, wenn Sie Gäste haben. Dann sollten Sie als Vorspeise eine Frühlingsrolle servieren.

Nudeltopf nach Zürcher Art



300 g Kalbsnieren,
3 l Wasser, Salz,
250 g Bandnudeln,
300 g Kalbfleisch aus der Keule (ohne Knochen),





Zürich in der Schweiz. Frauenmünster- und Großmünsterkirche.

200 g Champignons aus der Dose,
1 Zwiebel (40 g), 10 g Mehl,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
1/2 Bund Schnittlauch,
1/8 l Sahne, 40 g geriebener Emmentaler Käse.
Außerdem:
Paprika edelsüß zum Bestäuben.

Aus Zürich in der Schweiz kommt dieser leckere Nudeltopf. Klar, daß er mit Schweizer Käse zubereitet wird.

Kalbsnieren unter kaltem Wasser waschen. Der Länge nach halbieren. Fett, Sehnen, Röhren und Haut entfernen. Nieren dann 60 Minuten in kaltem Wasser wässern.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. In 20 Minuten gar kochen.

Zwischendurch Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch dann mit einem scharfen Messer blättrig schneiden. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Nudeln auf ein Sieb geben. Mit lauwarmem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Nieren aus dem Wasser nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auch blättrig schneiden. Mehl auf einen Teller geben. Kalbfleisch und Nierenscheiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch, Nieren und Zwiebelwürfel reingeben. Unter Rühren 8 Minuten braten. Abgetropfte Champignons dazugeben. Heiße Fleischbrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze leise kochen lassen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden.

Sahne und geriebenen Käse in die Soße rühren. Noch mal erhitzen, aber nicht kochen. Soße über die Nudeln geben. Mit Schnittlauch bestreuen und mit etwas Paprika bestäuben. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Tomatensalat mit Zwiebeln und – für Käseliebhaber – geriebenen Emmentaler Käse.

TIP

Nudeltopf nach Zürcher Art wird zu einem richtigen Sonntags-Eintopf, wenn Sie statt Nieren und Kalbfleisch Kalbs- oder Schweinefilet verwenden.

*Für Genießer:
Nudeltopf nach Zürcher Art. Man reicht Tomatensalat mit Zwiebeln dazu.*



Nürnberger Busserl: Eine Köstlichkeit aus feinem Honigteig. Mit Kaffee oder Tee servieren.

Nürnberger Busserl

4 Eier, 250 g Farinzucker, 250 g Honig, 50 g gemahlene Haselnüsse, 1000 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, ½ Teelöffel gemahlener Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 30 g gewürfeltes Zitronat, 30 g gewürfeltes Orangeat. Außerdem: 50 g Zitronat, Margarine zum Einfetten.

Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Honig nach und nach zugeben. Haselnüsse und Mehl mit Backpulver unterrühren. Gewürze zugeben. Teig gut durchkneten. Zitronat und Orangeat reinkneten.

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen Kugeln von 2 cm Durchmesser formen. In jede Kugel ein Stück Zitronat drücken. Auf das eingefettete Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Busserl auf einem Ku-

chendraht auskühlen lassen. Ergibt 104 Stück. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 85 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Nürnberger Elisenlebkuchen

3 Eier, 250 g Farinzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 3 Eßlöffel Speisestärke (30 g), 3 Eßlöffel Mehl (30 g), 1 Messerspitze Backpulver, ½ Päckchen Lebkuchengewürz, ½ Fläschchen Rum-Aroma, 75 g gewürfeltes Orangeat, 125 g ungeschälte gemahlene Mandeln, 125 g gemahlene Haselnüsse, 34 Oblaten (7 cm Durchmesser). Für die helle Glasur: 75 g Puderzucker, 1 Eßlöffel heißes Wasser. Für die Schokoladenglasur: 100 g Kuvertüre, 30 g Hagelzucker zum Bestreuen, 17 geschälte Mandeln (25 g).

Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Zuk-



Porträt eines Nürnberger Lebkuchen-Bäckers (1520).

ker und Vanillinzucker nach und nach zugeben. Schlagen, bis die Masse cremig wird. Speisestärke, Mehl, Backpulver, Lebkuchengewürz, Rum-Aroma, Orangeat, Mandeln und Haselnüsse zugeben. Gut verrühren. Auf jede Oblate ein Teighäufchen setzen. Auf Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp ⅓ große Flamme. In der Zwischenzeit für die helle Glasur Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit heißem Wasser verrühren. Für die Schoko-

ladenglasur Kuvertüre im Wasserbad auflösen.

Blech aus dem Ofen nehmen. Lebkuchen auf einen Kuchendraht geben. Die Hälfte mit der hellen, die restlichen mit der Schokoladenglasur bestreichen. Auf die helle Glasur Hagelzucker streuen. In die Lebkuchen mit Schokoladenglasur je eine Mandel drücken.

Ergibt 34 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 125.

Wann reichen? In der Vorweihnachtszeit mal zwischendurch und Weihnachten auf jeden Fall. Schmecken auch das ganze Jahr über.



Nürnberger Gemüsesuppe

½ Sellerieknolle (120 g),
2 Stangen Lauch (240 g),
2 Möhren (120 g),
60 g Gänseschmalz,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Kartoffeln (250 g),
2 Eigelb,
2 Eßlöffel saure Sahne,
1 Bund frischer
oder 2 Teelöffel
getrockneter Kerbel.

Sellerieknolle, Lauch und Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Gänseschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit dem Gemüse reingeben. 10 Minuten unter Rühren schmoren. Mit Mehl bestäuben. Fleischbrühe zugießen. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in die Brühe geben. Noch 15 Minuten weiterkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne und etwas Gemüsebrühe in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Reingeben. Getrock-

neten zerriebenen Kerbel so zufügen. In eine vorgewärmte Terrine geben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilage: Getoastetes Graubrot.

Nürnberger Lebkuchen

Bild Seite 80

4 Eier,
250 g Zucker,
je 70 g gewürfeltes
Zitronat und
Orangeat,

5 Stunden ruhen lassen. Oblaten mit dem Teig bestreichen. Auf's Backblech legen, über Nacht trocknen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Die Ofentür dabei nicht ganz schließen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp ⅓ große Flamme. Ergibt 35 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 90.

PS: Die Lebkuchen sind zuerst hart und müssen daher erst vierzehn Tage in einer Blechdose aufbewahrt werden, bevor man sie essen kann.



Mit Kuvertüre oder Zuckerglasur: Nürnberger Elisenlebkuchen.



Einer der schönsten Bauten in Nürnberg ist das Albrecht-Dürer-Haus. Von 1947 bis 1949 wurde es stilgetreu wiederaufgebaut.

1 Teelöffel Wasser,
2 g Hirschhornsalz,
70 g gehackte
Mandeln,
250 g Mehl,
5 g Zimt,
je 1 Messerspitze
Nelkenpulver,
geriebene Muskatnuß und
Kardamom,
35 Oblaten
(12 × 5 cm).

Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Zitronat, Orangeat und in Wasser aufgelöstes Hirschhornsalz und Mandeln zugeben.

Mehl mit den Gewürzen mischen und in die Zuckermasse rühren. Den Teig

Nürnberger Ochsenmaulsalat

1 Glas (200 g)
Ochsenmaulsalat,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Gewürzgurken (80 g),
2 Tomaten (100 g).

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Mayonnaise
(60 g),
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Teelöffel Senf (10 g),
1 Teelöffel
Sardellenpaste (10 g),
1 Teelöffel geriebener
Meerrettich (10 g), Salz,
Pfeffer, 1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.



*Wer an Nürnberg denkt, denkt
auch an die traditionellen
Nürnberger Lebkuchen. Diese sind
auf Großmutter's Art zubereitet.
Rezept Seite 79.*

Ob Sie es glauben oder nicht: Ochsenmaulsalat ist eine ausgesprochen pikante Delikatesse. Er wird aus gekochtem, gepökeltem Ochsenmaul hergestellt. Fragen Sie mal in Süddeutschland oder noch besser in Nürnberg! Da wird man's Ihnen gern bestätigen.

Ochsenmaulsalat auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Gewürzgurken fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, Stengelansätze rauschneiden und Tomaten entkernen. Ochsenmaulsalat mit Zwiebeln, Gewürzgurken und Tomaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Milch, Senf, Sardellenpaste und Meerrettich in einer zweiten Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Über die Salatzutaten geben. Gut mischen. Zugedeckt 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In einer Salatschüssel anrichten. Mit abgebrauster, trockengetupfter und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Mit Brot und Butter zum Abendessen.

Nußblätter-Torte

Bild Seiten 82/83

Für den Teig:

350 g Mehl,
200 g gemahlene Haselnußkerne,
2 gestrichene Teelöffel Backpulver,
140 g Zucker, 1 Prise Salz,
2 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eier,
250 g Butter oder Margarine.
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Ausrollen.

Für die Creme:

$\frac{3}{4}$ l Sahne,
25 g Puderzucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
225 g gemahlene Haselnußkerne.
Zum Garnieren:
12 Haselnußkerne.

Für den Teig Mehl mit Haselnüssen und Backpulver auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Zucker, Salz, Vanillinzucker und Eier. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten. Teig in fünf gleich große Teile schneiden. Ein Fünftel auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe der Springform ausrollen. Springform damit auslegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Den ersten Boden aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Mit den anderen vier Böden ebenso verfahren.

Für die Creme Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker und Vanillinzucker nach und nach unterrühren.

6 Eßlöffel Sahne in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Zu der restlichen Sahne die Haselnüsse geben und vorsichtig unterheben. Tortenböden dann nacheinander bestreichen, aufeinanderlegen. Den Rand auch bestreichen.

Auf der Oberfläche 12 Tortenstücke markieren. Auf jedes Tortenstück einen Sahnetupfer und darauf je eine Haselnuß setzen. 2 Stundendurchziehen lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 680.

Nußcreme-Torte

Bild Seite 83

Für den Teig:

5 Eigelb,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Eiweiß,
100 g Mehl,
100 g Speisestärke.

Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:
50 g Speisestärke,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
80 g Zucker,
200 g Butter oder Margarine,
40 g Haselnußkerne,
40 g Walnußkerne.

Für den Guß:

1 Becher Haselnuß-Glasur (100 g).

Für die Garnierung:

6 Haselnußkerne,
6 Walnußkerne.

Für den Teig Eigelb und heißes Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Zwei Drittel des Zuckers und den Vanillinzucker nach und nach zugeben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen. Auf die Eigelbmasse geben. Mehl und Speisestärke mischen, drübergeben und unterheben. Springform von 24 cm Durchmesser nur am Boden einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Springform aus dem Ofen nehmen. Tortenboden auf einen Kuchendraht gleiten und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Speisestärke mit Milch und Zucker in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Löffelweise die Creme unterrühren.

Haselnüsse auf ein ungefettetes Blech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen. In ein Küchentuch geben und die Haut damit abreiben. Mit den Walnußkernen zweimal durch die Mandelmühle drehen.

Ein Drittel der Creme zum Garnieren abnehmen. Nüsse unter die restliche Creme heben.

Den Tortenboden zweimal durchschneiden. Haselnuß-Glasur im Wasserbad auflösen. Eine Tortenplatte damit überziehen. Dann 12 Stücke markieren.

Zweite Tortenplatte mit Nußfüllung bestreichen. Andere Platte draufsetzen.

Auch mit Nußcreme bestreichen. Die mit Haselnuß-Glasur bestrichene Tortenplatte drauflegen. Rand der Torte mit der zurückgelassenen Creme bestreichen. An den Rand jedes markierten Stückes mit dem Spritzbeutel je einen Cremetupfer setzen. Darauf abwechselnd je einen Haselnuß- und einen Walnußkern setzen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 440.

Nußdessert finnisch

Siehe Finnisches Nußdessert.

Nuß-Ecken

Für den Teig:

500 g Mehl,
2 Eier, 1 Prise Salz,
250 g Zucker,
250 g Butter oder Margarine.

Für den Belag:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
150 g Zucker, 80 g Honig,
100 g Butter oder Margarine,
300 g blättrige Haselnüsse.
Für die Garnierung:
100 g Kuvertüre.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die



05 cm breit: echt Eiche.
198.-
 Abholpreis

Rustikal, teilmassiv.
298.-
 Abholpreis

Nußblätter-Torte, ein Knüller für die Kaffeetafel. Haselnüsse braucht man und viel Sahne, damit sie was i

Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz reingeben. Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen schnell zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Rausnehmen. Auf einem ungefetteten Blech $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Dazu Sahne, Zucker, Honig und Butter oder Margarine in einem Topf unter ständi-

gem Rühren 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Masse muß kurze Fäden ziehen. Blättrige Haselnüsse reingeben. Kurz unterrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Den Belag sofort draufgeben und glattstreichen. Bitte schnell arbeiten, sonst wird der Belag vorher hart. Erkalten lassen. Dann mit einem scharfen Messer in 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils diagonal durchschneiden, damit Dreiecke entstehen. Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen. Nuß-Ecken jeweils mit den Spitzen reintauchen. Erstarren lassen. Ergibt 24 Stück.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 410.

Nuß-Eis

Für 6 Personen

50 g Haselnußkerne,
 $\frac{3}{4}$ l Milch,
 6 Eigelb,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen
 Vanillinzucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.
 12 Waffelröllchen zum
 Garnieren.

Haselnüsse auf ein ungefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen

auf die schieber
 Röstzeit: 10 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Auf ein sauberes, trockenes Küchentuch geben. Die Haut damit abreiben. Nüsse durch die Mandelmühle drehen. Milch in einem Topf aufkochen. Gemahlene Nüsse reingeben. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Auf ein Sieb geben. Gemahlene Nüsse dabei mit einem Löffel gut ausdrücken. Nußmilch noch mal erhitzen. Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker in einem anderen Topf verrühren. Heiße Nußmilch unter Schlagen zugeießen. Topf auf den



Nußcreme-Torte mit Hasel- und Walnußkernen zubereitet, mit Buttercreme gefüllt. Rezept S. 81.



Vorzügliche Erfrischung oder leckeres Dessert: Nuß-Eis.

Herd stellen. Schlagen, bis die Masse schaumig ist, aber nicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. In eine Schüssel gießen und ins Gefrierfach des Kühlschranks oder ins Gefriergerät stellen. 20 Minuten leicht gefrieren lassen. Rausnehmen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter das angefrorene Eis heben. Noch mal für 20 Minuten ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen. Rausnehmen. Portionieren und in 6 Gläser verteilen. Jedes Glas mit 2 Waffelröllchen garnieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Nußflammeri

Siehe Flammeri von Haselnüssen.

Nußgipfel

Bild Seite 84

Für den Teig:
 350 g Mehl,
 20 g Hefe, 50 g Zucker,
 8 Eßlöffel lauwarme Milch,
 50 g Butter oder Margarine,
 2 Eier, 1 Prise Salz.
Für die Füllung:
 6 Eßlöffel Wasser,
 150 g Zucker,
 70 g gemahlene Haselnußkerne,
 70 g gemahlene Mandeln,
 1 Eiweiß,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
 1 Eigelb,
 1 Eßlöffel Wasser.
Für den Guß:
 6 Eßlöffel Wasser,
 100 g Zucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker zugeben. Mit 4 Eßlöffel Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 20 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Restlichen Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen zugeben. Eier und Salz auch. Mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten.

Schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft. Zugedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Wasser und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Gemahlene Haselnüsse und Mandeln zugeben. Topf vom Herd nehmen. Abkühlen.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker zugeben. Locker unter die Nußmasse heben.

Hefeteig auf einem bemehlten Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

12 cm große Quadrate ausschneiden. Mit je einem Eßlöffel Füllung bestreichen. Dabei rundherum 1 cm breit frei lassen. Teigstücke von einer Ecke her aufrollen und zu Hörnchen formen. Backblech mit Margarine einfetten. Hörnchen drauflegen.

Eigelb und Wasser in einer Tasse verquirlen. Hörnchen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Wasser mit Zucker in einem Topf 8 Minuten bei kleiner Hitze leicht kochen lassen. Nußgipfel aus dem Ofen nehmen. Noch heiß mit dem Guß bestreichen.

Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 345.

Nußhäufchen indisch

Siehe Indische Nußhäufchen.



Nußgipfel werden durch Haselnüsse und Mandeln besonders gut.



Ob morgens, mittags oder abends: Nußkringel schmecken immer.

Nußkringel

125 g Butter oder Margarine,
2 Eier,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
60 g gemahlene Mandeln,
60 g gemahlene Haselnußkerne,
250 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
4 Eßlöffel Speisestärke (40 g),
1 Prise Salz,
3 Tropfen Bittermandelöl,
je 1 Messerspitze Ingwerpulver und geriebene Muskatnuß.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Eier, Zucker und Vanillinzucker nach und nach zugeben. Gemahlene Mandeln und Haselnüsse mit Mehl, Backpulver, Speisestärke und den Gewürzen unterrühren.

Den halbfesten Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Kringel im Durchmesser von 6 cm auf ein gefettetes Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Kringel auf einen Kuchendraht legen und abkühlen lassen.

Ergibt 60 Stück. Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Nußprinten

125 g Honig,
60 g Farinzucker
(brauner Zucker),
50 g Butter oder Margarine,
1 Ei, 50 g braune
Kandisstückchen,
150 g gemahlene
Haselnußkerne,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
 $\frac{1}{3}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlene
Nelken,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kardamom,
250 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
100 g Kuvertüre.
30 g gehackte
Haselnußkerne.

Honig, Farinzucker und
Butter oder Margarine in
einem Topf langsam erwär-

men, zerlassen und abküh-
len lassen. Unter die fast
erkaltete Masse Ei, Kandis-
stückchen, Haselnüsse, Ge-
würze und einen Teil des
Mehls rühren. Restliches
Mehl mit Backpulver mi-
schen und unterkneten.
Teig 60 Minuten zugedeckt
ruhen lassen.

Dann auf einem bemehlten
Backbrett $1\frac{1}{2}$ cm dick aus-
rollen. In 7 cm lange, 3 cm
breite Streifen schneiden.
Backblech einfetten. Teig-
streifen drauflegen. In den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

In der Zwischenzeit Kuver-
türe im Wasserbad erhit-
zen. Gehackte Haselnuß-
kerne reinmischen.

Printen aus dem Ofen neh-
men, etwas abkühlen las-
sen und halb mit Kuver-

türe bestreichen. Erkalten
lassen. Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhe-
zeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühl-
zeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
125.

Nuß-Sahne- Torte

Bild Seite 86

Für den Teig:

4 Eigelb,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
4 Eiweiß, 80 g Mehl,
80 g Speisestärke.
Margarine zum Einfetten.
 $1\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) klarer
Nußlikör zum Beträufeln.

Für die Füllung:

100 g Haselnußkerne,
 $\frac{3}{4}$ l Sahne,

2 Eßlöffel Puderzucker
(20 g).

Für die Garnierung:

1 Becher
Haselnuß-Kuvertüre
(100 g).

Für den Teig Eigelb und
heißes Wasser in einer
Schüssel schaumig schla-
gen. Zwei Drittel des Zuk-
kers nach und nach ein-
rieseln lassen. Eiweiß mit
dem restlichen Zucker sehr
steif schlagen. Auf die Ei-
gelbmasse geben. Mehl und
Speisestärke mischen, drü-
ber sieben und locker unter-
heben. Teig in eine nur am
Boden gefettete Springform
mit einem Durchmesser von
24 cm geben. In den vorge-
heizten Ofen auf die mitt-
lere Schiene stellen.
Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Rausnehmen. Auf einen
Kuchendraht stürzen und
erkalten lassen.

Dann zweimal durchschnei-
den. Jede Tortenplatte mit
einem halben Glas Nuß-
likör beträufeln.

Für die Füllung Hasel-
nußkerne auf ungefettetes
Backblech streuen. In den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. In ein sau-
beres, trockenes Küchen-
tuch geben und die Haut
abreiben. 12 gleich große
Haselnußkerne raussuchen
und beiseite legen. Die rest-
lichen Nüsse durch die Man-
delmühle drehen. Sahne in
einer Schüssel steif schla-
gen. Puderzucker zufügen.
Gut verschlagen. Etwa ein
Viertel der Sahne in einer
Schüssel in den Kühl-



Nußprinten knabbern sich gut zu Kaffee oder Tee. Sie sind mit Haselnuß-Kuvertüre überzogen.

schränk stellen. Die restliche Sahne mit den gemahlene Nüssen vermischen. Die Hälfte der Nußsahne auf den ersten Tortenboden geben. Zweiten drauflegen und die restliche Nußsahne drauf verteilen. Dritte Tortenplatte drauflegen.

Nuß-Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen. Die 12 zurückgelassenen Haselnußkerne darin wenden. Auf Pergamentpapier trocknen lassen. Tortenoberfläche dann mit Nuß-Kuvertüre bestreichen. Auch erstarren lassen. Sahne aus dem Kühlschrank nehmen. 3 Eßlöffel davon in einen Spritzbeutel geben. Mit der restlichen Sahne den Tortenrand bestreichen. Auf der Tortenoberfläche 12 Stücke markieren. Jeweils einen Sahnetupfer draufsetzen. Darauf kommt jeweils eine mit Kuvertüre überzogene Haselnuß. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Dann in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 425.

Nußstangen

Siehe Haselnußstengeli.

Nußstreifen

Für den Teig:

200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
65 g Zucker,
½ Päckchen
Vanillinzucker,

1 Prise Salz, 1 Ei,
125 g Margarine.

Für die Füllung:

50 g Haselnußkerne,
50 g Walnußkerne,
50 g geschälte Mandeln,
25 g Rosinen,
25 g Zitronat,
75 g Zucker,

abgeriebene Schale einer
halben Orange,
4 Eßlöffel Zitronensirup,
1 Eßlöffel Wasser,
3 Eßlöffel Orangensaft.
Mehl zum Ausrollen.



Nuß-Sahne-Torte gibt es in jeder Konditorei. Aber selbstgebacken schmeckt sie am besten.



Nußstreifen, ein exklusives Gebäck für alle Kaffeeklatsch-Gelegenheiten: Gefüllt, ein bißchen beschwipst und sogar noch glasiert.

Zum Beträufeln:
2 Eßlöffel
Grand Marnier.
Für die Glasur:
80 g Puderzucker,
3 Eßlöffel
Zitronensaft.

Mehl, Speisestärke und Backpulver auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz und Ei reingeben. Die gut gekühlte Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zutaten von innen nach außen mit einem Pfannenmesser hacken. Dann den Teig schnell und leicht mit den Handballen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung Nußkerne und Mandeln durch die Mühle drehen. Rosinen, Zitronat, Zucker, Orangenschale, Zitronensirup, Wasser und Orangensaft zufügen. Alles gut vermischen. Teig auf dem bemehlten Backbrett zu zwei Platten von 25 cm mal 30 cm ausrollen. Eine Platte aufs Backblech legen. Nußfüllung gleichmäßig draufstreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Füllung mit der zweiten Teigplatte abdecken. Rand gut andrücken. Oberfläche mit einer Gabel einige Male einstechen, damit sich keine Blasen bilden. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Herausnehmen. Kuchen mehrmals einstechen. Mit Grand Marnier beträufeln. Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Zitronensaft verrühren. Auf die noch leicht warme Kuchenoberfläche verteilen. Abkühlen lassen. In etwa 3 cm breite, 7 cm lange Streifen schneiden. Ergibt 21 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Nußstrudel

Für den Strudelteig:
200 g Mehl, 1 Prise Salz,
1/8 l lauwarmes Wasser,
1 Teelöffel Essig,
2 Eßlöffel Öl.
Mehl zum Bestäuben.
Öl zum Bestreichen.
Für die Füllung:
150 g Haselnußkerne,
100 g Walnußkerne,
150 g Zwiebäcke,
3 Glas (je 2 cl) Rum,
50 g Rosinen,
60 g Zucker,
1 Eßlöffel Honig (20 g),
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Eßlöffel
Zitronensaft,
2 Eßlöffel Dosenmilch
(30 g),
1 Messerspitze Zimt.
Außerdem:
50 g Butter
zum Bestreichen,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine
zum Einfetten,
Puderzucker
zum Bestäuben.

Mehl auf ein Backbrett oder eine Arbeitsfläche geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Salz, Wasser, Essig und Öl reingeben. Alles 10 Minuten gut durchkneten. Teig schlagen (auf bemehltem Backbrett werfen), bis er glänzend und geschmeidig ist. Eine Kugelformen. Auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen, leicht mit Öl bestreichen. Eine vorgewärmte Schüssel drüberdecken. 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Nußkerne durch die Mühle drehen. In eine Schüssel geben. Zwiebäcke auf einer feinen Reibe reiben. Mit den Nüssen mischen. Alles mit Rum anfeuchten. Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zucker, Honig, Zitronenschale, Zitronensaft, Dosenmilch, Zimt und Rosinen zu den Nüssen geben. Alle Zutaten gut vermischen. Butter in

einer Pfanne zerlassen. Strudelteig auf einem bemehlten Tuch möglichst dünn ausrollen. Dann über dem Handrücken gleichmäßig nach allen Seiten ausziehen, bis der Teig durchsichtig ist. Der Teig darf dabei nicht reißen. Dicke Ränder abschneiden. Teigfläche mit zwei Drittel der

TIP

Nußstrudel können Sie zur Abwechslung auch mal mit tiefgekühltem Blätterteig zubereiten. Das ist zwar nicht ganz klassisch, aber es geht schnell und schmeckt auch sehr gut. Dazu die Platten übereinanderlegen und sehr dünn ausrollen.

zerlassenen Butter bestreichen. Die Füllung darauf verteilen. Dann das Tuch anheben und den Strudelteig fest einrollen. Enden einschlagen. Strudel vom Tuch auf ein gut gefettetes Backblech wälzen, so daß die Naht unten liegt. Oberfläche mit etwas restlicher Butter bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Zwischendurch einige Male mit der restlichen Butter bestreichen. Den heißen Strudel mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Wann reichen? Noch warm mit Vanillesoße als Dessert oder kalt als Kaffee- oder Teegebäck.





Etwas Originelles für Ihren Küchenzettel: Pikante Nußsuppe. Die müssen Sie einfach probieren.

Nußsuppe pikant

80 g Paranußkerne,
40 g Butter oder Margarine,
25 g Mehl,
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln, $\frac{1}{4}$ l Milch,
knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
60 g magerer Schinken,
2 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Spritzer Worcestersoße,
1 Bund Kerbel,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Nüsse durch die Mandelmühle drehen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der gemahlene Nüsse und das Mehl reinstreuen. In 2 Minuten goldgelb anschwitzen. Unter Rühren Fleischbrühe und Milch angießen. 5 Minuten köcheln lassen. Weißwein, restliche Nüsse und fein gehackten Schinken zufügen. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Noch mal kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen. Kerbel und Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

UnserMenüvorschlag: Nußsuppe pikant. Als Hauptgericht Heilbutt gebraten, Gemüse-Orangen-Salat und Petersilienkartoffeln. Zum Abschluß gibt's Karamel-Creme. Das passende Getränk: Ein Mosel.

Nuß-Tatar

20 g Butter oder Margarine,
100 g gemahlene Haselnußkerne,
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Kapern (10 g),
400 g Schabefleisch,
1 Messerspitze scharfer Senf,
1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
2 Eßlöffel Weinbrand.
Für die Garnierung:
4 Zwiebelringe (10 g),
4 Eigelb.

In manchen Gegenden kann man Schabefleisch unter der Bezeichnung Beefsteakhack, also Tatar, kaufen. Aber erst nachdem das Fleisch mit Gewürzen, Zwiebeln und Ei vermischt ist, hat es den Namen Tatar verdient. Klassisch heißt es

feln. Kapern hacken. Schabefleisch mit den Haselnußkernen, der Zwiebel und den Kapern in eine Schüssel geben. Mischen. Mit Senf, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Paprika und Weinbrand abschmecken.

Nuß-Tatar portionsweise auf vier Holzbrettchen anrichten. Einen Zwiebelring drauflegen und jeweils ein Eigelb reingeben.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 7 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Toast mit Butter.

Nuß-Törtchen

Für den Teig:

4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eiweiß,
225 g Mehl.

Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

125 g Haselnußkerne,



Neuer Tatar-Geschmack: Gehackte Haselnüsse kommen rein.

200 g Butter,
1 Eigelb,
80 g Puderzucker.
Außerdem:
100 g Haselnußglasur
(fertig gekauft).

Für den Teig Eigelb in einer Schüssel mit heißem Wasser, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Über die Eigelbmasse geben und unterziehen. Mehl drüberstreuen und unterheben.

Ein Backblech mit gut gefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig fingerdick draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Blech aus dem Ofen nehmen. Teigplatte auf Backbrett oder Arbeitsfläche stürzen. Pergamentpapier sofort abziehen. Biskuit auskühlen lassen.

Mit einer runden Ausstechform (6,5 cm Durchmesser) oder einem Glas 24 Plätzchen ausstechen.

12 schöne Haselnußkerne zum Garnieren aufheben. Restliche Nüsse für die Füllung durch die Mandelmühle drehen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb zufügen. Nach und nach den gesiebten Puderzucker einrühren. Zum Schluß die gemahlene Haselnußkerne untermischen. Die Hälfte der Biskuitplätzchen mit der Hälfte der Füllung bestreichen. Die anderen Plätzchen draufsetzen. Mit der restlichen Creme den Rand bestreichen.

Haselnußglasur im heißen Wasserbad schmelzen. Törtchen auf den Kuchendraht legen. Vorsichtig mit Glasur überziehen. Jeweils mit einem Haselnußkern garnieren. Trocknen lassen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 415.

Nuß-Törtchen arabisch



1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen, 2 Eßlöffel Aprikosenmarmelade (40 g).
Für die Füllung:
90 g gemahlene Haselnußkerne, 180 g Zucker, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 4 Eiweiß, 40 g Mehl. Puderzucker zum Bestäuben.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Dann auf bemehlter Arbeitsfläche messerrückendick ausrollen. 12 Tortelekttförmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Runde Plätzchen ausstechen, die 2 cm größer sind als der Bodendurch-

messer der Formen. Förmchen damit auslegen. Böden mit etwas Aprikosenmarmelade bestreichen.

Für die Füllung Nüsse, Zucker und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Mit einem Eiweiß und Mehl verrühren.

Die restlichen drei Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Nußmischung ziehen. Nuß-Schaum-Masse mit einem Eßlöffel in die Förmchen füllen. Förmchen auf einen Bratrost stellen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Nuß-Törtchen aus dem Ofen nehmen. Aus den Förmchen lösen. Auf einem Kuchendraht 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 275.



Nuß-Törtchen, Gebäck der feinen Sorte, passen zum Kaffee, aber auch als Dessert zum Mokka.

Nußtorte aus dem Engadin

Für den Teig:
250 g Butter oder Margarine,
150 g Zucker,
1 Ei, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel gemahlene Mandeln (15 g),
1 Eßlöffel Wasser,
1 Prise Salz,
Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone,
450 g Mehl.
Für die Füllung:
300 g feiner Zucker,
300 g gehackte Walnußkerne,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Honig (20 g),
4 Eßlöffel Rum (40 g).

Aus dem Engadin in der Schweiz kommt diese leckere Nußtorte. Rum gibt ihr den letzten Pfiff.

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
1 Eßlöffel
Johannisbeergelee (20 g),
1 Eigelb zum Bestreichen,
20 g Puderzucker zum Bestäuben.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Ei, Eigelb und gemahlene Mandeln einrühren. Wasser, Salz, Zitronensaft und -schale zufügen. Gut verrühren. Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Buttermasse reingeben. Alles mit kühlen Händen zu

einem glatten Teig kneten. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung Zucker in einer Pfanne unter Rühren goldgelb werden lassen. Gehackte Walnußkerne zufügen. 3 Minuten mitrösten lassen. Sahne, Honig und Rum unter Rühren zufügen. Pfanne vom Herd nehmen. Füllung etwas abkühlen lassen. Etwa ein Drittel des Teiges auf einem bemehlten Backbrett 3 mm dick ausrollen. Eine ungefettete Springform mit einem Durch-

messer von 24 cm damit auslegen. Mit Johannisbeergelee bestreichen. Aus dem zweiten Teigdrittel einen Rand formen. Auch in die Form geben und gut andrücken. Füllung reingeben. Restlichen Teig ausrollen. Als Deckel auf die Torte legen. Mit einer Gabel einige Male einstechen und den Rand dabei leicht einkerben. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Torte damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.





Selbstverständlich, daß zu den Oberländer Käsebissen Emmentaler Käse gehört. Rezept S. 92.

Backzeit: 40 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben und abkühlen lassen. In 12 Stückeschnitten, servieren.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 680.

TIP

Die Nußtorte aus dem Engadin läßt sich nach dem Abkühlen prima einfrieren. Aber erst nach dem Auftauen mit Puderzucker bestäuben.

Nußwasser aus dem Elsaß



60 g grüne Walnüsse,
 2 l Cognac,
 $\frac{1}{4}$ l Kirschwasser,
 8 Nelken, 1 Stückchen Stangenzimt (3 cm lang),
 500 g Kandiszucker,
 500 g feiner Zucker.

Nußwasser wurde und wird auch heute noch im Elsaß gern selbst zubereitet. Falls Sie auch mal ein Likörchen ansetzen wollen und frische Walnüsse bekommen, lassen Sie sich nicht zu früh zu einem Probeschluck verleiten. Lange Lagerzeit und Ruhe heben die Qualität. Früchte waschen, trockentupfen und in Viertel schneiden. Mit Cognac,

Oberjägermeister-Soße

Kirschwasser, Nelken, Zimt und Kandiszucker in eine ausreichend große Flasche füllen. Gut verkorken. An einem warmen oder sonnigen Platz 4 Wochen stehen lassen. Zwischendurch oft schütteln. Die inzwischen braun gefärbte Flüssigkeit durch ein Tuch abseihen. Zucker reingeben. Sobald er sich völlig aufgelöst hat, den Likör in gespülte, getrocknete Flaschen abfüllen. Verkorkt lagern.



Oberjägermeister-Soße

Sauce Grand-Veneur

Für die braune Grundsoße:
 300 g Wildabfälle oder
 500 g Wildknochen,
 125 g Schinken,
 40 g Margarine,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Bund Suppengrün (200 g),
 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
 1 Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian,
 5 Wacholderbeeren,
 5 schwarze Pfefferkörner,
 100 g Champignons aus der Dose,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser.
 Für die Pfeffersoße:
 2 kleine Zwiebeln (70 g),
 1 Möhre (80 g),

¼ Sellerieknolle (80 g),
1 Stange Lauch (120 g),
50 g fetter Speck,
⅛ l Weißwein,
1 Glas (2 cl) Cognac,
1 Eßlöffel frische grüne
oder getrocknete
schwarze Pfefferkörner.
Außerdem:
2 Eßlöffel
Johannisbeergelee (30 g),
3 Eßlöffel Sahne
(45 g).

Oberjägermeister-Soße, die in der feinen Küchensprache Sauce Grand-Veneur genannt wird, ist eine aufwendige Sache. Aber Sie werden sehen: Die Soße schmeckt zu Wildgerichten so hervorragend, daß sich die Mühe lohnt. Für die braune Grundsoße verwenden Sie Sehnen, Fettstücke und andere Abfallteile Ihres Wildbratens.

Für die braune Grundsoße Wildabfälle oder -knochen abspülen und abtrocknen. Schinken würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Wildabfälle und Schinken darin 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün putzen, abspülen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Alles in den Topf geben, mit Tomatenmark vermischen. Unter Rühren weitere 5 Minuten braten. Dann Lorbeerblatt, Thymian und die zerdrückten Wacholderbeeren und Pfefferkörner reingeben. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Auch reingeben. Mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Dann Deckel abnehmen. Soße durch ein Sieb gießen und beiseite stellen.

Für die Pfeffersoße Zwiebeln schälen und würfeln. Möhre und Sellerie schälen, abspülen, trockentupfen und auch sehr fein würfeln. Lauch putzen und halbieren. Unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in 2 mm breite Scheiben schneiden. Speck würfeln und in einem Topf auslassen. Zwiebeln und Gemüse darin in 10 Minuten glasig braten. Braune Grundsoße, Weißwein und Cognac reingießen. Pfefferkörner im

Mörser zerdrücken. In die Soße geben und bis kurz vorm Kochen erhitzen. Soße durch ein Sieb streichen. Johannisbeergelee und Sahne in einem Schälchen mischen. In die Soße rühren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 2 Stunden. Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wozu reichen? Als Beilage zu allen Wildgerichten, auch zu Wildgeflügel.

PS: Wenn Sie sich die Mühe der Grundsoßen-Herstellung ersparen wollen, können Sie auch fertige braune Soße aus Würfeln verwenden. Das ist dann aber nicht ganz stilecht.

Oberländer Käsebissen

Bild Seite 91



Für die Eierkuchen:

150 g Mehl,
gut ¼ l Milch,
2 Eier,
1 Prise Salz,
1 Prise geriebene
Muskatnuß.
30 g Butter zum Braten.

Für die Käsecreme:

20 g Butter,
20 g Mehl,
¼ l Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g geräucherter fetter
Speck,
100 g geriebener Schweizer
Emmentaler,
100 g geriebener
Greyerzer Käse,
1 Bund Schnittlauch.

Zum Panieren:

2 Eier,
6 Eßlöffel Semmelbrösel
(60 g),
1 l Öl zum Ausbacken.

In dem Schweizer Kanton Bern wird der gute Schweizer Emmentaler hergestellt. Natürlich kennt man in Bern unzählige Gerichte mit diesem Käse. Unser Rezept stammt übrigens aus

dem südlichen Teil des Kantons, aus dem Berner Oberland. Daher auch der Name.

Für die Eierkuchen Mehl in einer Schüssel mit Milch verquirlen. Einzeln die Eier reinrühren. Mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Jeweils 5 g Butter in einer Pfanne mit einem Durchmesser von 15 cm erhitzen. Jeweils ein Sechstel des Teiges reingeben. Eierkuchen von jeder Seite 3 Minuten hellbraun braten. Beiseite stellen.

Für die Käsecreme Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten schwitzen. Mit Milch ablöschen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Speck in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf auslassen, bis die Grieben ganz groß und braun sind. Fett etwas abkühlen lassen. Dann langsam den geriebenen Käse einrühren. So lange rühren, bis daraus eine geschmeidige Masse geworden ist. Mit der weißen Soße mischen. Zum Schluß den abgebrausten, trockengetupften und fein geschnittenen Schnittlauch in die Käsecreme rühren. Käsecreme gleichmäßig auf die Eierkuchen streichen. Eierkuchen aufrollen und in je 5 verschobene Rechtecke schneiden.

Zum Panieren Eier in einem Teller verquirlen. Käsebissen zuerst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Panade etwas andrücken. Öl in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Immer 3 bis 4 Käsebissen auf einmal darin in 5 Minuten rundherum knusprig braun backen. Warm stellen, bis alle Käsebissen fertig sind. Sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat und Tomatensoße als Abendessen. Dazu schmeckt kühles Bier.

Oberländer Käse-Soufflé mit Gemüse

2 große Stangen Lauch
(300 g),
150 g gekochter Schinken,
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
75 g Butter, 80 g Mehl,
¾ l kochende Milch,
120 g geriebener
Emmentaler Käse,
1 Teelöffel Speisestärke
(5 g),
1 Bund Petersilie,
Salz, geriebene Muskatnuß,
6 Eigelb, 6 Eiweiß.

Lauch putzen. Der Länge nach halbieren. Unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. In 2 mm dicke Ringe schneiden. Gekochten Schinken in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Mit Lauch mischen und in eine mit Margarine eingefettete und mit Mehl bestäubte feuerfeste Form geben.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Durchschwitzen lassen. Kochende Milch unter Rühren



Berner Oberland: Kleine Scheidegg, Eiger und Mönch.

zugießen. So lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen. Käse und Speisestärke reinrühren. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Auch reingeben. Mit Salz und Muskat pikant abschmecken. Teig fast erkalten lassen. Nach und nach einzeln die Eigelb unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zum Schluß locker unterziehen. In die feuerfeste Form geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.



Ein Leckerbissen aus der Schweiz: Oberländer Käse-Soufflé. Lauch und Schinken geben dem Schaumgericht die pikante Note.

Backzeit: 40 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Rausnehmen und sofort servieren. Bitte nicht abkühlen lassen, sonst fällt das Soufflé zusammen.
 Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 655.
 Beilagen: Tomatensoße und Kopfsalat. Getränk: Bier.

Oberländer Lauchsuppe

4 Stangen Lauch (600 g),
 1 Bund Petersilie,
 40 g Margarine, 20 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus
 Würfeln, Salz,
 40 g geriebener Sbrinz,
 geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

In der Schweiz hält man auf Tradition, auch in der Küche. Und nicht zu Unrecht, wie dieses alte Bauernrezept beweist. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser gründlich waschen. In etwa $1\frac{1}{2}$ cm lange Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Lauch und Petersilie 5 Minuten darin andünsten. Mehl drüberstäuben. Mit Milch ablöschen. Sahne und Fleischbrühe angießen. Salzen. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe durch ein feines Sieb gießen, Lauch durchpassieren (oder im Mixer pürieren). In den Topf zurückgeben. Käse reinrühren. Unter Rühren noch mal aufkochen, damit der Käse schmilzt. Mit geriebener Muskatnuß abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Suppe in eine vorgewärmte Terrine fül-

len. Mit Schnittlauch bestreut servieren.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 305.
 Unser Menüvorschlag: Vorweg die Oberländer Lauchsuppe. Als Hauptgericht Hammelkoteletts englische Art, gemischter Salat und Pommes frites. Dazu ein roter Burgunder. Als Dessert Früchtebecher aus Melonen.

Obst in Vanillesirup

Compote de Fruits



750 g reife, aber feste Pfirsiche,
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, 250 g Zucker.

Compote de Fruits ist ein typisches Dessert aus der französischen Küche. Statt Pfirsiche kann man auch Aprikosen nehmen. Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten. Früchte halbieren und Steine entfernen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Das Mark herauschaben. Wasser mit Zucker, Vanillemark und -schote in einem möglichst breiten Topf zum Kochen bringen. Dabei so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pfirsiche reingeben. Bei schwacher Hitze in 10 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen. 30 Minuten im Kochsud abkühlen lassen. Pfirsiche mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Glasschüssel legen. Den Fruchtsirup bei starker Hitze einkochen, bis er etwas dicklich wird. Vanilleschote rausnehmen. Heißer Sirup über die Früchte gießen. Gekühlt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fischsalat Neptun. Als Hauptgang Schweinebraten mit Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln. Als Dessert Obst in Vanillesirup. Als Getränk: Einen Rheinwein.

Obstauf- lauf mit Quark

2 Bananen (400 g),
2 Orangen (360 g),
1 Glas entsteinte
Sauerkirschen (290 g),
Margarine zum Einfetten,
1 Eßlöffel gehackte
Haselnußkerne (10 g),
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
40 g Butter oder Margarine,
75 g Zucker,
2 Eigelb,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
250 g Speisequark,
5 Eßlöffel Speisestärke
(50 g),
2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Semmelbrösel
(10 g),
20 g Butter.

Bananen und Orangen schälen. (Von den Orangen auch die weiße Haut abziehen und die Kerne entfernen.) In Scheiben schneiden. Kirschen abtropfen lassen. Obst in der genannten Reihenfolge in eine gut gefettete Auflaufform schichten. Mit gehackten Nüssen und Zucker bestreuen.

Butter oder Margarine mit Zucker und Eigelb schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale, Quark und



*Ein sättigendes Dessert mit Bananen, Orangen und Sauerkirschen: Der Obstauf-
lauf mit Quark.*

Speisestärke reinrühren. Eiweiß steif schlagen. Zum Schluß unterziehen. Quarkmasse über die eingeschichteten Früchte füllen. Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Den Obstauf-
lauf sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wann reichen? Nach einem Eintopf als sättigendes Dessert.

Obst- Käse-Salat

100 g Weintrauben,
je 1 Orange (200 g),
Birne (180 g) und Banane
(180 g),

4 Scheiben Ananas aus der Dose (280 g),
Saft einer Zitrone,
250 g Gouda-Käse,
30 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
2 Eßlöffel Ananassaft,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Weinbrand,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Orange, Birne und Banane schälen (von der Orange auch die weiße Haut abziehen). Orange in Stücke teilen, Stücke dritteln. Birne vierteln, Kerngehäuse rausschneiden. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Banane ebenfalls in Scheiben schneiden. Abgetropfte Ananas in 1 cm breite Stücke teilen. Alle Früchte in einer Schüssel mischen und mit Zitronensaft beträufeln.

Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Walnußkerne hacken. Beides zu den Früchten geben. Mayonnaise mit Ananassaft, Senf, Salz, Pfeffer und Weinbrand verrühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Marinade über den Salat gießen. Vorsichtig mischen. 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilage: Knäckebrötchen, Toast mit Butter oder Stangenweißbrot. Dazu schmeckt ein leichter Weißwein.

Obstkompott

Siehe Früchtekompott.

Obst-Krümeltorte

Siehe Krümeltorte.

Obstkuchen mit Baiserhaube

Für den Teig:

375 g Mehl,
25 g Hefe,
65 g Zucker,
gut $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
80 g Margarine,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
1 Prise Salz, 1 Ei.

Für den Belag:

1500 g Aprikosen,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),
2 Eßlöffel gemahlene
Mandeln (30 g).

Margarine zum Einfetten.

Für die Baiserhaube:

5 Eiweiß,
150 g Zucker.
Zum Bestreuen:
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker drüberstreuen, den übrigen Zucker auf dem Mehtrand verteilen. Hefe mit Zucker, etwas Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Restliche Milch in einem Topf erwärmen. Margarine darin schmelzen. Dann mit Zitronenschale, Salz und Ei in die Schüssel geben. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen bildet. Schüssel mit einem Tuch bedecken. Teig 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikosen mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, halbieren und entsteinen. Semmelbrösel und gemahlene Mandeln in einer Schüssel mischen.

Ein Backblech gut einfetten. Hefeteig darauf ausrollen. Mit Semmelbrösel-Mandel-Gemisch bestreuen und mit Aprikosen belegen.

Nochmals 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Für die Baiserhaube Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und darunter schlagen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Zucker und Vanillinzucker bestreuen. Mit Baisermasse bestreichen. Noch 15 Minuten überbacken. Die Oberfläche soll goldbraun sein. In 25 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

170.

PS: Anstelle von Hefeteig kann auch ein Mürbeteigboden verwendet werden. Für eine Springform von 26 cm Durchmesser bereiten Sie die Baisermasse aus 3 Eiweiß und 90 g Zucker. Statt der Aprikosen eignet sich jedes frische Obst. Besonders gut Sauerkirschen oder Rhabarber.

Obstkuchen mit Biskuitguß

225 g Mehl,
65 g feiner Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
125 g Butter oder
Margarine,

750 g entsteinte
Schattenmorellen (Glas),
Mehl zum Ausrollen,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g).

Für den Biskuitguß:

3 Eiweiß,
70 g Zucker,
3 Eigelb,



Obstkuchen mit Baiserhaube wird zweimal gebacken. Einmal ohne, einmal mit Baisermasse.

1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Rum, 30 g Mehl,
40 g gemahlene
Haselnußkerne.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz und Ei reingeben. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlrand geben. Alles von innen nach außen mit einem Pfannmesser oder einem Teigmesser hacken. Dann schnell mit kühlen Händen zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwei Drittel des Teiges auf dem bemehlten Backbrett zu einer runden Platte ausrollen. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen. Um den Teigboden legen. Mit 2 Fingern an die Form drücken, damit ein 3 cm hoher Rand entsteht. Den Tortenboden mehrere Male mit einer Gabel einstechen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Früchte gleichmäßig darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Für den Biskuitguß Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker darunterschlagen. Eigelb mit Zitronensaft und Rum verquirlen. Zusammen mit dem Mehl und den gemahlene Haselnußkernen unter das Eiweiß heben. Nach 30 Minuten Backzeit den Biskuitguß auf den heißen Obstkuchen streichen. Fertig backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Aus der Springform lösen. Auf einer Platte abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden. Frisch essen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 295.

Obstkuchen vom Blech

Für den Mürbeteig:

500 g Mehl,
1 Ei,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,

250 g Butter oder
Margarine.

Für den Belag 1:

100 g Butter,
6 Eßlöffel Semmelbrösel
(60 g),

100 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt.

Für den Belag 2:

500 g Sauerkirschen,
300 g Johannisbeeren,

300 g Stachelbeeren.

Mehl zum Ausrollen.

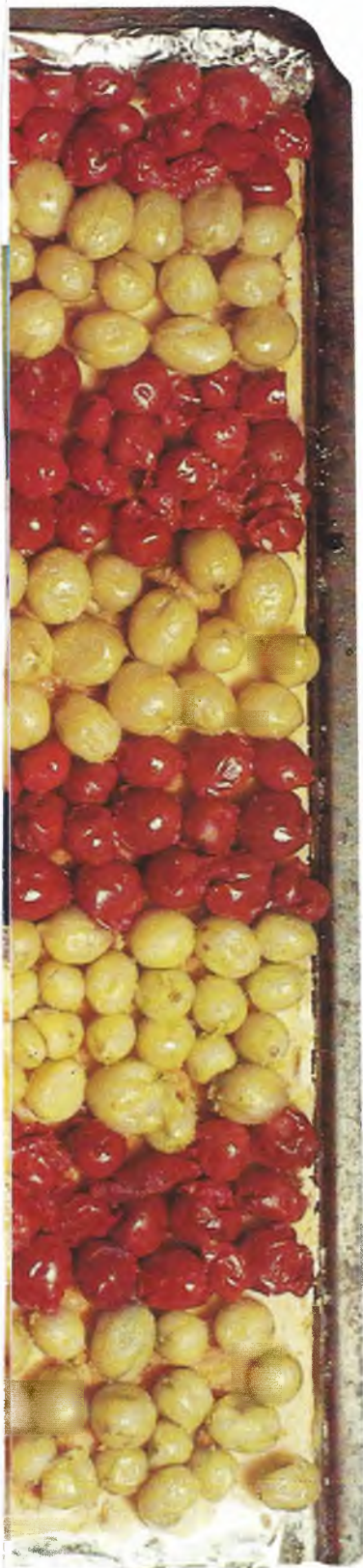
Zucker zum Bestreuen.

Obstkuchen vom Blech mit einem Mürbeteigboden ist sozusagen ein feiner Kuchen. Darum sollte er auch nur mit zarten Obstsorten belegt werden. Deftiges



Obst, wie Pflaumen, Zwetschen oder Äpfel, gehört auf Hefeteig.

Für den Teig Mehl auf eine Arbeitsfläche oder aufs Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei, Zucker, Vanillinzucker und Salz. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken



auf den Rand setzen. Alles von innen nach außen mit einem Messer hacken. Dann mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Belag 1 und 2 zubereiten. Für Belag 1 Butter mit Semmelbröseln, Zucker und Zimt verkneten. Ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

Für Belag 2 alle drei Obstsorten getrennt in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Sauerkirschen entsteinen. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen lösen. Von den Stachelbeeren Blüten und Stengelansätze abschneiden.

Backblech mit Alufolie auslegen. Mit Mehl bestäuben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf dem Blech ausrollen. Rundherum einen Rand stehenlassen. Belag 1 auf den Teig krümeln, so daß der Teig ganz damit bedeckt ist. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Vorbackzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Kuchen mit etwa 3 cm breiten Streifen aus dem Obst belegen. Wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Sofort mit Zucker bestreuen. Abkühlen lassen und in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.

Wann reichen? Mit leicht gesüßter Schlagsahne als Dessert oder Kaffeegebäck.

◀ *Reinbeißen und Genießen: Obstkuchen vom Blech. Sauerkirschen, Johannisbeeren und Stachelbeeren machen ihn saftig.*

Obstsahne eisgekühlt

Für 6 Personen

1 Teelöffel Butter (5 g),
20 g blättrige Mandeln,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker (3 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
450 g gezuckertes Tiefkühl Obst (Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren),
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser.

Glasschale zum Anrichten möglichst für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln und Zucker reinstreuen. Goldgelb anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Das angetaute, aber nicht aufgetaute Obst im Mixer oder mit dem Mixstab des Handrührgerätes pürieren.

TIP

Servieren Sie Obstsahne eisgekühlt statt als Dessert mal als Erfrischung am Kinderfest. Dann lassen Sie aber bitte das Kirschwasser weg.

Sahne unter das Fruchtmark ziehen. Mit Kirschwasser parfümieren.

Obstsahne in der gekühlten Glasschüssel anrichten. Mit den gerösteten Mandeln garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Eier-Spargel-Salat. Dann Herz gespickt und gefüllt, Prinzeßbohnen und Salzkartoffeln. Zum Abschluß Obstsahne eisgekühlt. Dazu paßt ein Wein aus Rheinhessen.

Obstsalat

Bild Seiten 98/99

Ganz nach Belieben können Sie aus einheimischen und Südfrüchten, Exoten, Obst aus der Tiefkühltruhe, aus Gläsern oder Dosen bunte Salate mischen.

Beliebte Obstverbindungen (siehe Bild S. 98/99) sind: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und Melone. Aprikosen, Pfirsiche, Sauerkirschen und Ananas. Pflaumen, Pfirsiche und Birnen.

Äpfel, Birnen, grüne und blaue Weintrauben und Pfirsiche.

Pampelmusen, Apfelsinen, Bananen und Ananas.

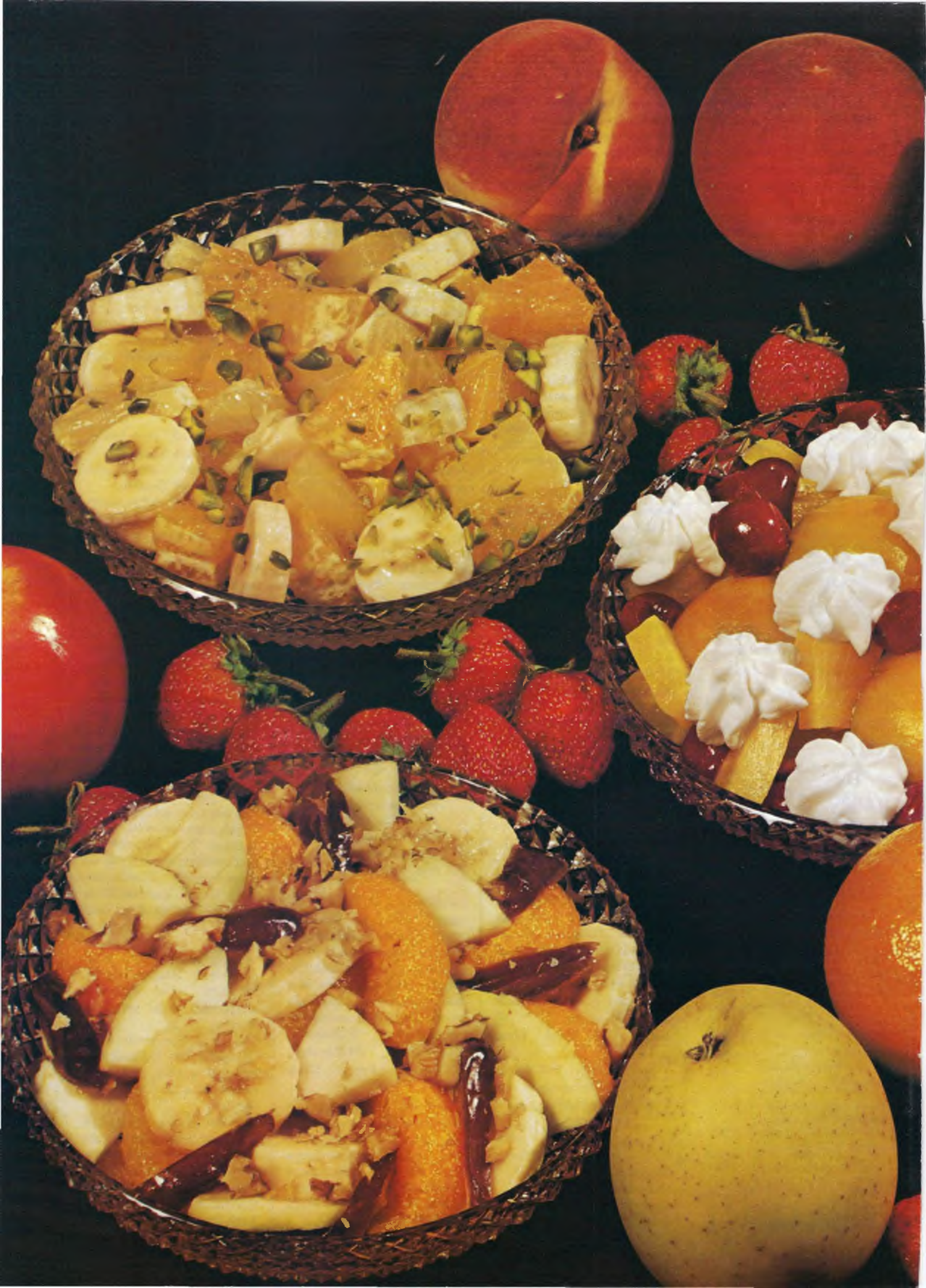
Mandarinen, Apfelsinen, Bananen und Datteln.

Frisches Obst wird entsprechend vorbereitet: Gewaschen, geschält, entsteint oder entkernt. Dann in Würfel, Scheiben oder Streifen geschnitten. Große Beeren (z. B. Erdbeeren) werden halbiert und geviertelt. Durch Beträufeln mit Zitronensaft bleibt das Fruchtfleisch von rohen Äpfeln, Birnen, Pfirsichen, Aprikosen und Bananen appetitlich hell.

Gesüßt wird mit Zucker oder Honig. (Dosenobst und Früchte aus der Tiefkühltruhe sind im allgemeinen schon gesüßt.) Nach Belieben das Obst mit etwas Alkohol aromatisieren, nicht tränken. Zum Beispiel mit Maraschino, Kirschwasser, Himbeergeist, Mirabellengeist, Grand Marnier, Rum oder Weinbrand. Zum Schluß können noch grob gehackte, gestiftelte oder blättrig geschnittene Walnußkerne, Haselnußkerne, Mandeln oder Pistazien unter den Salat gemischt werden.

Vor dem Servieren kann Obstsalat mit Schlagsahne garniert werden. Sie können dazu auch Vanillesoße reichen.

Da der feine Fruchtgeschmack gut gekühlt am besten zur Geltung kommt, sollten Sie den Salat 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Siehe auch Fruchtsalat.



Obstsalate.

Die kann man das ganze Jahr über essen. Im Sommer und Herbst aus frischen Früchten, in der übrigen Jahreszeit aus tiefgekühlten oder Dosenfrüchten.

Beispiele: Unsere appetitlichen Salate. Rezept Seite 97.



Obstsalat flambiert

Siehe Flambierter Obstsalat.

Obstsalat heiß

Siehe Heißer Obstsalat.

Obstsalat Kardinalsart

150 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren,
1/8 Wassermelone (150 g),
1 Orange (180 g),
100 g entsteinte Kaiserkirschen aus dem Glas,
80 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser.
Für die Garnierung:
200 g frische Erdbeeren,
2 Eßlöffel Puderzucker (20 g),
40 g blättrige Mandeln.

Frische Himbeeren vorsichtig in kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Entstielen und in eine Schüssel geben. Tiefgekühlte nur in einer Schüssel auftauen lassen. Kerne der gut gekühlten Melone mit einer Gabel entfernen. Die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zu den Himbeeren geben. Orange schälen. Auch die weiße Haut muß weg. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Kerne dabei entfernen. Orangewürfel und die abgetropften Kaiserkirschen in die Schüssel geben. Zucker und Kirschwasser drübergerben. Alles vorsichtig mischen. 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit für die Garnierung Erdbeeren in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Im Mixer oder mit einer Gabel sehr gut pürieren. Mit Puderzucker süßen. Obstsalat in eine Schüssel oder in vier Glasschalen geben. Mit dem Erdbeermark überziehen. Blättrige Mandeln drüberstreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Klare Ochsenschwanzsuppe. Fleischpörkölt Janya mit Nudeln oder Spätzle als Hauptgericht. Dazu paßt ein roter Landwein. Als Dessert Obstsalat Kardinalsart.

Obstsalat mit Rum-Eier-Soße

Himmelsk Labskaus



200 g kernlose Weintrauben,
1 Banane (180 g),
300 g säuerliche Äpfel,
100 g Walnußkerne.
Für die Soße:
3 Eigelb, 1 Eiweiß,
80 g Zucker, 3 Eßlöffel Rum.

Mit dem deftigen Seemannsgericht der Hamburger hat dieses Labskaus aus Norwegen nur den Namen gemeinsam: Es duftet nach Rum und Früchten und schmeckt, wie sein Name es verspricht, himmlisch. Weintrauben waschen, gut abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen und halbieren. Die geschälte Banane in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse raus schneiden. Fruchtfleisch grob würfeln. Walnußkerne hacken. Obst und Nüsse in eine Schüssel geben, mischen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Für die Rum-Eier-Soße Eigelb und Eiweiß in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Nach und nach unter ständigem Schlagen den Zucker zugeben. Kräftig weiterschlagen, bis die Soße dickflüssig wird. (Mit dem Mixer können Eier und Zucker auf Stufe 3 auf ein-



Norwegens Hafenstadt Drontheim mit den Speicherschuppen. Hier können Schiffsladungen problemlos gelöscht werden.



Spezialität aus Norwegen: Obstsalat mit Rum-Eier-Soße.

mal verrührt werden.) Zuletzt den Rum drunterziehen. Obstsalat und Rum-Eier-Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

PS: Wollen Sie diesen Obstsalat weniger süß und kompakt, nehmen Sie statt der Banane (die ist original norwegisch) eine Orange.

Obstsalat mit Krabben

S. Krabben-Frucht-Salat.



Mit Sultaninen, Korinthen und Pistazien: Obstsalat türkisch.

Obstsalat türkisch



4 mürbe Äpfel (700 g),
3 Clementinen oder kernlose Mandarinen (180 g), 6 Feigen (frisch oder getrocknet, 150 g),
6 Datteln (60 g),
30 g Sultaninen,
30 g Korinthen,
30 g geschälte Pistazien,
40 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
Saft von zwei Orangen,
1 Eßlöffel Honig,
1 Glas (2 cl) Kirschlikör,
1/8 l Sahne.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden, Fruchtfleisch würfeln. Geschälte, von den weißen Fäden befreite und in Stücke geteilte Clementinen oder Mandarinen, Feigen

und entkernte Datteln in Scheiben schneiden. Die Obststücke in eine Schüssel geben. Sultaninen, Korinthen und grob gehackte Pistazien zufügen. Zucker drüberstreuen und die Zutaten miteinander vermischen. Zitronen- und Orangensaft mit dem Honig in einem Schälchen mischen und über den Obstsalat gießen. Mit dem Kirschlikör abschmecken. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Vor dem Servieren den Salat mit Sahnetupfern garnieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 435.

PS: Der Obstsalat schmeckt auch gut, wenn Sie die in Scheiben geschnittenen, getrockneten Feigen 2 Stunden vorher in Orangensaft einweichen.

Obstsalat-Marmelade

500 g Orangen,
300 g Mandarin-Orangen aus der Dose,
1 Dose Ananas (500 g),
750 g Bananen,
75 g fein gehackte Haselnußkerne,
1750 g Zucker,
10 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel (225 g),
1/4 l Maraschino.

Orangen unter heißem Wasser waschen. Trocknen. Schale von zwei Orangen abreiben, dann schälen. Restliche Orangen auch schälen. Weiße Haut und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Mit der abgeriebenen Orangenschale in einen Topf geben. Mandarin-Orangen und Ananas abtropfen lassen. Bananen schälen. Alles fein schneiden oder im Mixer pürieren. Mit gehackten Haselnußkernen, Zucker und Zitronensäure in den Topf geben. Unter Rühren aufkochen. 2 Minuten kochen lassen. Flüssiges Geliermittel einrühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Maraschino einrühren. Marmelade sofort in vorbereitete 1/2-l-Gläser füllen. Mit Einmach-Cellophan verschließen und erstarren lassen.

Ergibt 6 Gläser.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1495.

Obstsuppe

Siehe auch Fruchtuppen.

Obsttörtchen

Bild Seite 102

Für den Teig:
150 g Mehl, 1 Eigelb,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
100 g Butter oder Margarine.

*Ihrer Phantasie bleibt es
überlassen, mit welchen
Früchten Sie die Obsttört-
chen füllen. Unser Beispiel:
Mandarin-Orangen und
Himbeeren.*



Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
¼ l Sahne, 10 g Zucker.
Für den Belag:
1 kleine Dose
Mandarin-Orangen (190 g),
1 Paket tiefgekühlte
Himbeeren (300 g).

Mehl auf ein Backbrett oder
auf die Arbeitsfläche geben.
In die Mitte eine Mulde
drücken. Darein kommt das
Eigelb, Zucker und abge-
riebene Zitronenschale drü-
berstreuen. Die gut gekühl-
te Butter oder Margarine in
Flöckchen auf den Mehl-
rand setzen. Erst von innen
nach außen mit einem Mes-
ser hacken, dann mit kühl-
en Händen schnell zu ei-
nem geschmeidigen Teig
kneten. Den Teig zugedeckt
30 Minuten im Kühlschrank
ruhen lassen.

Auf bemehltem Backbrett
½ cm dick ausrollen und 12
ungefettete Tortelettfor-
men damit auslegen. Auf
den Bratrost stellen. In den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.
Formen aus dem Ofen neh-
men. Törtchen rausnehmen
und erkalten lassen.
Sahne mit Zucker steif
schlagen. In die Törtchen
füllen. Törtchen mit einem
Rand von abgetropften
Mandarin-Orangen belegen.
Mitte mit den aufgetauten
Himbeeren bedecken. Sie
können auch den Rand mit
Himbeeren und die Mitte
mit Mandarin-Orangen be-
legen.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ab-
kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
215.



Obsttorte aus Mürbeteig

Für den Teig:
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 Ei, 60 g Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
150 g Butter.
Für den Belag:
300 g Mirabellen,
300 g Reineclauden,
150 g Zucker.
Für den Guß:
⅛ l Weißwein,
⅛ l Apfelsaft,
1 Päckchen weißer
Tortenguß (Fertigprodukt).
¼ l Sahne zum Garnieren.

Mehl mit Speisestärke ver-
mischen und auf ein Back-
brett geben. In die Mitte
eine Mulde drücken. Ei,
Zucker, Zitronensaft und
Salz reingeben. Die gut ge-
kühlte Butter in Flöckchen
auf den Rand setzen. Zuta-
ten mit einem Messer von
innen nach außen hacken.
Dann mit kühlen Händen
schnell zu einem geschmei-
digen Teig kneten. Teig 30
Minuten zugedeckt im
Kühlschrank ruhen lassen.
Eine ungefettete Spring-
form von 26 cm Durch-
messer mit dem Teig aus-
legen. Dabei einen 2 cm
hohen Rand arbeiten. In
den vorgeheizten Ofen auf
die mittlere Schiene stellen.
Vorbackzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.
Für den Belag Mirabellen
und Reineclauden in kal-
tem Wasser waschen. Gut
abtropfen lassen oder in ei-
nem Küchentuch abtrock-
nen. Früchte halbieren und
entkernen. Form aus dem
Ofen nehmen. Im Wechsel

schuppenartig eine Reihe Mirabellen, eine Reihe Reineclauden auf dem Teig verteilen. Mit Zucker bestreuen. Wieder in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Torte aus dem Ofen nehmen. Aus der Form lösen und auf einer Tortenplatte erkalten lassen.

Für den Guß Weißwein und Apfelsaft, bis auf 3 Eßlöffel, in einem Topf zum Kochen bringen. Tortenguß mit der restlichen Flüssigkeit verrühren und in die kochende Flüssigkeit geben. Sobald die Masse erkaltet und zu erstarren beginnt, über die Obsttorte gießen und völlig erstarren lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Torte damit garnieren. In 12 Stücke teilen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 360.

Obsttorte bunt

Siehe Bunte Obsttorte.

Ochse

Das beste Fleisch vom Rind ist das vom Ochsen. Es ist nicht nur schmackhafter, es hat auch einen höheren Nährwert. Wer Rinderbrust beim Fleischer verlangt, bekommt ohnehin fast immer Ochsenbrust. Aber bei den ganz feinen Fleischsorten, wie Filet, Roastbeef oder Keule, sollte man sich vergewissern, daß sie vom Ochsen und nicht von einem alten Tier stammen.



Ochsenbrust Riga: Diese russische Spezialität wird mit viel Gemüse zubereitet. Rezept S. 104.

Zwar lassen sich aus Rindfleisch gute Brühen kochen, aber aus Beinfleisch, Brust und Hochrippe vom Ochsen sind sie besser, ganz zu schweigen von der vorzüglichen Suppe aus dem Ochseneschwanz. Das allerbeste Ochsenfleisch liefern junge Mastochsen. Es hat eine hellrote Farbe und kurze Fleischfasern. Das Fleisch älterer Tiere hat eine dunkel- bis bläulichrote Farbe und gelbliches Fett und ist manchmal zäh.

Ochsenbrust Riga

Bild Seite 103

1 Möhre (80 g),
1 Stück Sellerie (80 g),
1 Petersilienwurzel (30 g),
1 kleine Stange Lauch (80 g), 2 Eßlöffel Öl (20 g),
1½ l Wasser,
500 g Ochsenbrust,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
1 Prise getrockneter, zerriebener Majoran.
Außerdem:
200 g Möhren,
1 Blumenkohl (300 g),
100 g frische grüne Bohnen.
Für die Soße:
20 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Kapern (20 g).

Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, waschen. Abtropfen lassen und ganz fein hacken. Lauch putzen, halbieren und unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Abtropfen lassen

und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Suppengemüse darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Wasser angießen. Zum Kochen bringen. Fleisch abspülen und in das kochende Wasser geben. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Muskatnuß und Majoran würzen. Bei geringer Hitze in 2 Stunden garen.

Möhren schälen und abspülen. Abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, Bohnen fädeln. Beides in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Blumenkohl in Röschen teilen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Bohnen und Möhren zum Fleisch geben. Nach 10 Minuten den Blumenkohl reingeben.

Fleisch und Gemüse aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Für die Soße ½ l der Ochsenbrust-Brühe durch ein Sieb gießen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Fleischbrühe reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und weiterrühren. Nach 8 Minuten die abgetropften Kapern in die Soße geben und 3 Minuten weiterköcheln lassen. Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Gemüse umlegen. Soße über das Fleisch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilage: Salzkartoffeln.



Ochsenbrust Spreewälder Art. Eine gelungene Kombination von gekochtem Fleisch und Salaten.

Ochsenbrust Spreewälder Art

750 g Ochsenbrust,
2 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken,
5 Pfefferkörner,
1 Bund Suppengrün.

Für die Beize:

4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Essig,
1 Prise Zucker,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Essig-Kräuter-Soße:

1 hartgekochtes Ei,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Röhren Kapern (30 g),
je ½ Bund Schnittlauch,
Dill und Petersilie,
1 Stengel Estragon,
1 Stengel Korb,
3 Eßlöffel Weinessig,
6 Eßlöffel Öl (60 g),

½ Teelöffel Senf (3 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
1 Kopf Salat,
¼ Salatgurke (150 g),
3 Tomaten (120 g),
½ Glas Rote Bete (150 g),
½ kleines Glas Selleriesalat (150 g),
½ kleines Glas eingelegte Wachsbohnen (150 g),
2 Gewürzgurken (200 g),
1 hartgekochtes Ei.

Ochsenbrust Spreewälder Art ist fast eine Salatplatte mit Fleischscheiben. Sie macht viel Arbeit, schmeckt aber vorzüglich. Und sie hat einen großen Vorteil: Wenig Kalorien.

Ochsenbrust unter kaltem Wasser abspülen. In das sprudelnd kochende, leicht gesalzene Wasser geben. Dazu die geschälte, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel, Pfeffer-



Riga: Hauptstadt und Hafenstadt der Sowjetrepublik Lettland.



körner und das geputzte, gewaschene und zerkleinerte Suppengrün. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Minuten kochen lassen. Das Fleisch in der Brühe erkalten lassen. Dann rausnehmen. Von Brüherückständen säubern. Fett abschneiden. Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Für die Beize Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch reinlegen. 30 Minuten darin ziehen lassen. In der Zwischenzeit für die Essig-Kräuter-Soße das hartgekochte Ei schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und reiben. Kapern abtropfen lassen und hacken. Kräuter unter fließendem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Schnittlauch und Dill fein schneiden. Petersilie, Estragonblätter und

Kerbel hacken. In einer Schüssel Essig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ei, Zwiebel, Kapern und den Kräutern mischen. Für die Garnierung Kopfsalat zerpflücken. In kaltem Wasser waschen. Blätter in einem Küchentuch trockenschwenken. Salatgurke abspülen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten auch in Scheiben schneiden. Rote Bete, Selleriesalat und Wachsbohnen jeweils etwas abtropfen lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Ei schälen und auch in Scheiben schneiden. Eine große runde Platte mit den Kopfsalatblättern belegen. In die Mitte das abgetropfte Fleisch geben. Rundherum Gurken- und Tomatenscheiben, Rote Bete, Selleriesalat, Wachsbohnen und Gewürzgurken anrichten. Fleisch mit der Essig-Kräu-

ter-Soße übergießen. Mit Eischeiben belegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und ohne Marinierzeit 2 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilage: Bratkartoffeln.

PS: Aus der übriggebliebenen Brühe läßt sich prima Bouillon oder Suppe kochen.

Ochsenlende arabisch



4 Zucchini (420 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
500 g Ochsenlende,
Cayennepfeffer,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g).

Für die Soße:

40 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln.

Außerdem:

Saft einer Zitrone.

Zucchini in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Blüten- und Stengelansätze abschneiden. Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin rundherum 8 Minuten braten. Warm stellen.

Ochsenlende kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. In 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und reichlich Cayennepfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten unter Rühren knusprig braun braten. Warm stellen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, fein reiben und in

Ochsenpökelfleisch

der Butter in 3 Minuten hellbraun braten. Mehl reinstreuen. 2 Minuten durchschwitzen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen.

Zucchini und Fleisch reinlegen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufelt sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder Couscous.

Ochsenmaulsalat

Siehe Nürnberger Ochsenmaulsalat.

Ochsenpökelfleisch friesische Art

Bild Seite 106

750 g gepökelte Ochsenbrust,
1 1/2 l Wasser,
1 große Zwiebel (60 g),
1 Lorbeerblatt,
je 5 Pfeffer- und Gewürzkörner,
1 Petersilienwurzel,
1 Stange Lauch (100 g),
1 Bund Petersilie,
120 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,
6 Eßlöffel Sahne (90 g).

Ochsenbrust unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit Wasser, der geschälten Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Gewürzkörnern in einem Topf zum Kochen bringen. Abschäumen. Petersilienwurzel und Lauch putzen. Unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und auch reingeben. 90 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen. In etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Kochbrühe begießen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen

und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Meerrettich und Sahne mischen. Über dem Fleisch verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Preiselbeer- oder Kürbiskompott oder Senfgurken oder Rote Bete aus dem Glas. Auch geschmorte Birnen schmecken dazu. Und in jedem Fall Salzkartoffeln. Vorher schmeckt eiskalter Klarer und dazu ein Glas Bier.



Typisch ostfriesische Landschaft mit Windmühlen.

Ochsenragout italienisch



800 g Ochsenfleisch aus der Schulter, 1 1/4 l Wasser, Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel (40 g), 1 Bund Suppengrün, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 40 g Mehl, 3/8 l heiße Kochbrühe, 1/8 l Rotwein, 3 Gewürzgurken (80 g), weißer Pfeffer, 1 Messerspitze zerriebener Oregano.

Ochsenfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Fleisch und die geschälte Zwiebel reingeben. Suppengrün put-



Mit Meerrettich und Sahne: Das Ochsenpökelfleisch friesischer Art. Rezept auf Seite 105.

zen. Abspülen, trockentupfen und zerschnitten reingeben. 120 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen. Dann in etwa 1 cm dicke und 2 cm lange Streifen schneiden. Zugedeckt warm stellen. Kochbrühe durch ein Sieb gießen und auch warm stellen. Öl in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren in 5 Minuten hellbraun werden lassen. Mit der heißen Kochbrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Rotwein zugießen. Gurken abtropfen lassen und in hauchdünne Streifen schneiden. Mit dem Fleisch in die Soße geben. Mit Pfeffer und Oregano würzen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Abschmecken und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten Zubereitung: 150 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 610.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fruchtsalat Garda.

Ochsenragout italienisch mit grünen Bohnen und Weißbrot oder Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen italienischen Rotwein und als Dessert Birnen mit heißem Schokoladensirup.

Ochsen-schwanz nach Kuhhirtenart

1 Ochsenchwanz von 1200 g, 30 g Speck, 1 große Zwiebel (60 g), 2 Knoblauchzehen, Salz, 1/2 l herber Weißwein, 6 Tomaten (240 g), 3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Pfeffer, Paprika edelsüß.

Ochsenchwanz schon vom Fleischer in etwa 2 cm lange Stücke hacken lassen. Unter kaltem Wasser ab-

spülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck und geschälte Zwiebel fein würfeln. Speck in einem Topf 2 Minuten braten. Ochsenchwanzteile, Zwiebelwürfel und die geschälten Knoblauchzehen reingeben. 10 Minuten rundherum anbraten. Weißwein zugießen. Tomaten mit kochend-heißem Wasser überbrühen. Häuten und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten achteln und entkernen. Zu dem Ochsenchwanz geben. Heiße Fleischbrühe drübergießen. Salzen. Topf schließen. 120 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und sofort in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 135 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Gemischter Salat und Salzkartoffeln oder Bandnudeln.



Mit Knoblauch, Pfeffer und Paprika kräftig gewürzt: Ochsenfleisch nach Kuhhirtenart.

Ochsen- schwanz ostpreußisch

1 Ochsenfleisch von
1200 g,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün (200 g),
75 g Ochsenfleisch,
1½ l Wasser, Salz,
600 g Möhren,
1000 g Kartoffeln,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter,
zerriebener Majoran,
1 Bund Petersilie,
1 kleiner Becher saure
Sahne (100 g).

Ochsenfleisch schon vom
Fleischer in 3 cm lange
Stücke zerhacken lassen.
Ochsenfleisch unter kal-
tem Wasser abspülen, ab-
tropfen lassen.
Zwiebel schälen und vier-
teln. Suppengrün putzen,
waschen, abtropfen lassen
und kleinschneiden.



Eine deftig-sahnige Angelegenheit: Ochsenfleisch ostpreußisch, natürlich mit saurer Sahne.

Ostfriesische Knüppeltorte

Für die Teigfladen:

- 6 Eigelb,
 - 1/8 l saure Sahne,
 - 100 g Zucker,
 - 150 g Mehl,
 - 75 g Margarine.
- Außerdem:
- 100 g Orangeat,
 - 300 g Zucker,
 - Saft von 2 Zitronen,
 - 250 g gemahlene Mandeln,
 - 1 Päckchen Vanillinzucker,
 - 1 Eßlöffel Rum,
 - Margarine zum Einfetten,
 - 1/8 l Sahne.

Nirgendwo in Deutschland wird soviel Tee getrunken wie in Ostfriesland. Und wie alle Teetrinker lieben es auch die Ostfriesen, zu ihrem Lieblingsgetränk ein Stück Gebäck zu essen. Zum Beispiel ein Stück Knüppeltorte, deren Grundlage pfannkuchenähnliche Teigfladen sind. Für die Teigfladen Eigelb in einer Schüssel mit saurer

Sahne verquirlen. Nach und nach Zucker und Mehl zufügen und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Margarine in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen im Durchmesser von 6 cm auf beiden Seiten 2 Minuten knusprig braun braten. Beiseite stellen. Orangeat ganz fein würfeln. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Mandeln, Vanillinzucker, Rum und Orangeat mischen. Eine Springform von 22 cm Durchmesser einfetten. Zuerst eine Lage Teigfladen reingeben. Dann abwechselnd Zuckermasse und Teigfladen. Zuletzt Teigfladen.

Kuchen zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Torte auf eine Kuchenplatte stürzen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte in 16 Stücke teilen. Jedes Stück mit einem Sahnetuff garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 355.

Ostfriesische Teecreme

- 50 g kernlose Rosinen,
- 2 Glas (je 2 cl) Rum,
- 2 Teelöffel schwarzer Tee,
- 1/8 l Wasser, 1/4 l Milch,
- 60 g Zucker, 1 Prise Salz,
- 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
- 1 Eigelb, 1 Eiweiß,
- 1/8 l Sahne,
- 1 Eßlöffel Puderzucker (10 g).

Rosinen in heißem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Rosinen in eine Schüssel geben. Den leicht erwärmten Rum drübergießen. Rosinen quellen lassen.

Tee in einen warm ausgespülten Krug geben. Das sprudelnd kochende Wasser drübergießen. Tee zu-

gedeckt kalt werden lassen. Dann durch ein Teesieb in einen Topf gießen. Milch mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Speisestärke im Tee verquirlen. In die Milch rühren. Creme einmal unter Rühren aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Creme verquirlen und in die Creme rühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Creme heben. Zum Schluß die Rosinen mit dem Rum reingeben. In vier Glasschälchen füllen und zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen.

Sahne mit dem Puderzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Creme mit Sahnetupfern garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

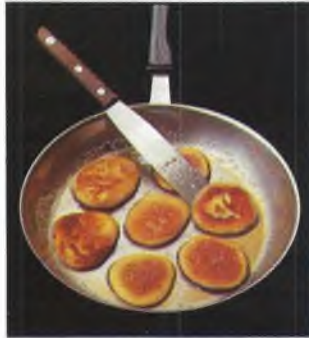
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Dessert oder als Erfrischung zwischendurch.



Aus Eigelb, saurer Sahne, Mehl und viel Zucker wird der Teig für die Ostfriesische Knüppeltorte gerührt.



Knüppel nennt man die kleinen Pfannkuchen, die in reichlich Margarine knusprig braun gebraten werden.



Für die Füllung werden Orangeat, Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft, Mandeln und Rum gut vermischt.



Die Fladen werden in eine eingefettete Form geschichtet und jeweils dünn mit Zuckerfüllung bestrichen.



Zur Ostfriesischen Knüppeltorte trinkt man schwarzen Tee.



Schmeckt besonders an warmen Sommerabenden: Ostindia Bowle mit verschiedenen Früchten.

Ostindia-Bowle

1 Zitrone, 1 Orange,
6 Scheiben Ananas aus der Dose (420 g),
200 g Zucker,
3 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
3 Glas (je 2 cl) Cointreau,
3 Glas (je 2 cl) Madeira, knapp $\frac{1}{8}$ l Ananassaft aus der Dose,
1 Flasche Rheinwein,
2 Flaschen Sekt.

Gewaschene Zitrone und Orange schälen. Auch die weiße Haut abziehen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden und entkernen. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Ananasscheiben in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Früchte in ein Bowlengefäß geben. Mit Zucker bestreuen und mischen. So lange ziehen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Das dauert etwa 45 Minuten. Cognac oder Weinbrand, Cointreau, Madeira, und den Ananassaft drübergießen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 120 Minuten ziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren Wein und Sekt drübergießen. Mit Barlöffel oder Fruchtpiekern servieren.

Ostpreußische Brotsuppe

200 g Backpflaumen,
250 g altbackenes Vollkornbrot, $1\frac{1}{4}$ l Wasser,
50 g kernlose Rosinen,
1 Stück Zimtstange (etwa 5 cm lang),
2 Nelken, 1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Päckchen Vanillinzucker, Saft einer Zitrone,
20 g Butter.

Bei der ostpreußischen Küche ist es meist so: Aus einfachen Zutaten entstehen deftige, aber fast raffinierte Gerichte – wie diese Suppe. Backpflaumen über Nacht mit Wasser bedeckt weichen lassen.

Brot zerbröckeln oder in kleine Würfel schneiden. Mit dem Wasser in einen Topf geben und in 15 Minuten musig kochen. Dann durch ein Sieb passieren oder im Mixer pürieren. Rosinen in heißem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Brotsuppe mit den abgetropften Backpflaumen, Rosinen, Zimtstange, Nelken und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Zimtstange und Nelken rausnehmen. Suppe mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft

abschmecken. In eine Terrine füllen. Butter in einem Stück reingeben. Erst unmittelbar vor dem Servieren unterrühren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Brieschen gebacken mit Kopfsalat. Dann Ostpreußische Brotsuppe.

PS: Statt Backpflaumen und Vollkornbrot können Sie auch getrocknete Apfelingringe und Graubrot nehmen.

Ostpreußische Schusterpaste

750 g Pellkartoffeln, je 200 g Rinder- und Schweinefilet,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g), Salz,
weißer Pfeffer,
2 Gewürzgurken (120 g),
Margarine zum Einfetten,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
100 g Frühstücksspeck.

Pellkartoffeln schälen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Rinder- und Schweinefilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen

und auch in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetscheiben und Zwiebeln reingeben. In 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen. Abgetropfte Gurken in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Kartoffelscheiben reingeben. Darauf kommen Fleisch und Zwiebeln, dann Gurkenscheiben und zum Schluß die restlichen Kartoffeln. Saure Sahne in einer Schüssel leicht schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In



die Form gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. In der Zwischenzeit Speck in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. 20 Minuten vor Ende der Backzeit sternförmig auf die Schusterpastete legen. Pastete rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilagen: Paprika- oder Tomatensoße und gemischter Salat.

Ostpreußische Waffeln

Für den Teig:

125 g Butter,
50 g Zucker,
2 Eier,
 $\frac{1}{4}$ Vanillestange,
5 Eßlöffel Sahne (75 g),
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
250 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver.
3 Eßlöffel Öl zum Backen (30 g).

Für die Garnierung:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Puderzucker (10 g),
1 Eßlöffel Rum (10 g).

Für den Teig Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Abwechselnd Zucker und Eier zufügen. Vanillestange der Länge nach aufschneiden. Das Mark mit einem scharfen Messer rausschaben und in den Teig geben. Sahne und die Hälfte der Milch unter Rühren zugießen. Mehl und Backpulver gemischt und restliche Milch unterrühren. Das gut vorgeheizte Waffeleisen mit Öl einfetten. Einen Schöpflöffel Teig reingeben. In 3 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillin- und Puderzucker mit Rum reingeben. Umrühren und in einen Spritzbeutel füllen.

Fertige Waffel aus dem Eisen nehmen. Sofort mit Sahnetupfern garnieren und servieren.

Ergibt 27 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 140.

PS: Bitte nicht warten, bis alle Waffeln fertig sind, sonst sind die ersten schon weich geworden.

Ostpreußischer Kartoffelsalat

1000 g Salatkartoffeln,
Salz,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{2}$ Bund oder 1 Teelöffel getrockneter Dill,
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
3 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Senf.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, abziehen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Zwie-

bel schälen und fein würfeln. Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kresse abbrausen. Trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch und Dill fein schneiden. (Getrockneten Dill so verwenden.) Kresse mit einem scharfen Messer abschneiden.

Saure Sahne mit Essig, Salz, Zucker, Senf und Kräutern verrühren. Kartoffeln in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit der Sahnemarinade übergießen. Vorsichtig mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 60 Minuten durchziehen lassen. In einer anderen Schüssel anrichten. Kresse unter

TIP

Wenn Sie den Ostpreußischen Kartoffelsalat als komplettes Abendessen servieren wollen und noch gekochtes oder gebratenes Fleisch vom Mittagessen oder vom Vortag haben, schneiden Sie es in feine Streifen und mischen Sie es unter den Salat. Dazu eignet sich übrigens auch Rindfleisch aus der Dose.

fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Mit der Küchenschere kleine Sträußchen abschneiden. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Mit schottischen Eier-Rouladen und Endiviensalat als Mittag- oder Abendessen. Dazu: Bier oder spritziger Mosel.



Ostpreußische Schusterpastete: Eine herzhaft Delikatesse.



Otto-Salat schmeckt zum Brunch oder als kleines Abendessen.

Otto-Salat

3 mürbe Äpfel (450 g),
2 große Orangen (400 g),
¼ Melone (250 g),
200 g Weintrauben,
3 Scheiben Ananas aus
der Dose (210 g).
Für die Marinade:
½ Beutel Mayonnaise
(50 g),
½ Becher Joghurt (85 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Außerdem:
1 kleiner Kopf Salat (200 g).

Welchem Otto dieser Salat gewidmet ist, kann man heute nicht mehr feststellen. Jedenfalls gehört er zur klassischen Küche. Eine fruchtige Sache, die Sie mal probieren sollten.

Äpfel, Orangen und Melone schälen, entkernen und in etwa 1 cm große Schnitze schneiden. Weintrauben unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Ananas abtropfen lassen und in 1 cm große

Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Salatzutaten gießen. Mischen und zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Salat putzen, in kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Oder in einem sauberen Küchentuch trockenschwenken. In ½ cm breite Streifen schneiden. Eine große Platte damit belegen. Fruchtsalat abschmecken und eventuell nachwürzen. Bergartig auf dem Kopfsalat anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Als Vorspeise, zum Brunch oder mit Brot und Butter als kleines Abendessen. Außerdem kann Otto-Salat Bestandteil eines Kalten Büfets sein.

Ouzo-Creme



4 Eigelb, ¾ l Milch,
¼ l Ouzo, 100 g Zucker,
5 Blatt weiße Gelatine.
Außerdem:
100 g kernlose Rosinen,
2 Glas (je 2 cl) Ouzo,
¼ l Sahne, 4 Baiserschalen,
½ Dose Schokoladensirup.

Was dem Jugoslawen sein Slibovitz, dem Franzosen sein Cognac, ist dem Griechen sein Ouzo (sprich Uso), ein Likör, der meist aus Mavrodaphne-Wein unter Zusatz von Anissamen und anderen Gewürzen hergestellt wird. In Griechenland liebt man es süß, und darum ist auch dieser Anischnaps besonders süß – aber dennoch sehr bekömmlich. Vorausgesetzt, man genießt ihn in Maßen.

Die vier Eigelb, Milch, Ouzo und den Zucker in einer Schüssel gut verquirlen. Den Topf in ein warmes (nicht kochendes) Wasserbad stellen. Die Masse so lange schlagen, bis sie cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Die in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte Gelatine in die Creme rühren. So langeiterrühren, bis die Creme erkaltet ist.

Rosinen in heißem Wasser waschen. Abtrocknen. In einer Schüssel mit Ouzo übergießen und quellen lassen. Rosinen und die steif geschlagene Sahne unter die Creme ziehen. Zugedeckt im Kühlschrank 60 Minuten kalt werden lassen. Baiserschalen auf vier Teller verteilen. Creme drübergeben und mit Schokoladensirup übergossen servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise frische Austern mit Zitronensaft. Dann als Hauptgericht Entrecôte

double mit gedünstetem Bleichsellerie, Béarner Soße und Herzoginkartoffeln. Als Dessert die Ouzo-Creme. Als Getränk paßt ein Rheinwein, aber auch ein roter Burgunder.

Oxford-Dumplings

Oxford-Klöße



250 g Rindernierenfett,
250 g Semmelbrösel,
50 g Mehl,
125 g Korinthen,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
1 Messerspitze gemahlene Nelken,
4 Eier,
4 Eßlöffel Milch, Salz.

Wie für ihr Lieblingsdessert, den Plum pudding, verwenden die Engländer auch für viele andere Süßspeisen Rindernierenfett. Das mag uns etwas ungewöhnlich erscheinen. Aber Nierenfett verleiht einen würzigen Geschmack und macht Teige geschmeidig. Sie merken es bei diesen Klößen.

Rindernierenfett kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und ganz fein hacken. Mit Semmelbröseln und Mehl zu einem Teig verkneten, bis das Fett ganz aufgenommen ist. Korinthen in heißem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben. Zusammen mit Zucker, Zitronenschale, Muskatnuß, Nelkenpulver, Eiern und Milch in den Teig kneten.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig Klöße von 5 cm Durchmesser formen. In dem siedenden (nicht mehr kochenden!) Wasser 25 Minuten gar

ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 920.

Wann reichen? Mit heißer Erdbeer- oder Himbeersoße als Dessert. Oxford-Dumplings können auch eine gute Beilage zu Wildgerichten sein.

Oxford-Salat

1 Brathähnchen von 750 g (fertig gekauft),

4 Tomaten (180 g),

3 Gewürzgurken (180 g),

150 g Champignons aus der Dose.

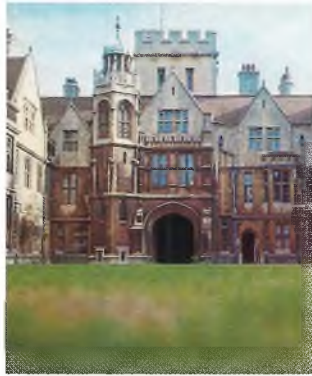
Für die Marinade:

3 Eßlöffel Öl (30 g),

4 Eßlöffel Estragonessig,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,



Eine der berühmtesten Hochschulen der Welt ist die Universität von Oxford, die schon 1163 gegründet wurde.

3 Zweige frischer Estragon oder 1 Messerspitze getrockneter.

Für die Garnierung:

1 kleiner Kopf Salat (80 g),

2 hartgekochte Eier.

Dieser Salat bekam seinen Namen von Oxford, der Hauptstadt der südenglischen Grafschaft Oxfordshire. Besonders berühmt

wurde die Stadt durch die im Jahre 1163 gegründete Universität Oxford, die heute als die älteste Englands gilt.

Abgekühltes Brathähnchen häuten. Fleisch von den Knochen lösen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Tomaten häuten, achtern und die Stengelsätze rauschneiden. Abgetropfte Gewürzgurken 1 bis 1½ cm groß würfeln. Alles mit den abgetropften Champignons zum Fleisch geben.

Für die Marinade Öl und Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Estragon unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit der Marinade mischen. Getrockneten Estragon so reingeben. Marinade über die Salatzutaten gießen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Salat putzen. In kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Große Blätter etwas zerpfücken. Eine große Platte oder eine Schüssel damit auslegen. Oxford-Salat darauf anrichten. Eier schälen, in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

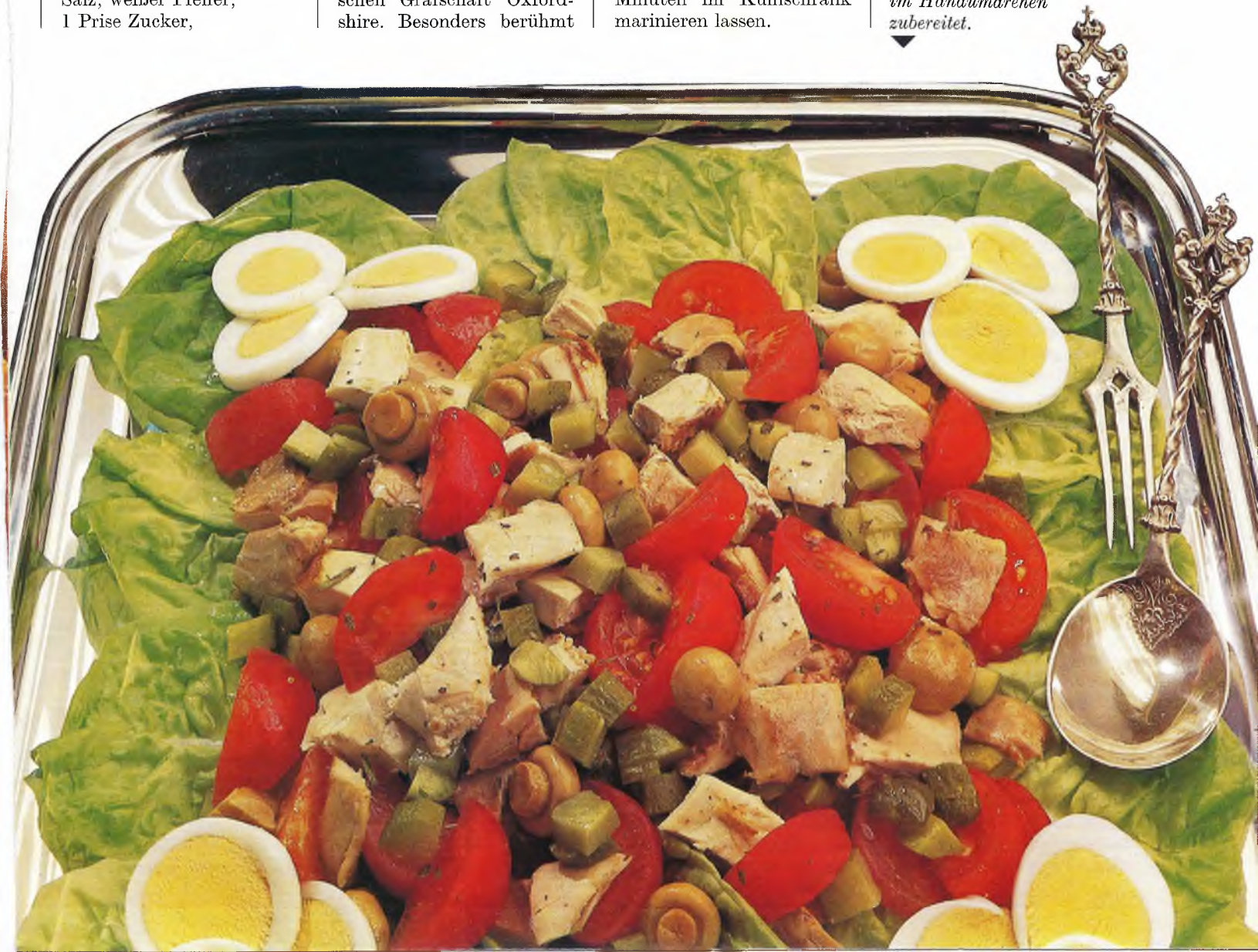
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

PS: In der klassischen Küche wird der Oxford-Salat statt mit Champignons mit Trüffeln zubereitet. Aber mit den entschieden preiswerteren Champignons schmeckt er auch sehr gut. Außerdem können Sie Morcheln verwenden.

Für den Oxford-Salat kaufen Sie ein fertiges Brathähnchen. Dann ist er im Handumdrehen zubereitet.



Muscheln, Krabben, Fleisch, Würstchen und Gemüse geben sich ein leckeres Stelldichein in der spanischen Paella.

P

Paella

Spanisches Reisgericht



1 bratfertiges Hähnchen (etwa 800 g),
250 g mageres Schweinefleisch,
1 Paar Bauernbratwürste oder 200 g Chorizos,
500 g frische Miesmuscheln,
250 g Hummerkrabben-schwänze in der Schale,
2 Zwiebeln (100 g),
3 Knoblauchzehen,
4 Tomaten (160 g),
1 grüne Paprikaschote (150 g),
1/2 Dose
Artischockenherzen (140 g),
50 g Tiefkühl-Erbsen,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1/8 l Weißwein,
250 g spanischer Reis oder Langkornreis,
1/2 Teelöffel gemahlener Safran,
knapp 3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln oder selbstgekocht,
1 Glas Oliven (85 g).

Wer in Spanien war und keine Paella gegessen hat, war eigentlich nicht in Spanien. In welcher Gegend

man dort auch ist, überall gibt es dieses wohlgeschmeckende Eintopfgericht. Und überall hat es eine andere Zusammensetzung. Hier haben Sie ein Standardrezept. Daß Paella ganz einfach Pfanne heißt, wußten Sie sicher.

Abgespültes Hähnchen in 8 Teile, abgespültes Schweinefleisch in 1/2 cm große Würfel und Würste in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Miesmuscheln unter kaltem Wasser bürsten. Bysusfäden mit dem Messer abziehen. Hummerkrabben aus der Schale nehmen. Rücken einschneiden und Darmstrang entfernen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Beides fein hacken. Tomaten mit

kochendem Wasser überbrühen. Häuten. Tomaten vierteln, entkernen und grob hacken. Paprikaschote putzen, waschen und fein würfeln. Artischockenherzen abtropfen und Erbsen auftauen lassen.

Großen, flachen Topf (Inhalt etwa 3 bis 4 Liter) erhitzen. Wurstscheiben darin kurz anbraten. Knoblauch zugeben, verrühren. Wurstscheiben rausnehmen.

Dann das Öl in dem Topf erhitzen. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Öl 10 Minuten ringsherum gut braun braten. Zwiebelwürfel dazu und 3 Minuten mitbraten. Schweinefleisch reingeben und 5 Minuten weiterbraten. Tomaten und Paprika zum Fleisch geben. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 30 Minuten zugedeckt schmoren. Hähnchenfleisch rausnehmen. Muscheln und Hummerkrabben in zwei Töpfe geben. Jeweils die Hälfte Weißwein zugießen. Mit Pfeffer würzen und





10 Minuten leise kochen lassen.

Gewaschenen, abgetropften Reis zum Schweinefleisch geben. Safran mit der heißen Fleischbrühe in einem Topf verrühren und über den Reis gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerstücke, Wurstscheiben, Muscheln (einige Muscheln können aus der Schale gebrochen werden), Hummerkrabben, Artischockenherzen und Erbsen auf dem Reis verteilen. In den vor-

geheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Die Paella mit abgetropften Oliven garniert im Topf servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1195.

PS: Klar, daß Sie zur Paella einen Vino tinto, also einen spanischen Rotwein, servieren.

Paella Valenciana

400 g frische Miesmuscheln,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
500 g Hammelfleisch aus der Keule,
300 g Tintenfisch,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
120 g Langkornreis,
knapp $\frac{3}{4}$ l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
5 Tomaten (200 g),
1 kleine Dose Artischockenböden (280 g),
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Packung tiefgekühlte Erbsen (150 g),

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Safran.
Für die Garnierung:
Salz, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
4 tiefgekühlte Hummerkrabbenchwänze (100 g).

Miesmuscheln unter kaltem Wasser abbürsten. Bysusfäden mit einem Messer abziehen. Wasser mit Salz in einem Topf abkochen. Muscheln reingeben. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Bart entfernen. Muscheln beiseite stellen.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und in 3 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden.

Tintenfisch unter fließendem Wasser abspülen, Fangarme, Kopf und Innereien aus dem Körper drehen. Körper noch mal abspülen. Trockentupfen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch auch schälen. Mit Salz zerdrücken. Öl in einem sehr großen, flachen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten hellbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch mit dem Tintenfisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Nach 10 Minuten Garzeit den gewaschenen, abgetropften Reis zugeben. Vorsichtig umrühren. Mit Wasser auffüllen. Lorbeerblatt reingeben. Wieder zudecken und leicht weiterköcheln lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Häuten, vierteln, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten



Blätterteigrollen Paillardini haben eine süße Mandelfüllung.

entkernen und in Streifen schneiden. Artischockenböden abtropfen lassen und vierteln.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Erbsen darin zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Lorbeerblatt aus dem Reis nehmen. Tomaten, Artischockenböden, Erbsen und Muschelfleisch zum Reis geben. Vorsichtig mischen. Noch 10 Minuten darin ziehen lassen. Safran mit wenig Wasser in einer Tasse auflösen. In den Reis mischen. Die Paella muß trocken und locker sein.

In einem anderen Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Hummerkrabbenschwänze 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Dann abtropfen lassen.

Fertige Paella in eine große flache Form drücken. Mit Hummerkrabbenschwänzen garniert servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 825.

Paganini

2 Pakete Tiefkühl-Blätterteig (600 g), Mehl zum Ausrollen.



Niccolò Paganini, der große italienische Violinvirtuose.

Für die Füllung:
4 Eiweiß,
200 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
375 g gemahlene Mandeln,
1 Prise Salz, 1/2 Teelöffel
gemahlener Zimt.
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Wasser,
2 Eßlöffel Rosenwasser.

Dieses Gebäck, das den Namen des großen italienischen Violinvirtuosen Niccolò Paganini (1782 bis 1840) trägt, gab's um die Jahrhundertwende in allen führenden Konditoreien. Es ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten. Sie sollten sich selbst davon überzeugen. Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Jede Platte auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Daraus 8 cm breite, 16 cm lange Streifen schneiden.

Für die Füllung Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Gesiebten Puderzucker, Vanillinzucker, Mandeln, Salz und Zimt nach und nach unterrühren. Füllung auf die Teigstreifen verteilen und zusammenrollen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Teigrollen damit bestreichen. Das Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Teigrollen drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Gebäck auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für den Guß den gesiebten Puderzucker mit Wasser und Rosenwasser in einer Schüssel verrühren. Paganinis damit bestreichen. Trocknen lassen.

Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 565.

Paillarde



4 dünne Kalbsschnitzel aus der Oberschale von je 150 g,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g).

Für die Kräuterbutter:

50 g Butter,
1 Teelöffel gehackter Kerbel, Salz,
1/2 Knoblauchzehe,
Saft einer viertel Zitrone,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer,
1 Prise getrockneter Thymian.

Außerdem:

4 Tomaten, Salz,
1 Teelöffel

Paprika rosenscharf,
4 rote Paprikaschoten (400 g),

1/2 l Wasser, weißer Pfeffer,
Öl zum Bestreichen.

Hier haben Sie ein Rezept aus der Schweiz. Paillard sind Fleischgerichte, bei denen das Fleisch immer geschnitten ist. In diesem Fall sind es dünne Kalbsschnitzel (Plätzli sagt der Schweizer), die so zubereitet werden:

Kalbsschnitzel vom Fleischer 1/2 cm dick klopfen



lassen. In eine Schüssel legen, mit dem Olivenöl befeuchten und zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

Für die Kräuterbutter Butter mit Kerbel, geschälter Knoblauchzehe, Zitronensaft, Muskat, Pfeffer und Thymian in einer Schüssel gut verrühren. Zu vier Kugeln

formen, in Alufolie einwickeln und im Kühlschrank fest werden lassen.

Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten oben kreuzweise einritzen und mit Salz und Paprika rosenscharf bestreuen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen. Wasser mit Salz

in einem Topf aufkochen, Paprikaschoten reingeben und 6 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Paprikaschoten salzen und pfeffern. Mit den Tomaten auf eine feuerfeste Platte legen. Mit Öl bepinseln. 10 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben. Die Paprikahaut löst sich und kann mit einem Messer abgezogen werden.

Für das Fleisch Grillrost unter den heißen Grill schieben. Nach 5 Minuten Kalbsschnitzel drauflegen. Fettpfanne drunterschieben. ½ Minute grillen. Die Scheiben so drehen, daß ein Karomuster entsteht. Noch mal ½ Minute grillen. Dann das Fleisch wenden und den Vorgang wiederholen. Schnitzel rausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Kräuterbutter belegen und mit gegrillten Tomaten und Paprika garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilage: Pommes frites oder Reis.

Palatschinken



175 g Mehl,
1 Prise Salz, 2 Eier,
1 Eigelb, ¼ l Milch,
knapp ⅛ l Mineralwasser,
60 g Butter.

Außerdem:

100 g Erdbeerkonfitüre,
Puderzucker.

Palatschinken sind eine rein österreichische Sache. Nämlich hauchdünne Eierkuchen, die mit süßer oder pikanter Füllung serviert werden. Pikant gefüllt sind sie eine ausgezeichnete Vorspeise, mit Marmelade gefüllt ein leckerer Nachtisch. So bereitet man den Grundteig zu:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier, Eigelb, Milch und Mineralwasser reingeben. Mit dem Schneebesen von der Mitte aus zu einem dickflüssigen Eierkuchenteig rühren.

Teig 20 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

Portionsweise Butter in einer Stielpfanne erhitzen. Teig mit der Schöpfkelle einfüllen und durch Drehen der Pfanne den Teig auf dem Pfannenboden verteilen. Nacheinander 6 Palatschinken bei schwacher Hitze auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Jeweils mit Erdbeerkonfitüre dünn bestreichen, zusammenrollen, warm stellen und kurz vorm Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 295.

Palatschinken böhmisch

Für den Teig:

150 g Mehl,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, ¼ l Milch,
3 Eier, 50 g Butter.

Für die Füllung:

150 g Sultaninen,
250 g Walnußkerne,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Teelöffel Zimt,
1 Löffelspitze Kardamom,
75 g Himbeerkonfitüre,
Saft einer Zitrone,
1 Glas (2 cl) Rum.
Butter zum Einfetten,
¼ l saure Sahne,
20 g Puderzucker.

Mehl in die Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Vanillinzucker, Salz, Milch und Eier reingeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Eierkuchenteig verrühren. 20 Minuten ruhen lassen.

Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen und 8 dünne Palatschinken braten. Jede Seite etwa 3 Minuten.

*Palatschinken böhmisch,
ein klassisches Dessert aus Wiener
Herrschaftshäusern.*

Für die Füllung die Sultaninen waschen und trockenreiben. Walnüsse grob hacken. Sultaninen, Nüsse, Zitronenschale, Zimt und Kardamom in einer Schüssel mischen. Himbeerkonfitüre mit Zitronensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Langsam mit dem Rum in die Schüssel rühren. Palatschinken mit dieser Füllung bestreichen und zusammenrollen. In eine gebutterte, feuerfeste Form legen. Palatschinken mit der sauren Sahne bestreichen und mit gesiebtem Puderzucker bestäuben.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Palatschinken rausnehmen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten Mittagessen oder als süßes Abendessen.

Palatschinken Dejazet

Für den Teig:

125 g Mehl, 1 Prise Salz,

2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Für die Kaffeecreme:

$\frac{1}{8}$ l Wasser,

25 g gemahlener Kaffee,

80 g Zucker,

1 Prise Salz,

2 Glas (je 2 cl) Cognac,

4 Blatt weiße Gelatine,

$\frac{1}{8}$ l Sahne.

50 g Butter zum Backen,

20 g Butter zum Einfetten.



Geschichtete Palatschinken sehen wie eine Torte aus und können auch so serviert werden.

Für die Baisermasse:

6 Eiweiß, 200 g Zucker.

Für die Soße:

4 Eßlöffel

Orangenmarmelade (80 g),

2 Eßlöffel Kirschwasser.

Pauline Virginie Dejazet (1797 bis 1875) war eine französische Schauspielerin, die ihr Pariser Publikum durch Grazie und geistreiches Spiel entzückte. Der zauberhaften Déjazet wurden diese wohlschmeckenden Palatschinken gewidmet. So macht man sie:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier und Milch reingeben. Mit dem Schneebesen nach und nach von der Mitte aus unter das Mehl rühren. Teig 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

Für die Kaffeecreme Wasser in einem Topf aufkochen. Gemahlene Kaffee im Filter aufbrühen. Zucker und Salz in einem Topf bei kleinster Hitze in 5 Mi-

nuten goldbraun werden lassen. Heißen Kaffee angießen. 5 Minuten einkochen. Den Cognac und die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in die Creme geben. Rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

In einer Schüssel abkühlen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die abgekühlte Kaffeemasse ziehen. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Etwas Butter in einer Pfanne (12 cm Durchmesser) erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel Teig reingeben. Palatschinken auf der Unterseite in 3 Minuten goldgelb braten. Aus der Pfanne auf einen Deckel gleiten lassen und mit der Oberseite in die Pfanne geben. Auch goldgelb braten. Auf diese Weise weitere 8 Palatschinken braten. Warm stellen.

Eine ovale feuerfeste Form mit Butter einfetten. Palatschinken mit der Kaffeec-

reme bestreichen, zusammenrollen und nebeneinander in die Form legen.

Für die Baisermasse (in Österreich Merinkenmasse) Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zucker reingeben und unterrühren. In einen Spritzbeutel füllen. Palatschinken mit Eiweißtupfen garnieren.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme.

Für die Soße Orangenmarmelade mit Kirschwasser in einer Schüssel glattrühren. Palatschinken in der Form servieren. Soße in eine kleine Sauciere oder Schüssel geben und getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Essen.



Palatschinken geschichtet

Rakott palacsinta



Für den Teig:

175 g Mehl,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 2 Eier,
1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Milch,
knapp $\frac{1}{8}$ l
Mineralwasser.

40 g Butter zum Braten.

Für die Füllungen:

75 g Vollmilchschokolade,
75 g Walnußkerne,
4 Eßlöffel Milch (40 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Honig,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
1 Prise gemahlene Nelken,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
1 Glas (2 cl) Rum,
125 g Sahnequark,
25 g Sultaninen,
15 g Puderzucker,

2 Eigelb,
100 g Aprikosenkonfitüre,
Saft einer Zitrone.
Zum Überbacken:
3 Eiweiß, 1 Prise Salz,
einige Tropfen
Zitronensaft,
50 g Puderzucker.

Die Rakott palacsinta gehören zu den ungarischen Süßspeisen, die in aller Welt berühmt sind. Diese Palatschinken werden wie eine Torte geschichtet und überbacken. Und zwar so: Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Vanillinzucker, Salz, Eier, Eigelb, Milch und Mineralwasser reingeben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Eierkuchenteig rühren. 20 Minuten ruhen lassen. Butter portionsweise erhitzen und 8 kleine, dünne Palatschinken (jede Seite 3 Minuten) braten. Warm stellen.

Für die Füllungen zuerst die Vollmilchschokolade in einer Schüssel im Wasser-

bad auflösen und warm halten.

Die Walnüsse grob hacken. Milch, Vanillinzucker, Honig, Zimt, Nelken und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Nüsse zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Rum unterrühren. Beiseite stellen.

Sahnequark in eine Schüssel geben. Gewaschene, getrocknete Sultaninen, Puderzucker und Eigelb zugeben und gut verrühren.

Aprikosenkonfitüre mit Zitronensaft in einem Schälchen verrühren.

Palatschinken auf eine feuerfeste Platte schichten und jeweils mit Schokolade, Walnuß-, Sahnequark- und Aprikosenmasse abwechselnd füllen. Letzte Palatschinke ohne Füllung drauflegen.

Eiweiß mit einer Prise Salz und Zitronensaft in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker 2 Minuten unterschlagen. Eischnee in einen Spritzbeutel füllen. Palatschinkentorte ringsum da-

mit bespritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rakott palacsinta wie eine Torte aufschneiden und heiß servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.

Wann reichen? Palatschinken geschichtet sind so sättigend, daß man sie, nach einer leichten Gemüsesuppe, als Hauptgericht servieren kann. Als Dessert reichen sie für 8 Personen.

Palatschinken mit Nußfüllung

Für den Teig:

175 g Mehl, 1 Prise Salz,
2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch,



Palatschinken mit einer Füllung aus fein gemahlenden Haselnüssen zergehen auf der Zunge.

knapp $\frac{1}{8}$ l Mineralwasser.
 40 g Butter zum Braten.
 Für die Füllung:
 50 g Butter, 75 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker,
 1 Eigelb, 1 Prise Salz,
 100 g gemahlene
 Haselnüsse, 1 Eiweiß.
 Außerdem:
 10 g Butter zum Einfetten,
 20 g Puderzucker.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier, Milch und Mineralwasser in einem Topf verquirlen und in die Mulde gießen. Flüssigkeit mit dem Schneebesen nach und nach von der Mitte aus unter das Mehl rühren. Teig 20 Minu-

ten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.
 Butter portionsweise in einer Pfanne von 12 cm Durchmesser erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel Teig reingeben. 12 dünne Palatschinken nacheinander auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb backen. Warm stellen.
 Für die Füllung Butter, Zucker, Vanillinzucker, Eigelb und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Haselnüsse reingeben. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Unter die Nußmasse heben. Füllung auf die Palatschinken verteilen. Aufrollen und in eine mit Butter eingefettete, flache feuerfeste

Form legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
 Backzeit: 10 Minuten.
 Elektroherd: 140 Grad.
 Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.
 Palatschinken aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und in der Form servieren.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
 Zubereitung: 35 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 745.
 Unser Menüvorschlag:
 Gemüsebrühe mit Ei vorweg. Schweinefilet, Bergbauernsalat und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Palatschinken mit Nußfüllung als Dessert.

Palatschinken pikant

Für den Teig:
 175 g Mehl,
 1 Prise Salz,
 2 Eier,
 1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{8}$ l Mineralwasser.
 Für die Füllung:
 je 1 rote und grüne
 Paprikaschote (240 g),
 2 große Zwiebeln (150 g),
 3 Pfeffergurken (80 g),
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 350 g gemischtes
 Hackfleisch,
 Salz,
 frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer,
 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,



Pikante Palatschinken haben eine Füllung aus Paprikaschoten, Zwiebeln, Pfeffergurken und Hackfleisch.

Cayennepfeffer,
 3 Spritzer Tabascoße,
 3 Eßlöffel
 Tomatenketchup (60 g).
 40 g Butter zum Backen.
 Margarine zum Einfetten.
 Zum Überbacken:
 1 Ei, 5 Eßlöffel Sahne (75 g),
 50 g geriebener
 Emmentaler Käse.
 Für die Garnierung:
 ½ Bund Petersilie,
 Paprika edelsüß.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier und Eigelb reingeben. Milch und Mineralwasser nach und nach zugeben. Dabei mit einem Schneebesen von der Mitte aus zu

einem Eierkuchenteig verrühren. 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Paprikaschoten halbieren, putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 3 mm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und auch fein würfeln. Ebenso die abgetropften Pfeffergurken.

Öl in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen. Hackfleisch mit zwei Gabeln zerpfücken und mit Paprika-, Zwiebel- und Gurkenwürfeln ins heiße Öl geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und Tabascoße

würzen. Unter ständigem Rühren 10 Minuten braten. Tomatenketchup unterrühren. Gut mischen. Pfanne vom Herd nehmen. Füllung abkühlen lassen.

Butter portionsweise in einer Stielpfanne erhitzen. Mit der Schöpfkelle Teig einfüllen und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. 8 Palatschinken nacheinander bei geringer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten backen. Palatschinken mit Füllung bestreichen und zusammenrollen. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Ei mit Sahne und der Hälfte des Käses in einer Schüssel verquirlen. Über die Palatschinken gießen. Restlichen

Palffyknödel



5 altbackene Brötchen (150 g),
 50 g Margarine,
 50 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 1 Prise Salz,
 4 Eier,
 ¼ l Milch,
 50 g Sultaninen,
 5 g Butter.
 Außerdem:
 1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 ½ Teelöffel gemahlener Zimt,
 20 g Butter.

Vom österreichischen Fürstengeschlecht Palffy hat dieser Serviettenknödel seinen Namen. Man reicht ihn als Dessert. Interessant zu wissen, daß es in Wien ein Palais Palffy gibt. Brötchen würfeln. Margarine, Zucker, Vanillinzucker, abgeriebene Zitronenschale und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Eier aufschlagen und einzeln unterrühren. Milch zugeben und die gewaschenen, getrockneten Sultaninen. Brötchenwürfel unterrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Butter in einem Topf zerlassen. Eine Serviette damit bestreichen. Semmelmasse darauf zu einer Kugel formen und Serviette über einem Topfdeckel zusammenbinden. Deckel auf den Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser legen, so daß der Serviettenkloß ins Wasser hängt. 45 Minuten schwach kochen. Danach Knödel aus der Serviette lösen und mit zwei Gabeln aufreißen. Mit Zucker und Zimt bestreuen, mit zerlassener Butter begießen und servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
 Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilage: Sauerkirschkompott.

TIP

Der Füllung für die Palatschinken pikant können Sie zusätzlich noch eine feingewürfelte Debreciner Wurst zufügen oder aber auch das Hackfleisch durch Wurstbrät ersetzen.

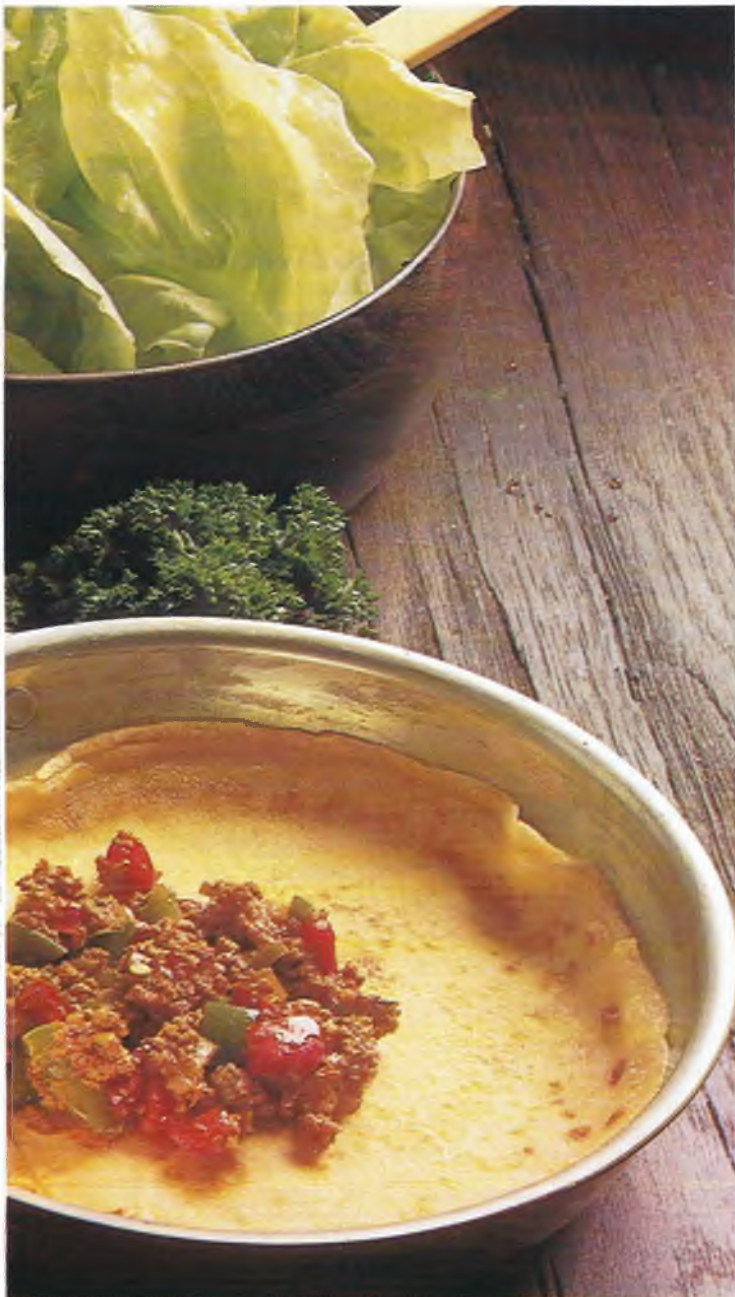
Käse drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
 Backzeit: 15 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Für die Garnierung Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und zerpfücken. Palatschinken aus dem Ofen nehmen. Petersilie an den Rand legen. Etwas Paprika drüberstäuben. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 750.

Beilage: Gemischter Salat oder Kopfsalat in Joghurt- oder Zitronenmarinade.





Palmito gewinnt man in Brasilien aus wildwachsenden Palmen.

PALMITO

Ob Sie nun Palmito, Palmherz oder Palmkohl sagen, Sie meinen immer dasselbe. Nämlich das Mark aus dem Ansatz der Palmwedel, einer in Brasilien wildwachsenden Palmenart. Palmito gibt es bei uns in Dosen. Und zwar mit der englischen Aufschrift Heart of Palm oder der französischen Cœurs de Palmier.

Um zartes Palmmark zu bekommen, werden Rinde und äußere Teile des Marks entfernt. Für eine Kilodose braucht man immerhin das Mark von zwei Palmen.

Vor der Konservierung schneiden die Brasilianer das Palmmark auf eine einheitliche Länge und würzen es mit Meersalz.

Palmito lassen sich auf einfache Art zubereiten. Zum Beispiel so:

Palmito in Chantilly-Soße: 1 Dose Palmito mit der Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Holländische Soße mit 2 Eßlöffel geschla-

gener Sahne und 2 Teelöffel Tomatenmark mischen. Über die Palmito geben.

Palmito italienische Art: 1 Dose abgetropfte Palmito in 2 cm lange Stücke schneiden. 2 Schalotten schälen und fein hacken. 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin in 2 Minuten glasig braten. Palmito und 1 Eßlöffel Zitronensaft zugeben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit abgespülter, trockengetupfter und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Palmito-Gemüse: 1 Dose Palmito mit Flüssigkeit in einen Topf geben. 5 Minuten erwärmen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abgetropft in eine vorgewärmte Schüssel geben. Butter in einem Topf erhitzen. 2 Eßlöffel Semmelbrösel zugeben und unter Rühren 2 Minuten bräunen. Palmito mit Semmelbröseln bestreut servieren.

Was man sonst noch mit Palmito machen kann, sagen wir in unseren Rezep-

torten lassen. Mehl mit etwas kaltem Wasser in einem Becher verrühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Palmito mit Erbsen und Möhren

Für die Brühe:

500 g Kalbsknochen, ¾ l Wasser, Salz, 1 Bund Suppengrün (180 g).

Für das Gemüse:

150 g Möhren, ½ l Wasser, Salz, 150 g Tiefkühlerbsen, 1 Dose Palmito (400 g).

Außerdem:

200 g frische Champignons, 20 g Mehl, Salz, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Eigelb, 20 g Butter.

Für die Brühe Kalbsknochen waschen, abtropfen lassen. Mit Wasser und Salz in einem Topf aufkochen und 30 Minuten sieden lassen. Das geputzte, gewaschene Suppengrün reingeben. Weitere 30 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit Möhren putzen, waschen und würfeln. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Möhren reingeben. 20 Minuten kochen lassen. 8 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen. Palmito auf einem Sieb abtropfen lassen. Während die Möhren kochen, die Brühe durchsieben und ½ l in einem Topf noch mal aufkochen. Die geputzten, gewaschenen Champignons reingeben. 5 Minuten ko-

chen lassen. Mehl mit etwas kaltem Wasser in einem Becher verrühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Erbsen und Möhren auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit den in Scheiben geschnittenen Palmito in die Soße geben. Erhitzen. Eigelb mit etwas Soße in einer Tasse verquirlen. Wieder zum Gemüse geben. Butter darauf zerfließen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Als Beilage zu feinen Braten, zum Beispiel zu Roastbeef oder Schweinefilet.

Palmito überbacken

1 Dose Palmito (400 g), 250 g Zwiebeln, 10 Eßlöffel Fleischbrühe aus Würfeln, 20 g Margarine zum Einfetten, 30 g geriebener Emmentaler Käse. Zum Garnieren: 1 kleine Dose Champignons (100 g), 1 Bund Petersilie.

Palmito abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, grob hacken und in einem Topf mit der Fleischbrühe bei geringer Hitze 20 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit

Palmito in Schinken

1 Dose Palmito (400 g), 8 Scheiben Schinken (100 g), 2 Teelöffel scharfer Senf (20 g), 4 Salatblätter, 2 Eßlöffel Mayonnaise (40 g).

Palmito abtropfen lassen. Längs halbieren. Schinken-

scheiben dünn mit Senf bestreichen. Je zwei Palmitohälften in eine Scheibe Schinken rollen.

Die Schinkenrollen auf einer mit gewaschenen, trockengetupften Salatblättern ausgelegten Platte anrichten. Mit Mayonnaise garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

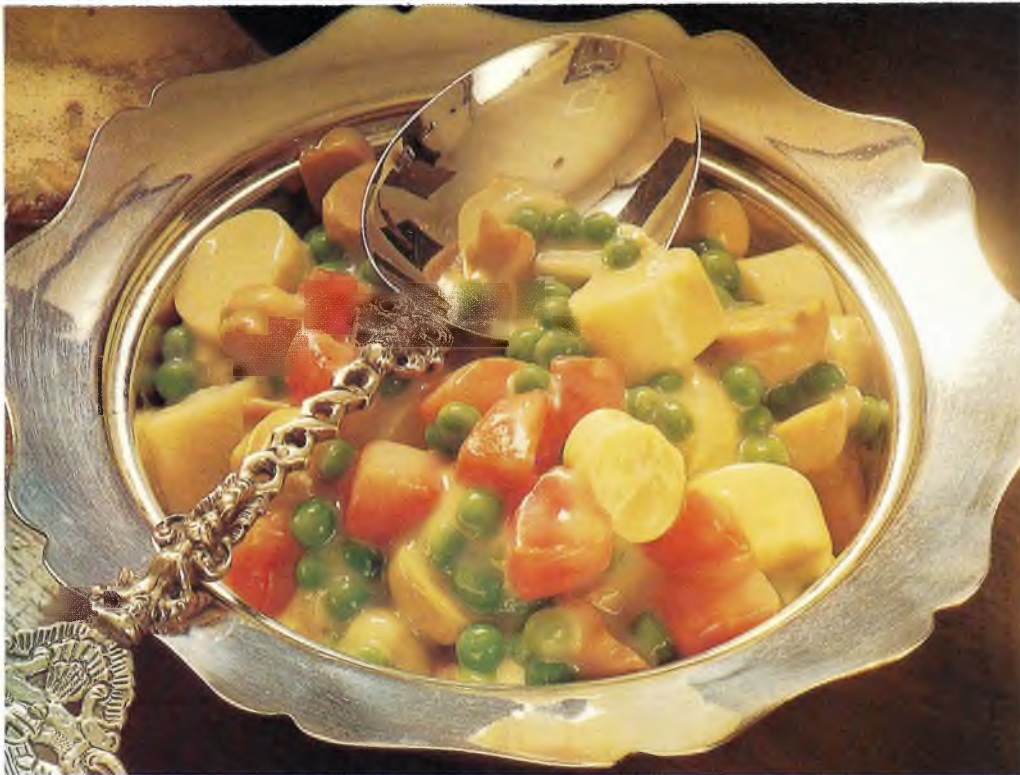
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Mit Toast-



Palmito in Schinken schmecken als Vorspeise und als Imbiß.



Eine ideale Gemüsebeilage zu allen feinen Fleischgerichten: Palmito mit Erbsen und Möhren.

eingezogen ist und die Zwiebeln musig sind.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Palmito reinlegen, mit dem Zwiebelmus bedecken und mit geriebenem Käse bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Mit in ihrem Wasser erhitzen, abgetropften Champignons und mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenem Fleisch und Kartoffelpüree. Dazu können Sie noch Sojasoße reichen.

Palmito-Salat

1 Dose Palmito (400 g),

1 kleines Glas

Silberzwiebeln (120 g),

2 Orangen (300 g),

2 rote Paprikaschoten aus dem Glas (100 g).

Für die Marinade:

Salz, weißer Pfeffer,

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),

2 Teelöffel Zitronensaft.

3 Zweige Dill.

Palmito abtropfen lassen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln auf einem Sieb abtropfen. Die Orangen schälen, sorgfältig von der weißen Schale befreien, filieren und entkernen. Abgetropfte Paprikaschoten in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Aus Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft eine Marinade rühren. Über den Salat gießen. 60 Minuten durch-

ziehen lassen. Dill abbrausen, trockentupfen, kleinschneiden. Über den Salat streuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

Wozu reichen? Zu allem kurzgebratenen Fleisch, zum Beispiel zu englisch gebratenem Filet- oder Rumpsteak, aber auch zu Rinderbraten, gebackenem oder gebratenem Fischfilet.



Palmito-Salat ist eine gelungene Mischung aus Palmito, Zwiebeln, Orangen und Paprika.

Panama-Torte

Pampelmuse

Siehe Grapefruit-Warenkunde.

Panama-Torte

Bild Seite 184

Für den Boden:

75 g Vollmilchschokolade, 150 g Mandeln, 6 Eigelb, 150 g Zucker, 6 Eiweiß,

1 Prise Salz, 100 g Mehl, 20 g Margarine zum Einfetten,

Mehl zum Bestäuben.

Für die Creme:

75 g Vollmilchschokolade, 250 g Butter,

1 Päckchen Vanillinzucker, 125 g Puderzucker, 2 Eier.

Für die Garnierung:

75 g Mandelstifte.

Schokolade fein reiben, ungeschälte Mandeln fein mahlen. Beiseite stellen. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren, dann die Schokolade unterrühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Auf die Eigelbcreme geben. Darauf Mehl und

Mandeln streuen. Alles locker unterheben. In eine gefettete, mit Mehl bestäubte Springform (Durchmesser 24 cm) füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Torte aus dem Ofen nehmen. Auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für die Creme Schokolade im Wasserbad zerlassen.

Butter mit Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Puderzucker, Eier und abgekühlte Schokolade untermischen. Mandelstifte in einer Pfanne unter Rühren 3 Minuten rösten.

Tortenboden nach dem Erkalten einmal durchschneiden. Erste Platte mit einem Drittel der Creme bestreichen. Zweite Platte drauflegen, zweites Cremedrittel darauf verteilen. Mit der restlichen Creme den Rand bestreichen. Oberfläche mit Mandeln bestreuen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 530.

Panata



1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
4 Scheiben altbackenes Stangenweißbrot (80 g),
2 Eier,
Salz,
weißer Pfeffer,
30 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
40 g geriebener Parmesankäse.

Diese Brotsuppe kommt aus dem romanischen Teil der Schweiz. Aber auch im Piemont und in Venetien ist sie zu Hause. Wenn Sie so wollen, ist sie eine schweizerisch-italienische



Panama-Torte: Mandelbiskuit mit Schokoladen-Buttercreme und Mandeln. Rezept Seite 183.

Koproduktion. Der Name Panata ist übrigens italienisch und heißt übersetzt nicht anders als Brotsuppe. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Weißbrotscheiben reingeben. 20 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen.

Eier in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter zufügen und in der Suppe schmelzen lassen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken.

Suppe in vorgewärmte Tassen füllen. Mit Parmesankäse und Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Als Suppe vor einem festlichen Essen oder als Imbiß.

Panettone

Italienischer Hefekuchen



450 g Mehl, 40 g Hefe,
120 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
6 Eier, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
200 g Butter,
je 75 g gehacktes Orangeat und Zitronat,
75 g kandierte rote Kirschen,
200 g Rosinen,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
Margarine zum Einfetten,
30 g Butter.

In Oberitalien und der südlichen Schweiz ist Panettone der Festtagskuchen schlechthin. Ohne ihn ist Weihnachten zum Beispiel undenkbar. Die Genueser rühmen sich, diese Spezia-

lität erfunden zu haben, die sie ursprünglich Pane dolce, also süßes Brot, nannten. Aber die Mailänder machen ihnen diese Erfindung streitig. Sie sagen, ein Bäcker namens Tonio habe das erste dieser süßen Brote gebacken. Und es soll so gut geschmeckt haben, daß die Leute von Stund an nach Pane Toni fragten, woraus dann mit der Zeit Panettone wurde. Panettone backt man in Napfkuchen- oder feuerfesten Formen, aber auch in zylindrischen Pastetenformen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Eier und Salz in die Schüssel geben. But-

ter in Flöckchen darauf verteilen. Von außen nach innen einen Teig kneten. Orangeat, Zitronat, gehackte kandierte Kirschen und gewaschene, getrocknete Rosinen in einer Schüssel mit einem Eßlöffel Mehl mischen. In den Teig kneten. Kuchenform mit Margarine einfetten. Teig rein-

füllen. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach 30 Minuten Backzeit den Teig mit zerlassener

Butter bestreichen. Rausnehmen, auskühlen lassen und erst nach 24 Stunden in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 365.

Pannhas

Pannhas ist nicht nur in Westfalen und im Bergischen Land, sondern auch am Niederrhein als Pannas bekannt.

Es ist anzunehmen, daß das Wort vom französischen panaché gleich bunt, vielfarbig oder gestreift,



Panettone, der berühmte Hefekuchen aus Italien, wird mit Orangeat, Zitronat, kandierten Kirschen und Rosinen gebacken.



Musterbeispiel für die interessante Küche Südamerikas: Die Papas Chorridas aus Kolumbien.

kommt. Im Sprachgebrauch der deutschen Küche heißt es so viel wie Gemischtes. Pannhas wurde früher auf Bauernhöfen am Schlachttag nach dem Wursten zubereitet und zwar so:

Die Wurstbrühe mit einigen geplatzen Würsten, Salz, Pfeffer, Speckwürfeln und etwas Blut wird im Kessel durchgekocht. Unter Rühren gibt man Buchweizenmehl dazu. Der Brei muß so lange kochen, bis er fest ist. Dann läßt man Pannhas in Kastenformen kalt werden. Und so kann man ihn heute auch beim Fleischer in Westfalen und am Niederrhein kaufen. Man schneidet ihn in Scheiben, brät diese in der Pfanne und ißt Brot dazu. Wir haben für Sie auch ein Pannhas-Rezept ausfindig gemacht, und zwar dieses:

250 g Rindfleisch,
300 g Schweinebauch,
250 g Zwiebeln,
4 Möhren (240 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 1/2 l Wasser,
1/2 Teelöffel gemahlene Nelken,

1/4 Teelöffel Piment,
1 Prise Majoran,
250 g Buchweizenmehl,
60 g Butter
oder Margarine.

Fleisch unter kaltem Wasser waschen. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen und auch in grobe Stücke schneiden.

Fleisch, Zwiebeln und Möhren mit Salz und Pfeffer in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 50 Minuten sieden lassen.

Fleisch mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Durch den Fleischwolf (mittelfeine Scheibe) drehen. Brühe durchsieben. Wieder in den Topf geben. Fleisch auch wieder reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Nelken, Piment und Majoran würzen, aufkochen und das Buchweizenmehl unter Rühren dazugeben. 15 Minuten unter Rühren kochen. Das Buchweizenmehl muß gar, die Masse fest sein und sich vom Topf lösen. In eine mit Pergamentpapier ausgelegte Kastenform füllen. Abkühlen las-

sen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Fleischmasse aus der Form heben. In 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Den Pannhas darin auf beiden Seiten in je 5 Minuten goldbraun braten. Anrichten und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Beilage: Bauernbrot. Als Getränk: Bier.

PS: Pannhas hält sich im Kühlschrank acht Tage.

Papas Chorridas

Kartoffeln in Käsesoße



1000 g Kartoffeln.
Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),

30 g Margarine,
3 Eßlöffel Mehl,
1/2 l Milch,
150 g geriebener
Emmentaler Käse,
4 Eßlöffel saure Sahne
(60 g),
2 Tomaten (100 g).

Unser Rezept stammt aus Kolumbien. Wie fast überall in Südamerika ist auch hier in den Anden der größte Teil der Bevölkerung nicht eben reich, aber kinderreich. Darum wird einfach, aber erfinderisch gekocht. Die Kartoffeln in Käsesoße beweisen es.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen lassen. Abgießen, abschrecken, abziehen und zugedeckt warm stellen. Während die Kartoffeln kochen, die Soße zubereiten.

Dazu Zwiebel schälen, würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten hellgelb braten. Mehl auf einmal reingeben und 1 Minute durchschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und 5 Minuten kochen lassen. Käse und Sahne reinrühren. Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

Tomaten häuten, Stengelansätze und Kerne entfernen. Tomaten würfeln. In die Soße geben. Noch 2 Minuten erhitzen. Die heiße Soße über die Kartoffeln gießen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Wann reichen? Als Beilage zu Braten oder Kurzgebratenem.



Die bis zu sechs Kilo schweren exotischen Papayas schmecken wie Himbeeren mit Waldmeister.

PAPAYA

Obwohl man die Papayas Baumelonen nennt, gehören sie zu den Feigengevächsen. Mit Melonen haben die bis zu 6 Kilo schweren Früchte nur die Form und Größe gemeinsam. Im Geschmack erinnern sie an Himbeeren mit Waldmeister. Die grünschaligen Früchte, die an 3 bis 8 Meter hohen Bäumen wachsen, haben blaßgelbes bis lachsrotes Fleisch und schwarze Kerne. Papayas haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin A und C und werden darum gern als Frischobst verzehrt. Aber wie vielseitig man Papayas zubereiten kann, steht in den nachfolgenden Beispielen und in unseren Rezepten.

1. Eine Papaya von etwa 500 g schälen, halbieren. Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schnei-

den. In eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreuen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Einen Frischrahmkäse vierteln, auf vier Dessertteller verteilen und die gekühlten Papayascheiben darauf anrichten.

2. Eine etwa 500 g schwere Papaya schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und zuckern. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Auf Desserttellern servieren.

3. Zwei kleine Papayas schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch kleinschneiden. In der Küchenmaschine oder mit Elektroquirl pürieren. Fruchtmarmelade von 2 Passionsfrüchten mit $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker und einem Hauch geriebener Muskatnuß reinrühren. 15 Minuten kühl stellen. $\frac{1}{4}$ l Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Fruchtmasse mischen.

In Glasschalen servieren. 4. Für Papaya-Eis zwei kleine Papayas schälen, halbieren, Kerne rauslösen. Fruchtfleisch kleinschneiden. Pürieren. Mit 5 Eßlöffel Zucker süßen. $\frac{1}{4}$ l Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit dem Fruchtpüree mischen. In die Eisschale füllen. 60 Minuten im Gefrierfach erstarren lassen.

5. Auch als Gemüse läßt sich Papaya zubereiten: 750 g Papaya schälen, halbieren, Kerne auslösen und das Fruchtfleisch würfeln. $\frac{1}{4}$ l leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Fruchtfleisch darin 15 Minuten zugedeckt leise kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Entweder mit zerlassener Butter oder mit einer hellen Soße servieren. Man kann zusätzlich mit weißem Pfeffer und Muskat würzen.

Papaya gebacken

4 große mittelreife Papayas (1000 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Zwiebel (30 g), 1 Apfel (60 g), 4 Eßlöffel Öl (40 g), 100 g Langkornreis, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Curry, 1 Messerspitze gemahlener Koriander, 3 Tassen heißes Wasser, 250 g gekochtes Hähnchenfleisch, 2 Ingwerpflaumen in Sirup aus dem Glas, 25 g Korinthen, 25 g Kokosraspeln.

Papayas waschen, trocknen und an einem Ende einen Deckel abschneiden. Entkernen. Innen salzen und pfeffern. Zwiebel und Apfel schälen. Apfel entkernen und beides grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Apfel darin 2 Minuten dünsten. Gewaschenen, abgetropften Reis, Curry und Koriander zufügen. Umrühren und mit 2 Tassen heißem Wasser auffüllen. 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Hähnchenfleisch würfeln. Ingwerpflaumen fein hacken. Mit den gewaschenen Korinthen und den Kokosraspeln, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Papayas zur Hälfte mit dem Curryreis füllen. Mitte mit Fleisch füllen und mit dem restlichen Reis abschließen. Deckel drauflegen. Papayas in einen hohen Topf stellen. Mit Alufolie abdecken, keinen Deckel drauflegen. Restliches Wasser angießen und in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 100 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
 große Flamme.
 Rausnehmen und servieren.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 125 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa
 400.
 Beilage: Currysoße.

Papaya gefüllt

2 reife Papayas von
 je 450 g,
 1 Orange (150 g),
 1 Banane (160 g),
 6 Maraschinokirschen aus
 dem Glas (15 g),
 1 Eßlöffel Pistazien (10 g),
 3 Blatt weiße Gelatine,
 knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 Saft einer Zitrone,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 50 g Zucker,
 2 Glas (je 2 cl)
 Orangenlikör oder
 Curaçao.

Papayas waschen und trocken-
 nen. Längshalbieren. Kerne
 entfernen. Orangen schälen
 (auch die weiße Haut muß
 weg). In Filets teilen. Bana-
 ne schälen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke
 Scheiben schneiden und so-
 fort unter die Orangen mis-
 chen, damit sich die Ba-
 nanenscheiben nicht ver-
 färben. Abgetropfte Kir-
 schen grob hacken. Pista-
 zien mit heißem Wasser
 übergießen, häuten und
 auch grob hacken. Beides
 zu den Orangen geben.
 Locker mischen.

Gelatine 5 Minuten in kal-
 tem Wasser einweichen. 4
 Eßlöffel Weißwein in einem
 Topf erhitzen. Die ausge-
 drückte Gelatine darin auf-
 lösen. Restlichen Weiß-
 wein, Zitronensaft, Vanil-
 linzucker, Zucker und
 Orangenlikör oder Curaçao
 Gelatine untermischen und
 kalt stellen. Wenn die Mas-
 se zu stocken beginnt, in
 die Papayahälften füllen.
 Mindestens 120 Minuten
 zugedeckt in den Kühl-
 schrank stellen. Papaya-



Für Liebhaber der exotischen Küche: Papaya gratiniert.

hälften auf klein geschla-
 genem Eis oder auf Eis-
 würfeln servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühl-
 zeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 225.

Wann reichen? Als Dessert
 mit Waffelröllchen und
 Grenadine-Sirup oder als
 Erfrischung zwischendurch.

Papaya gratiniert

1 Papaya (750 g),
 Margarine zum Einfetten,
 Salz.

Für den Guß:

80 g Butter, 2 Eigelb,
 100 g Sahne,
 Salz, weißer Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft,
 60 g geriebener
 Emmentaler Käse.

Papaya waschen, trocken,
 schälen, halbieren, entker-
 nen und in Würfel schnei-
 den.

Eine feuerfeste Form mit
 Margarine einfetten. Papa-
 yawürfel reinfüllen. Salzen.
 Butter in einem Topf zer-
 lassen. Abkühlen lassen. Ei-
 gelb mit Sahne in einem
 Becher verquirlen. Mit But-
 ter mischen. Mit Salz, Pfeffer,
 Muskat und Zitronen-
 saft würzen. Über die Pa-
 payawürfel gießen. Käse
 drüberstreuen und in den
 vorgeheizten Ofen auf die
 untere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. In der Form
 servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 385.

Beilage: Neue Kartoffeln,
 in Butter geschwenkt und
 mit Petersilie bestreut.



Ein außerordentlich leichtes, erfrischendes und vitaminreiches Dessert: Gefüllte Papaya.

Papaya-Mix

Wann reichen? Als Vorspeise oder als exotische Bereicherung eines Kalten Büfetts. Dazu Toast.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 180.

ner Prise Ingwer bestäuben. Gin und Zitronensaft drübergießen. Mit Mineralwasser auffüllen. Mit zerkleinertem Kandiszucker (in ein Tuch geben und mit dem Hammer kleinschlagen) bestreut servieren.

Papaya mit Schinken

1 Papaya (500 g),
8 Scheiben Schinken (160 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
½ Bund Petersilie.

Papaya waschen und schälen. In vier Teile schneiden und entkernen. Fruchtfleisch in 1½ cm dicke Streifen schneiden. In 8 Portionen teilen. Jede Portion Papaya in eine Schinkenscheibe rollen. Schinken mit Pfeffer bestreuen. Auf einem Holzbrett anrichten. Mit abgespülten, trockengeputzten Petersiliesträuchchen garnieren.



Mit Papaya-Mix zaubern Sie Südsee-Stimmung bei jeder Party.

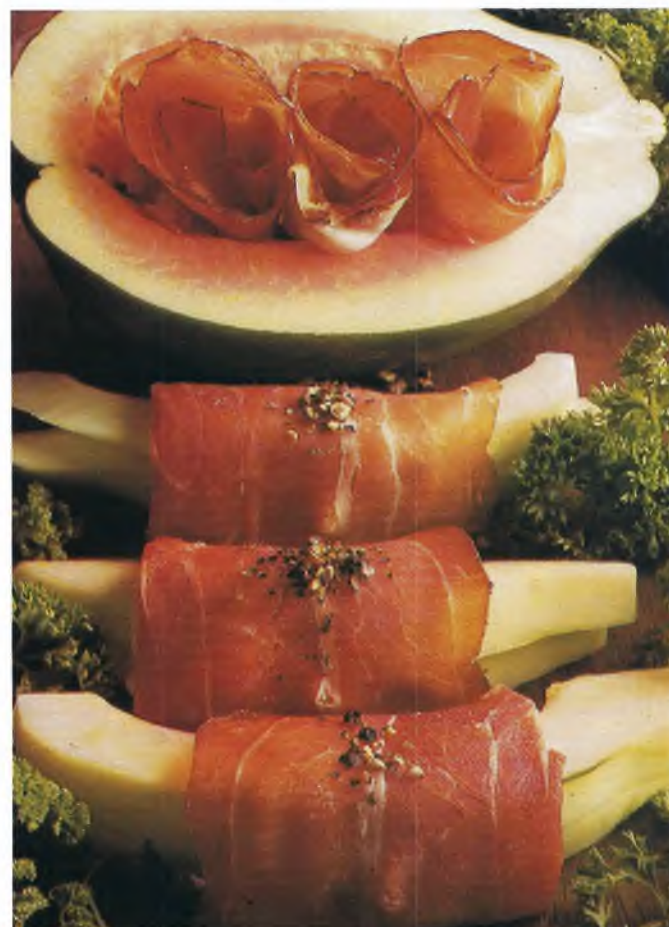
Papaya-Mix

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
100 g Papayafruchtfleisch,
4 Spritzer Angostura,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Glas (2 cl) Curaçao,
1 Teelöffel Puderzucker,
Mineralwasser zum
Auffüllen,
2 Maraschinkirschen,
½ Zitronenscheibe,
½ Orangenscheibe.

Ein Longdrink-Glas mit den Eiswürfeln füllen, Papayafleisch würfeln und ins Glas geben. Angostura draufspritzen. Rum und Curaçao drübergießen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Mineralwasser auffüllen. Maraschinkirschen ins Glas geben. Zitronen- und Orangenscheibe an den Rand stecken.

PS: Papayafruchtfleisch kann man auch in Dosen kaufen. Der Saft mit Sekt aufgefüllt ergibt einen erfrischenden Longdrink.



Kräftig gewürzt schmeckt Papaya mit Schinken besonders gut.

Ein ungewöhnlicher Longdrink, mit zerstoßenem Kandiszucker garniert: Papaya mit Gin.

Papaya mit Gin

Für 1 Person

75 g Papayafruchtfleisch,
Ingwerpulver,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Mineralwasser zum
Auffüllen,
½ Teelöffel
brauner Kandiszucker.

Papayafleisch würfeln. In ein Stielglas geben. Mit ei-

PAPRIKA

Wer Paprika sagt, denkt an Ungarn. Dabei hatten Paprika und Ungarn ursprünglich nichts miteinander zu tun. Der scharfe Gewürz-paprika hat seine Heimat wahrscheinlich in Indien. Andere Arten des Paprika wurden von Columbus und seinen Begleitern in Mittel- und Südamerika entdeckt. Aber im Grund war der Paprika in allen tropischen Ländern bekannt. Die Türken, in deren Küche der scharfe Paprika seit langem zu Hause war,

nicht dazu.) Zwei Sorten werden unterschieden: Schärfehaltige und schärfefreie. Daraus werden fünf verschiedene Gewürzsorten hergestellt. Und zwar: Der sehr milde, aromatische, sehr rote Delikatess-Paprika. Er entsteht aus dem Fruchtfleisch. Dann der Edelsüß-Paprika aus dem Fruchtfleisch und einer geringen Zugabe von scharfem Samen. Dadurch wird er dunkler und etwas scharf. Für den Halbsüß-Paprika werden noch mehr

Samen und Adern mitgemahlen. Er ist noch schärfer. Sein Aroma ist nicht mehr so stark. Dann folgt der schon ziemlich scharfe Rosen-Paprika, in dem der gemahlene Fruchtfleisch-Anteil noch weiter zurückgeht. Paprika edelsüß und Paprika rosenscharf sind die in unserer Küche gebräuchlichsten. Scharfer Paprika ist etwas für Leute, die beim Essen gern etwas Feuer schlucken. Sie schaden sich übrigens nicht damit. Der ungarische

Professor Szent-Györgyi bekam 1937 den Nobelpreis, weil er entdeckt hatte, daß Paprika so eine Art Vitaminbombe ist. Paprika hat einen enorm hohen Gehalt an Vitamin C. Nur geht es beim Gewürz nach einjähriger Lagerung langsam verloren. Länger hält sich das Vitamin P, das die Gefäßdurchblutung fördert. Dazu kommen Alkaloide, die anregend wirken wie Coffein. Außer aus Ungarn, kommt Gewürz-Paprika



Wo Paprika wächst gibt es, viel Sonne aber wenig Wasser. Die Stauden müssen künstlich bewässert werden.

brachten ihn dann auf ihren Kriegszügen nach Ungarn.

Der Gemüsepaprika wanderte mit Händlern, Bauern, Gärtnern, Mönchen über Spanien in die ungarische Tiefebene. Und dort fanden beide Sorten ihre neue Heimat.

Paprika, lateinisch capsicum, ist also ein Sammelbegriff für eine ganze Reihe verschiedenartiger, 40 bis 60 cm hoher Stauden der gleichen Pflanzen- und Nachtschattengewächse.

Zuerst zum Gewürz-Paprika. Er wird durch Trocknen und Mahlen aus spitzen roten Schoten gewonnen. (Gemüsepaprika eignet sich



Grüner Paprika ist fast das ganze Jahr auf dem Markt. Roter und gelber nur in der Saison.

noch aus Spanien, Bulgarien und der Tschechoslowakei.

Dann sollten Sie noch wissen, daß Paprika, je nach Schärfe, ein Eß- oder Teelöffelgewürz ist. Paprika edelsüß kann man eßlöffelweise verwenden, Paprika rosenscharf höchstens teelöffelweise. Also gleich größere Mengen kaufen! Dann ist es billiger. Aber bitte, immer in dunklen Gläsern und trocken aufbewahren.

Edelsüß-Paprika wird beim Kochen wie Mehl behandelt. Er dickt genauso. Und: Das Fett, in dem Paprika sich auflöst, muß heiß sein, darf aber nicht siedend. Sonst wird Paprika bitter. Mit scharfem Paprika wird nachgewürzt.

Eine kleinfruchtige, besonders scharfe Abart des Gewürzpaprikas sind die Chilischoten. (Gemahlen: Cayennepfeffer.) Sie werden in Afrika, Südamerika und Ostindien angebaut.

Der Gemüse-Paprika ist größer als der Gewürz-Paprika, oben und unten stumpf und leicht vierkantig. Die Schoten sind grün, gelb oder rot. Wobei Rot bei bestimmten Sorten die Reifefarbe ist. Für die Küche müssen die inneren Rippen und die Samen sorgfältig entfernt werden.

Gemüse-Paprika wird von August bis Oktober in Italien und dem gesamten südosteuropäischen Raum von Ungarn bis zur Türkei geerntet. In den Wintermonaten liefern Äthiopien, Kenia, Ägypten, Israel und Kalifornien.

Eine weitere Sorte, die hauptsächlich zu Paprikamark verarbeitet wird, ist der Tomatenpaprika. Er wächst grün heran und reift dann sofort zu leuchtendem Rot. Weitere äußere Kennzeichen: Stark geripptes Oberteil, sehr platte Form. Der Geschmack ist etwas schärfer als beim Gemüse-Paprika, aber leicht süßlich.

Paprika-Bohnen-Suppe

250 g weiße Bohnen,
1 1/2 l Wasser,
500 g durchwachsender Speck, Salz, weißer Pfeffer,
1 getrocknete Chilischote,
je 2 rote und grüne Paprikaschoten (600 g),
1 Zwiebel (60 g),
4 große Tomaten (280 g),
4 Teelöffel Paprika edelsüß.

Weißer Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Am anderen Tag in einem großen Topf mit dem Einweichwasser und den abgespülten durchgewaschenen Speck aufkochen. Salzen, pfeffern, Chilischote zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 60 Minuten kochen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen. In dünne Ringe schneiden. Chilischote aus der Suppe nehmen. Paprikaschoten und Zwiebelringe 20 Minuten mitkochen lassen. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in den Topf geben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Sie sollen nicht zerfallen.

Durchgewaschenen Speck aus der Suppe nehmen. Würfeln oder in Streifen schneiden. In die Suppe geben. Mit Paprika würzen. Noch mal 2 Minuten erhitzen. In einer vorgewärmten Terrine servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1005.

Beilage: Frisches Landbrot.

Paprika-Butter

60 g Butter,
1 kleine rote Paprikaschote aus dem Glas (50 g),
Salz,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Paprika rosenscharf.

Paprika-Butter kann man genau wie Kräuterbutter verwenden. Zum Beispiel in Scheiben geschnitten auf kurzgebratenem Fleisch wie Koteletts, Steaks und Schnitzel. Paprika-Butter eignet sich aber auch sehr gut als Brotaufstrich, zum Beispiel auf Toast.

Butter in einer Schüssel mit dem Holzlöffel schaumig rühren. Paprikaschote auf einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Mit Salz, Zucker, Paprika edelsüß und rosenscharf in die Butter rühren. Butter zu einer Rolle formen. In mit kaltem Wasser angefeuchtetes Pergamentpapier einrollen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Paprika-Fleisch

Bild Seiten 192/193

750 g Schweinefleisch aus der Schulter,
375 g Zwiebeln,
375 g grüne Paprikaschoten,

50 g Schweineschmalz,
1 Dose Tomatenmark (70 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 gehäufte Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Paprika rosenscharf, Salz,
1/8 l Sahne.

Schweinefleisch abspülen, trocknen und in grobe Würfel, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Paprikaschoten halbieren, waschen, abtropfen lassen, entkernen, in Streifen schneiden.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und die

TIP

Paprika-Fleisch läßt sich auch mit Rindfleisch aus Schulter oder Keule zubereiten.

Fleischwürfel darin 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebelringe zugeben. In weiteren 5 Minuten rösten. Dann kommen die Paprikastreifen rein. Tomatenmark mit Fleischbrühe verrühren und dazugießen. Mit Paprika und Salz würzen. 60 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Sahne unterrühren und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 780.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk paßt Bier oder Rotwein.

Paprika-Fleisch.

Mit viel Zwiebeln, mit Gemüse- und Gewürzpaprika wird diese gulasch-ähnliche Spezialität zubereitet. Kochen Sie es doch mal als Party-Essen. Nicht nur die Autofahrer unter Ihren Gästen werden es zu schätzen wissen. Rezept Seite 191.







Ein herzhafter, kalorienarmer Imbiß: Paprika-Fleisch-Salat.

Paprika-Fleisch-Salat

250 g Kalbfleisch,
 ½ l Wasser, Salz,
 2 rote Paprikaschoten
 (250 g),
 4 Tomaten (250 g),
 2 Zwiebeln (100 g),
 Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 Saft von 1 ½ Zitronen
 (3 Eßlöffel),
 Salz, gemahlener schwarzer
 Pfeffer.
 Außerdem:
 2 Grapefruits (400 g),
 ½ Kästchen Kresse.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Fleisch reingeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 50 Minuten gar kochen. Auskühlen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kalbfleisch in feine Streifen schneiden. Öl in eine Schüssel geben. Zitronensaft reinrühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und Gemüse in die Marinade geben.

Grapefruits halbieren. Mit einem scharfkantigen Löffel so aushöhlen, daß rundum eine Schicht Fruchtfleisch übrigbleibt. Die Mulden mit dem Paprika-Fleisch-Salat füllen und 60 Minuten ziehen lassen. Mit abgespülter, trockengetupfter Kresse garnieren.
 Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 25 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Marinierzeit 60 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 215.

PS: Die übriggebliebene Kalbfleischbrühe ist eine ausgezeichnete Grundlage für eine Gemüsesuppe.

Paprikagemüse römische Art



500 g Zwiebeln,
 1 Knoblauchzehe,
 Salz, 500 g grüne
 Paprikaschoten,
 350 g Tomaten,
 60 g Butter oder Margarine,
 1 Eßlöffel frische oder
 1 Teelöffel getrocknete
 Basilikumblätter,
 Salz, schwarzer Pfeffer.
 Außerdem:
 ½ Bund Petersilie.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe auch schälen. Mit Salz zerdrücken.

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, trocken tupfen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Häuten, Tomaten vierteln. Stengelansätze rausschneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehe darin in 3 Minuten hellgelb rösten.

Paprikastreifen zugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten zugedeckt dünsten. Tomaten mit dem abgebrausten, trockengetupften und feinhackten oder dem getrockneten Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben. Noch mal 5 Minuten zugedeckt dünsten.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Paprikagemüse in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Beilagen: Hackbraten, Reis oder Salzkartoffeln.

Paprikagericht ungarisch

Siehe Borjupörkölt.

Paprikagulasch jugoslawisch



500 g mageres Rindfleisch,
 6 Eßlöffel Öl (60 g),
 250 g Zwiebeln,
 Salz,
 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
 1 Prise Paprika
 rosenschärf,
 ½ l warmes Wasser,
 375 g Tomaten,
 375 g grüne oder gelbe
 Paprikaschoten.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen und in gleichmäßige, 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem breiten Topf erhitzen, Fleisch reingeben und von allen Seiten unter Rühren 5 Minuten scharf anbraten.

Hitze reduzieren, die geschälten, kleingehackten Zwiebeln dazugeben und in 5 Minuten glasig werden lassen. Salz und Paprikapulver drüberstreuen. Alles schnell umrühren und den Topf vom Herd nehmen. Das Paprikapulver entfaltet zwar sein volles Aroma erst im heißen Fett, brennt aber im Nu an und schmeckt dann bitter. War-



mes Wasser angießen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 65 Minuten schmoren.

Inzwischen Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und vierteln. Stengelsätze rausschneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in fingerbreite Streifen schneiden. Nach 50 Minuten Garzeit Tomaten und Paprika zum Fleisch geben und 15 Minuten zusammen weiterschmoren.

In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Paprika-Hendl vom Spieß

2 tiefgekühlte Hähnchen (je 600 g),

4 Eßlöffel Zitronensaft, Salz,

Paprika rosenscharf,

1 Bund Petersilie,

50 g Butter,

$\frac{1}{8}$ l helles

Bier zum Bestreichen,

Paprika edelsüß.

Zum Garnieren:

1 Zitrone,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Hähnchen werden in der österreichischen Küche

meist Hendl genannt. Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Beutel mit den Innereien rausnehmen. Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Paprika einreiben. Petersilie kalt abrausen. Trockentupfen. Mit der Butter in die Hähnchen stecken. Die Hähnchen hintereinander auf einen Drehspieß stecken. Mit Halteklammern befestigen.

Drehspieß unter den vorgeheizten Grill hängen. Fettpfanne drunterschieben. Grillzeit im Elektroherd

45 Minuten und im Gasherd 60 Minuten.

Hähnchen während der Grillzeit hin und wieder mit Bier bestreichen. Nach dem Grillen mit Paprika edelsüß bestäuben. 3 Minuten auskühlen lassen und vom Drehspieß nehmen. Halbieren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zitrone mit lauwarmem Wasser waschen. Abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, die bis zur Mitte eingeschnitten werden. Petersilie abrausen, trockentupfen und dann zu Sträußchen zerpfücken.

Paprika-Hendl mit Zitronen schleifen und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Paprika-Hendl am Spieß liebt man in Österreich. Aber erfunden wurde es ganz sicher im Nachbarland Ungarn.



Vorbereitung: Ohne Auf-
tauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
435.

Beilagen: Endiviensalat mit
Tomatenscheiben garniert
und Stangenweißbrot oder
Kartoffelsalat.

Paprika- Herz-Ragout

750 g Rinderherz,
100 g durchwachsener
Speck,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
rosenscharf,
¾ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
¼ l herber Rotwein,

2 Eßlöffel Mehl (20 g),
½ l Sahne.

Rinderherz von Sehnen und
Röhren befreien, unter kal-
tem Wasser abspülen. Mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. Herz in 3 cm große
Würfel schneiden. Speck
klein würfeln. Öl in einer
Pfanne erhitzen. Speck-
würfel und Herz reingeben.
Bei starker Hitze rund-
herum 10 Minuten braten.
Mit Salz, Pfeffer und Pa-
prika scharf würzen. Rasch
umrühren und den Topf
vom Herd nehmen. Heiße
Fleischbrühe angießen.
Topf wieder auf den Herd
stellen und das Gericht bei
schwacher Hitze 60 Minu-
ten zugedeckt schmoren
lassen.

Dann Rotwein zugießen
und noch 30 Minuten wei-
terköcheln lassen.

Inzwischen Mehl mit Sahne
in einer Schüssel glattrüh-
ren. 5 Minuten vor Ende
der Garzeit unter Rühren
in das kochende Gericht
geben.

In einer vorgewärmten
Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
625.

Beilagen: Rotkohl und rohe
Kartoffelklöße.

Paprika-Huhn

Paprikás Csirke



2 bratfertige Hähnchen
von je 800 g,
200 g Zwiebeln,

60 g Schweineschmalz,
2 Teelöffel Paprika
edelsüß,

¼ l heißes Wasser,
Salz,

3 rote Paprikaschoten
(320 g),

2 Tomaten (80 g),

1 Teelöffel Mehl (5 g),

½ l saure Sahne.

Das Paprika-Huhn ist ein
Direktimport aus Ungarns
Küche. Nicht nur sein Ori-
ginalname Paprikás Csirke
sagt's, die Zutaten bewei-
sen es auch. Übrigens wird
in der ungarischen Küche
vorzugsweise Schweine-
schmalz verwendet.

Beutel mit den Innereien
aus den Hähnchen neh-
men. Hähnchen innen und
außen unter kaltem Wasser
abspülen und mit Haus-
haltspapier trockentupfen.
Mit einer Geflügelschere in
8 Portionsstücke schnei-
den. Zwiebeln schälen und
in feine Würfel schneiden.
Schweineschmalz in einem
großen Topf erhitzen. Die
Hähnchenstücke reingeben.
Rundherum 10 Minuten
anbraten. Zwiebeln dazu-
geben und 5 Minuten mit-
braten. Paprika drüber-
streuen und verrühren.
Wasser angießen. Salzen.
10 Minuten zugedeckt kö-
cheln lassen.

In der Zwischenzeit Papri-
kaschoten vierteln, put-
zen, waschen und in ½ cm
große Würfel schneiden.
Tomaten häuten, vierteln
und die Stengelansätze
rausschneiden.

Paprikastreifen und Toma-
ten zum Geflügel geben.
Bei kleiner Hitze zugedeckt
15 Minuten schmoren.

Mehl mit wenig Wasser in
einer Tasse verquirlen. In
den Bratfond rühren. 5
Minuten kochen lassen.
Topf vom Herd nehmen.
Saure Sahne in die Soße
rühren. Paprika-Huhn in
einer vorgewärmten Schüs-
sel servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
670.

Beilagen: Kopf- oder To-
matensalat und Bandnu-
deln oder Nockerln.



Paprikás Csirke heißt das Paprika-Huhn richtig und weist sich damit als ein echter Ungar aus.



*Eines der beliebtesten Fischgerichte
aus der internationalen Küche
ist der Paprika-Karpfen Wiener Art.*

Paprika-Imbiß

100 g Schinkenspeck, je 3 gelbe und grüne Paprikaschoten (900 g), 4 Tomaten (240 g), Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 Eier, ½ Bund Petersilie.

Schinkenspeck in Streifen schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, trockentupfen und in ½ cm breite Streifen schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Schinkenspeckstreifen in eine heiße Pfanne legen und in 2 Minuten glasig braten. Paprikastreifen und Tomatenscheiben darüber verteilen. Mit Salz bestreuen. Pfeffer drübermahlen. Pfanne zudecken. 15 Minuten

bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Eier mit Salz in einem Becher verquirlen. Über das Gemüse gießen. In 3 Minuten stocken lassen.

Vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit gewaschener, trockentupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Mit Bauernbrot als Abendessen.

TIP

Paprika-Imbiß ergibt ein Mittagessen, wenn Sie zusätzlich gewürfelte Pellkartoffeln reingeben.

Paprika-Karpfen Wiener Art



1 küchenfertiger Karpfen von 1000 g, Salz, 250 g Zwiebeln, 2 rote Paprikaschoten (360 g), 80 g Butter oder Margarine, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ⅛ l Weißwein, 1 Teelöffel Tomatenmark (10 g), 1 Eßlöffel Mehl (10 g), ⅛ l Sahne.

Wie stark ungarische Einflüsse die Wiener Küche geprägt haben, zeigt sich bei diesem Karpfenrezept. Karpfen innen und außen unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushalts-

papier trockentupfen und mit Salz einreiben.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, trockentupfen und in ½ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden.

Butter oder Margarine in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Paprikastreifen zugeben. Paprika edelsüß drüberstreuen. Mit heißer Fleischbrühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen. Karpfen reinlegen. Bei schwacher Hitze in 25 Minuten gar ziehen lassen. Nach 15 Minuten vorsichtig wenden. Karpfen mit der Schaumkelle rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Weißwein mit Tomatenmark in einem Becher verquirlen und in den Sud gießen. Im offenen Topf 10 Minuten einkochen lassen. Mehl mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. In die Soße rühren. 5 Minuten kochen lassen. Sahne



Ideal: Paprika-Käsestangen.



Paprika-Käse-Happen mit Schmelzkäse und gehackten Mandeln werden mit Paprika gewürzt.

reinrühren. Vom Herd nehmen.

Einen Teil der Soße über den Karpfen gießen. Restliche Soße extra reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilagen: Feldsalat und Petersilienkartoffeln.

Paprika-Kartoffeln

Paprikás krumpli



1000 g Kartoffeln,
150 g Zwiebeln,
80 g Schweineschmalz,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln, Salz,
1 Prise Knoblauchpulver,
½ Teelöffel gemahlener
Kümmel.

Paprika-Kartoffeln sind ein Stammgericht der ungarischen Küche. Meistens werden sie als Eintopf mit Wursteinlage gegessen. Sie sind aber auch eine gute Beilage zu kurzgebratenem Schweinefleisch. Man bereitet sie so zu:

TIP

Kartoffelwasser enthält wertvolle Vitamine und Nährstoffe. Wenn Sie bei den Paprika-Kartoffeln zusätzlich noch Kalorien sparen wollen, ersetzen Sie die Hälfte der Fleischbrühe durch Kartoffelwasser.



Auch heute kann man in der berühmten ungarischen Puszta noch Hirten treffen, die mit ihren Pferden ein richtiges Nomadenleben führen.

Kartoffeln schälen und waschen. In dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Paprikapulver drüberstreuen. Umrühren. Topf vom Herd nehmen und etwas Fleischbrühe angießen, damit der sehr empfindliche Paprika nicht anbrennt. Topf wieder auf den Herd stellen. Kartoffeln reingeben. Mit Salz, Knoblauchpulver und Kümmel würzen. Restliche Fleischbrühe angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 Minuten garen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

PS: Wenn Sie die Paprika-Kartoffeln als Eintopf reichen wollen, geben Sie 10 Minuten vor dem Servieren Debrecziner Wurst oder Frankfurter Würstchen rein. Saure Gurken, Paprika- oder Kopfsalat passen gut dazu.

In manchen Gegenden Ungarns gibt man 15 Minuten vor Ende der Garzeit ein bis zwei in Streifen geschnittene Paprikaschoten und in Scheiben geschnittene Tomaten hinzu. Oder man garniert das fertige Gericht mit einer in dünne Ringe geschnitten grünen Paprikaschote.

Paprika-Käse-Happen

125 g Butter,
100 g Schmelzkäse,
125 g Mehl,
50 g gehackte Mandeln,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1½ Teelöffel
Paprika rosenscharf.

Butter und Käse in einer Schüssel glattrühren. Mehl, Mandeln und Paprika edelsüß druntermischen.

Teig auf ein leicht angefeuchtetes Stück Pergamentpapier geben. Mit dem Papier zu einer Rolle von etwa 4 cm Durchmesser formen. Rolle 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Rausnehmen und mit einem Buntmesser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein ungefettetes Backblech legen. Mit Paprika rosenscharf bestreuen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen auf dem Blech abkühlen lassen. Dann erst runternehmen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Die Käse-Happen kann man in einer gut verschließbaren Blechbüchse einige Tage aufheben.

Paprika-Käsestangen

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g).
Für die Füllung:
80 g Butter,
100 g geriebener Emmentaler Käse,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
2 Eigelb zum Bestreichen.

Paprika-Käsestangen sind das ideale Knabbergebäck zu trockenem Wein oder zu Bier. Sie werden so zubereitet:

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Für die Füllung Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Mit Emmentaler und Tomatenmark mischen. Mit Paprika würzen.

Blätterteig 3 mm dick zu einem Rechteck rollen. Füllung auf die Hälfte des Teigs streichen. Andere Hälfte drüberklappen. Mit dem Kuchenrad 2 cm breite, 10 cm lange Streifen ausradeln. Mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Backblech mit Wasser befeuchten. Die Käsestangen drauflegen.

Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Käsestangen auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Paprika-Käsestangen noch warm, zumindest aber am Backtag, servieren.

Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 90.



Ungarisches Paprikakotelett ist einfach in der Zubereitung, aber raffiniert im Geschmack.

Paprikakotelett ungarisch



4 Schweinekoteletts von je 150 g,
1 Zwiebel (40 g),
1 grüne Paprikaschote (150 g),
2 Tomaten (80 g),
40 g Pflanzenfett,
Salz, Paprika edelsüß,
schwarzer Pfeffer,
1/4 l heißes Wasser,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
3 Eßlöffel Sahne (60 g).

Die ungarische Küche ist herzlich und gut. Das ungarische Paprikakotelett beweist es. So wird es zubereitet:
Schweinekoteletts mit dem Handballen etwas flachdrücken. Mit Haushaltspapier abtupfen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Paprikaschote halbieren, vierteln, putzen, waschen und trockentupfen. In 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, Kerne rausdrücken und Stengelansätze abschneiden. Tomaten in Streifen schneiden.

Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen, Koteletts bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 6 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Zwiebelwürfel im Bratfett 3 Minuten hellgelb braten. Paprikastreifen zugeben. Mit Wasser begießen. Zugedeckt 2 Minuten dünsten. Tomatenstreifen reinlegen und noch mal 3 Minuten ziehen lassen.

Mehl mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. In die Soße rühren. 5 Minuten leise köcheln lassen. Sahne reinrühren. Eventuell nach-

würzen. Soße über die Koteletts gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

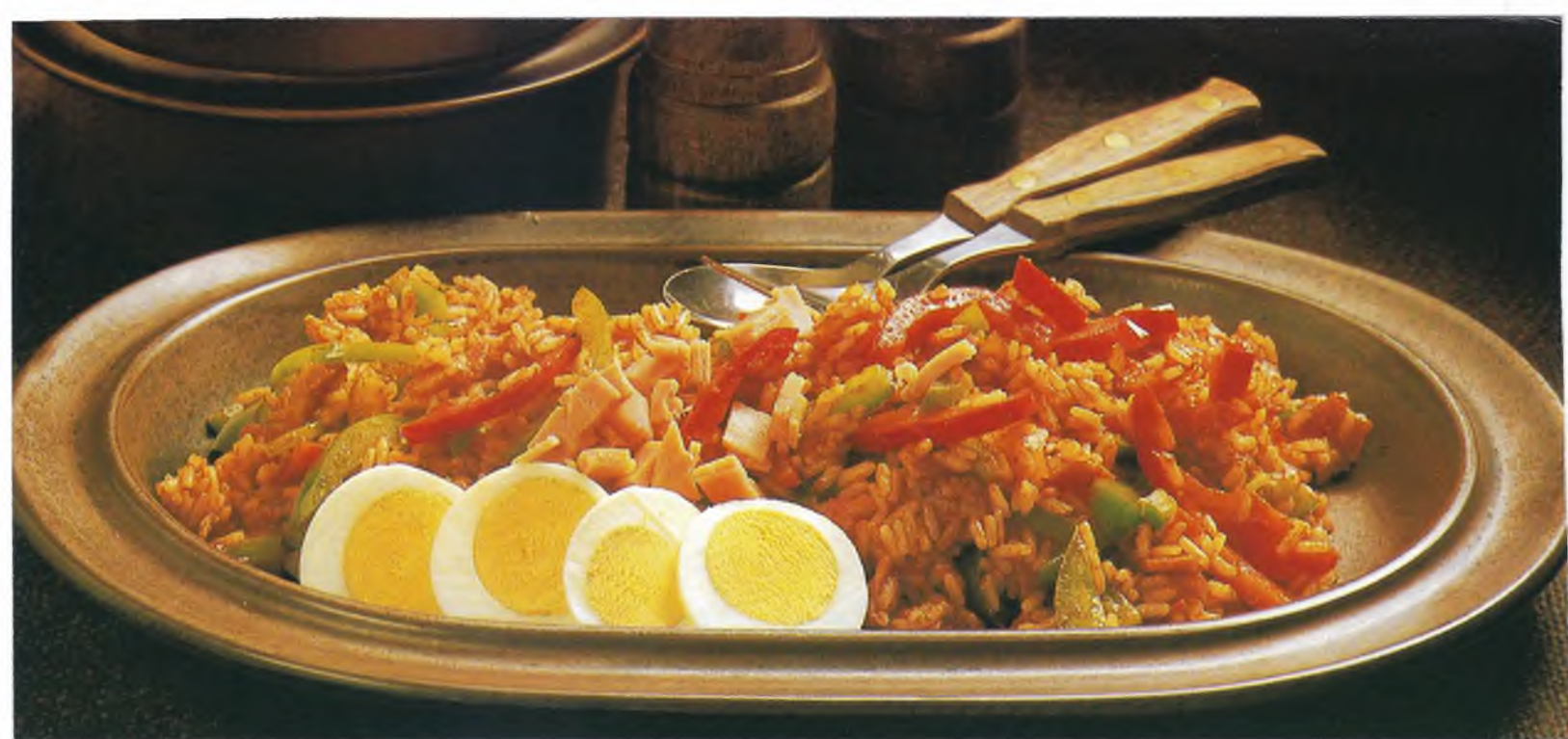
Beilagen: Kopfsalat, Reis oder Spätzle.

Paprika-Lamm-Ragout

Siehe Bárány paprikás.

Paprika-Quark

200 g Sahnequark,
4 Eßlöffel Dosenmilch,
1 gehäufter Teelöffel Paprika edelsüß,
1/2 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
2 kleine Zwiebeln (50 g),
2 Cornichons aus dem Glas (40 g),
Salz, Knoblauchpulver,
geriebene Muskatnuß.



Eine leichte Vorspeise, ein schnelles Dessert, dazwischen Paprikareis, und schon haben Sie ein exquisites Mittagessen.

Paprika-Quark: Das ist Gesundheit, die schmeckt. Sie sollten ihn daher öfter machen. Zumal er rasch zubereitet und vielseitig verwendbar ist.

Quark und Dosenmilch in einer kleinen Schüssel glattrühren. Paprika untermischen und so lange rühren, bis der Quark gleichmäßig rot gefärbt ist. Zwiebeln schälen und fein hacken. Cornichons abtropfen lassen und auch hacken. Mit dem Quark mischen. Mit Salz, Knoblauchpulver und einer Prise geriebenem Muskat abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.

Wann reichen? Zum ersten oder zweiten Frühstück mit Brot nach Ihrer Wahl. Paprika-Quark ist auch ein kräftiger Imbiß oder sogar ein vollständiges Abendbrot, wenn Sie gemischten Salat und Pellkartoffeln dazu reichen. Und schließlich macht er sich prima als Füllung für Crackers oder als Dip.

Paprikareis

Je 2 grüne und rote Paprikaschoten (600 g),
2 Zwiebeln (80 g),
5 Eßlöffel Öl (50 g),
200 g gekochter Schinken,
250 g Langkornreis,

1 Glas Weißwein,
1 Eßlöffel
Paprika edelsüß,
1 Dose Tomatenmark (70 g),
 $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
1 hartgekochtes Ei.

Wir sind sicher: Wenn Sie Paprikareis mal probiert haben, werden Sie ihn bald wieder zubereiten. Er gehört zu den einfachen, aber delikaten Gerichten, die nach mehr schmecken.

Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen, in dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und die Paprikastreifen reingeben. 5 Minuten dünsten. Schinken würfeln. Zum Gemüse geben. 5 Minuten dünsten. Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Gut abtropfen lassen. In den Topf geben. Weißwein angießen, Paprika und Tomatenmark reinrühren. 5 Minuten unter Rühren erhitzen. Wasser angießen, kräftig salzen. Reis bei schwacher Hitze zugedeckt in 15 Minuten gar quellen lassen. Mit Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Hartgekochtes Ei schälen und in Scheiben schneiden. Als Garnierung auf den Paprikareis legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: Kopf- oder gemischter Salat. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Weißwein. Paprikareis schmeckt aber auch als Beilage zu Geflügel-, Kalb- und Schweinefleischgerichten. Dazu Schinken, Ei und Tomatenmark weglassen und nur zwei Paprikaschoten verwenden.

Paprika-Sahne

1 Päckchen Doppelrahm-Frischkäse (62,5 g),

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
je 1 Teelöffel Paprika edelsüß und rosenschärf,
Salz, weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver.

Paprika-Sahne ist überall dort ein idealer Helfer, wo Sie ein kulinarisches I-Tüpfelchen brauchen, das rasch und mühelos zubereitet werden kann.

Frischkäse in einer Schüssel glattrühren. Die Sahne steif schlagen. Mit dem Käse mischen. Dabei nach und nach den Paprika mit reinrühren. Wenn die Masse gleichmäßig rot gefärbt ist, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Paprika-Sahne paßt zu kaltem Fisch und Fleisch. Man kann damit auch Salamtütchen, Roastbeef- oder Schinkenröllchen füllen. Oder Sie bereiten damit pikante Happen so zu: Durch die Sterntülle auf Pumpernickeltaler oder Weißbrotquadrate spritzen. Mit Olivenhälfte, Weintraube, Cornichon oder Champignonkopf garnieren oder mit grünem Pfeffer bestreuen. Eischeibe draufsetzen. Und schließlich ziert Paprika-Sahne jede Käseplatte oder ist – mit Crackers gereicht – ein herrlicher Dip.

Paprika-Sahne-schinken

2 Zwiebeln (80 g),
30 g Butter
oder Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
4 Eßlöffel Madeira (40 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
Salz, weißer Pfeffer,
8 Scheiben gekochter Schinken von je 60 g.

Außerdem:
Paprika edelsüß
zum Bestäuben.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren mit Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen. Madeira mit Tomatenmark, $\frac{1}{8}$ l Sahne und Paprika in einer Tasse verquirlen. In die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenscheiben aufrollen und 10 Minuten in der Soße ziehen lassen, aber nicht kochen.

Schinken mit der Soße in eine vorgewärmte flache Schüssel geben.

Restliche Sahne mit einer Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen. Die Sahne über den Schinken geben. Mit Paprika bestäubt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Unser Menüvorschlag:

Flädlesuppe vorweg. Paprika-Sahneschinken, junge Erbsen, Butternudeln als Hauptgericht. Flambierten Obstsalat gibt es als Abschluß. Als Getränk zum Hauptgericht empfehlen wir einen badischen Rotwein.

Paprikasalat

4 rote, 3 grüne und 2 gelbe Paprikaschoten (1000 g),
4 Zwiebeln (160 g),
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe.

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Spritzer Tabascoße,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in hauchdünne



Herzhaftes aus der Balkanküche: Eingelegter Paprikasalat.

Ringe schneiden. Salat-schüssel mit der geschälten, angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben.

Für die Marinade Öl und Essig mit Salz und Pfeffer in der Schüssel verrühren. Mit Zucker und Tabascoße würzen. Paprika- und Zwiebelstreifen reingeben und mischen. 20 Minuten durch-

ziehen lassen und nachwürzen.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Über den Paprikasalat streuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wann reichen? Mit Schwarz- oder Weißbrot und Butter zum Abendessen oder mittags als Beilage zu Braten oder Kurzgebratenem.

PS: Wer Knoblauchzehe nicht mag, läßt sie weg. Die Zwiebeln können der besseren Verträglichkeit wegen auch in die Marinade gerieben werden. Außerdem können Sie die Paprikastreifen vorher blanchieren.

Paprikasalat eingelegt

Je 2000 g grüne, gelbe und rote Paprikaschoten,
5 l Wasser,
100 g Salz.

Außerdem:
2 Knoblauchzehen,
je 20 g Salz und Zucker,
10 weiße Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
je 1 l Wasser und Essig,



Paprikasalat ist ein deftiges Abendessen oder auch eine erfrischende Beilage zu Fleisch.



Paprikasalat Imperial:
Es gibt keine bessere
Möglichkeit, um sich
bei Salat-Kennern
und solchen, die es
werden wollen,
beliebt zu machen.

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1/2 Teelöffel Salizylsäure.

Wenn im Sommer die Paprikaschoten preiswert sind, sollten Sie zugreifen und die schmackhaften Vitamin-C-Bomben auf Vorrat einlegen. Mit diesem eingelegten Paprikasalat haben Sie immer eine leckere Beilage zur Hand. Und so einfach wird er gemacht: Paprikaschoten putzen, waschen und vierteln. Wasser mit dem Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Schoten reinlegen und 10 Minuten darin ziehen lassen. Rausnehmen, auf ein Sieb geben und kalt abbrausen. Gut abtropfen und erkalten lassen.

Abwechselnd grüne, gelbe und rote Viertel in Einmach- oder Gurkengläser füllen.

Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. In einen Topf geben. Salz, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wasser, Essig, Öl und Salizyl dazugeben. Aufkochen und erkalten lassen. Über die Paprikaschoten gießen, bis sie bedeckt sind.

Die Gläser mit Einmachfolie und Bindfaden gut verschließen. An kühlem, dunklem Ort aufbewahren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro 100 g: Etwa 25.

Wozu reichen? Als Beilage zu Fleisch, Fisch, auch zu marinierten Fischwaren und zu Aufschnitt. Man kann mit eingelegtem Paprikasalat auch Barbrötchen, Salate und Kalte Platten garnieren.

PS: Für die schnelle Küche: Eingelegter Paprika warm mit Rührei.

Paprikasalat Imperial

3 grüne Paprikaschoten (360 g),
2 rote Paprikaschoten (320 g),
1 Zwiebel (40 g),
3 Tomaten (120 g),
150 g gekochter Schinken,
4 hartgekochte Eier,
8 eingelegte schwarze Oliven (30 g),
1 Teelöffel Kapern.
Für die Marinade:
1 Teelöffel scharfer Senf,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
4 Eßlöffel Essig,
1 Prise Zucker,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
2 Spritzer Tabascoße.
Außerdem:
1 Kopf Salat (150 g),
1 Knoblauchzehe.

Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Abtropfen lassen und in 5 cm lange und 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln und Kerne rausdrücken. Stengelansätze rauschneiden.

Schinken in dünne Streifen schneiden. Eier schälen. Mit dem Eischneider oder einem Messer in gleichmäßige Scheiben teilen.

Oliven abtropfen lassen. Am Kern entlang in 6 Stücke schneiden. Abgetropfte Kapern grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mischen.

Für die Marinade Senf, Öl und Essig in einem Schäl-

chen verrühren. Mit Zucker, Salz, reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Tabascoße abschmecken. Über den Salat gießen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat zerpflücken und putzen. Blätter in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Größere Blätter teilen. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Eine große Glasschüssel damit ausreiben. Mit Salatblättern auslegen. Salat aus dem Kühlschrank nehmen. Noch mal abschmecken, anrichten und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot oder Vollkornbrot und Butter als Abendessen.

Paprikasalat indische Art



2 l Wasser, Salz,
200 g Langkornreis,
150 g kleine Zwiebeln,
je 2 grüne und rote Paprikaschoten (440 g),
3 Tomaten (120 g).

Für die Soße:
100 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel
Tomatenketchup (20 g),
1 Eßlöffel Curry,
2 Teelöffel
Mango-Chutney (20 g),
je 2 Teelöffel
Chili- und Sojasoße.

Außerdem:
1 Banane (150 g),
2 Eßlöffel
Zitronensaft.
Curry zum Bestäuben,
25 g Cashewnüsse.

Wasser in einem großen Topf aufkochen, kräftig salzen. Dann den gewaschenen und abgetropften Reis reingeben. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten körnig kochen. Aufs Küchensieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in feine, 3 cm lange Streifen schneiden. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, achteln und die Stengelansätze rauschneiden. Alles mit dem Reis in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

In einer Schüssel Mayonnaise, Tomatenketchup, Curry und Mango-Chutney verrühren. Mit Chili- und Sojasoße abschmecken. Unter den Salat rühren. Banane schälen, in zehn gleichgroße Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Curry bestäuben. Auf den Salat legen. Die Cashewnüsse dazwischen verteilen. Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Als Hauptgericht an heißen Tagen oder als kleines Abendessen. Als Getränk: Leichter Weißwein.

PS: Einen Hauch von Delikatesse bekommt der Paprikasalat, wenn Sie gekochtes Hühnerfleisch und

(oder) Krabben (Dose) darunter rühren. Sie können aber auch Reste vom Sonntagsbraten oder Fisch verwenden.

Paprika-salat mit Champignons

Je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g), 200 g frische Champignons.

Für die Marinade:

75 g Sellerie,
½ Bund Schnittlauch,
½ Kästchen Kresse,
2 Teelöffel scharfer Senf,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
Worcestersoße,
1 Prise Zucker.

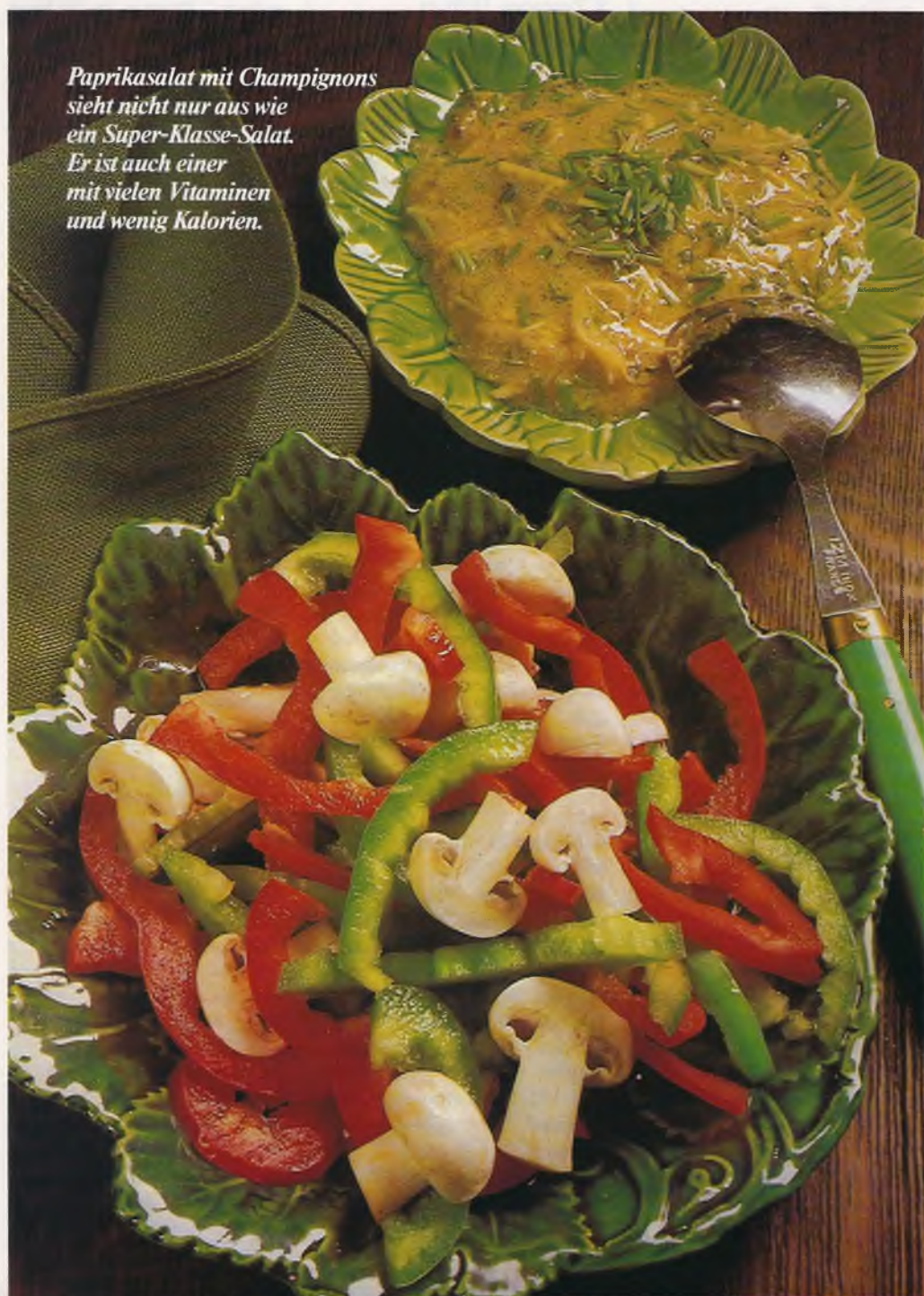
Paprikaschoten und Champignons putzen, waschen und trocknen. Paprikaschoten in feine Streifen, Champignons in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Für die Marinade Sellerie putzen, waschen, trocknen. Fein raspeln. Schnittlauch abspülen, trockentupfen, kleinschneiden. Kresse unter kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und die Blätter abschneiden. Die drei Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Senf, Öl und Zitronensaft dazugeben, alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Worcestersoße und Zucker abschmecken. Salat und Marinade getrennt servieren. Jeder mischt seine Portion selber. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 105.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenen Fleischgerichten, gebackenem oder gebratenem Fisch und zum kalten Abendessen. Auch als Party-Salat ist er ideal. Reichen Sie dann aber Stangenweißbrot und Butter dazu.



Paprikasalat mit Thunfisch ist eine sehr gelungene Abwechslung für Ihren Abendbrottisch.



Paprikasalat mit Champignons sieht nicht nur aus wie ein Super-Klasse-Salat. Er ist auch einer mit vielen Vitaminen und wenig Kalorien.

Paprikasalat mit Thunfisch

200 g Langkornreis,
2 l Wasser,
Salz,
je 2 grüne und rote
Paprikaschoten
(600 g),
2 Dosen Thunfisch in Öl
(je 200 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Petersilie,
4 Eßlöffel Mayonnaise
(80 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
getrockneter, zerriebener
Thymian,
geriebene Muskatnuß.
Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier,
10 paprikagefüllte Oliven
aus dem Glas (30 g).

Dies ist ein ideales Essen für den Fall, daß Sie mal wieder Gäste zum Imbiß oder zum Abendessen erwarten. Die Vorteile: Der Salat ist rasch gemacht und kann schon Stunden vorm Servieren zubereitet werden. Je länger er zieht, um so besser. Außerdem ist er nicht allzu teuer – und trotzdem eine Augenweide. Reis gründlich waschen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Eine kräftige Prise Salz und den Reis reingeben. Bei geringer Hitze 15 Minuten kochen. Aufs Küchensieb schütten, mit kaltem Wasser überbrausen und gut abtropfen lassen.

Paprikaschoten putzen, waschen und in kurze, dünne Streifen schneiden. Thunfischdosen öffnen. Öl in eine Schüssel ablaufen lassen. Zwiebel schälen und hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken. Beides zum Thunfischöl geben, ebenso die Mayonnaise und den Zitronensaft. Verühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Thymian und Muskat abschmecken. Paprikaschoten und Reis zufügen. Gut mischen und den Thunfisch unterheben. 30 Minuten zu-

gedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Eier schälen und vierteln. Salat mit Eivierteln und halbierten Oliven garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilage: Toastbrot mit Butter. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Weißwein. Man kann den Salat noch mit Artischockenherzen und Spargelspitzen garnieren.

Paprikasch



750 g Kalbfleisch vom Bug,
50 g Schweineschmalz,
250 g Zwiebeln,
250 g Tomaten,
3 Eßlöffel Paprika edelsüß,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
2 Eßlöffel Weinbrand,
100 g marinierte Tomatenpaprika aus dem Glas.

Touristen glauben manchmal, Paprikasch sei eine Art ungarisches Pörkölt auf jugoslawisch. Aber für die Jugoslawen bedeutet Paprikasch lediglich ein Gericht, das mit viel Paprika gewürzt wird. Meist wird für Paprikasch Kalbfleisch verwendet. Es schmeckt aber auch mit Lamm- oder Schweinefleisch.

Kalbfleisch unter fließendem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten rundherum hellbraun anbraten. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Zum Fleisch geben. Weitere 5 Minuten braten.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in den Topf geben und 5 Minuten mitbraten lassen. Mit Paprika bestreuen. Unter Rühren noch mal 5 Minuten bei geringer Hitze braten. Fleischbrühe angießen. Salzen. Zugedeckt 50 Minuten schmoren lassen. Speisestärke mit Weinbrand und wenig Wasser in einer Tasse glattrühren. Ins Paprikasch rühren. Einmal aufkochen lassen.

Tomatenpaprika abtropfen lassen. In dünne Streifen schneiden. Paprikasch in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Tomatenpaprika garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Unser Menüvorschlag: Vorweg ein Glas gewürzter Gemüsesaft. Dann Paprikasch mit Bandnudeln, Makaroni oder körnig gekochtem Reis. Als Dessert gibt's Glühenden Schnee. Als Getränk empfehlen wir Bier und einen Sliwowitz.

Paprikasch aus Siebenbürgen



600 g Kartoffeln,
350 g grüne Paprikaschoten,
350 g Tomaten,
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Zucker,
Salz,
1 Teelöffel zerriebener getrockneter Thymian,
1 Bund Petersilie,
40 g Butter oder Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
½ l saure Sahne.

Die rumänische Variante des Paprikasch ist kein

TIP

Für Paprikasch aus Siebenbürgen können Sie statt grüner Paprikaschoten auch rote oder Tomatenpaprika nehmen.

vollständiges Gericht, sondern ein Gemüsetopf, der als Beilage gereicht wird. Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtrocknen und in 2 mm dicke Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika rosenscharf, Paprika edelsüß, Zucker, Salz, Thymian und abgespülte, trockengetupfte und gehackte Petersilie in einem Schälchen mischen.

Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form schmelzen lassen. Abwechselnd Kartoffeln, Paprika und Tomaten einschichten. Letzte Schicht: Kartoffeln. Jede Schicht mit etwas Würzmischung bestreuen. Fleischbrühe drübergießen. Form geschlossen auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich ½ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Gemüse mit der sauren Sahne mischen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Als Beilage zu gegrillten Lammkoteletts, zu Schweinebraten oder gebratenen Würstchen.

PS: Besonders gut schmeckt dieses Paprikasch, wenn es in der Tonform gegart wird. Dann ist aber kein Fett nötig.

Paprikaschoten Bostoner Art.

Diese Paprikaschoten sind ein echtes Meisterwerk: Gebacken, gefüllt, paniert und nicht nur in Amerika für gut befunden. Rezept Seite 209.





Paprika-schnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz,
2 Eßlöffel
Schweineschmalz (40 g),
½ Teelöffel
Paprika rosenscharf.
Für die Soße:
6 Eßlöffel Wasser,
1 kleine Zwiebel (30 g),
½ l saure Sahne,
Saft einer Zitrone,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Speisestärke,
Salz.
Außerdem:
1 Zitrone,
½ Bund Petersilie,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß.

Schnitzel mit dem Handballen flachdrücken und mit Haushaltspapier abtupfen. Auf beiden Seiten salzen.

Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite in zwei Minuten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen, sparsam mit Paprika bestreuen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit dem Wasser loskochen. Geschälte, fein gehackte Zwiebel darin 5 Minuten kochen. Saure Sahne, Zitronensaft, Paprika edelsüß und Speisestärke in einer Tasse verquirlen. In den Bratfond rühren und aufkochen. Salzen.

Zitrone in heißem Wasser waschen. Trocknen und vier gleichgroße Scheiben daraus schneiden. Petersilie abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und



Paprikaschnitzel: So wird aus einem einfachen Kalbsschnitzel eine erlesene Delikatesse.

fein hacken. Zitronenscheiben je zur Hälfte mit Paprika und gehackter Petersilie bestreuen. Schnitzel damit garnieren. Soße in eine vorgewärmte Sauciere geben und getrennt reichen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die französische Fadennudelsuppe. Paprikaschnitzel mit gemischtem Salat und Reis oder Bandnudeln als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen russisches Fruchtgelee und als Getränk einen kräftigen Weißwein oder einen herben Tokajer.

Paprika-schnitzel gedünstet

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz, Paprika edelsüß,
20 g Mehl,
1 Zwiebel (30 g),
3 Tomaten (120 g),
40 g Schweineschmalz,
½ l heißes Wasser,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
4 Eßlöffel Sahne (80 g),
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Für die Garnierung:
1 Salatherz (50 g),
1 Tomate (40 g).

Die Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Leicht klopfen. Beide Seiten mit Salz und Paprika einreiben. Schnitzel in Mehl wenden.

Geschälte Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze abschneiden, Kerne rausdrücken. Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.

Zwiebelwürfel zugeben und in 3 Minuten glasig werden lassen. Danach die Tomatenstreifen zufügen. Mit Paprika bestäuben. Mit



Ein einfacher Name für einen sehr anspruchsvollen Genuß: Paprikaschoten Haushälterinart.

heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt 4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mehl mit wenig Wasser verquirlen. In den Bratfond rühren. 5 Minuten kochen lassen.

Sahne in die Soße rühren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Vom Herd nehmen. Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße drübergießen. Salatherz vierteln, abbrausen und in einem Küchentuch trockenschwenken. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Paprikaschnitzel damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilagen: Feldsalat und Reis, Butternudeln oder Tarhonya (siehe unser Rezept Bányapaprikás).

Paprikaschoten Bostoner Art

Bild Seiten 206/207

4 kleine grüne Paprikaschoten (400 g), 200 g Crabmeat aus der Dose, Saft einer halben Zitrone, schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 1 Ei, Salz,

3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g), 40 g Butter.

Paprikaschoten Bostoner Art sind ein Meisterwerk aus der internationalen Küche. Einfach zuzubereiten sind sie nicht, aber der Erfolg lohnt die Mühe.

Vorsichtig den Stengelsatz aus den Paprikaschoten schneiden. Kerne rauslösen. Paprikaschoten waschen und abtrocknen.

Schoten mit der Unterseite auf ein Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Die Haut der Schoten muß schrumpelig sein. Dann werden sie aus dem Ofen genommen und vorsichtig gehäutet. Fruchtfleisch nicht verletzen. Crabmeat auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Gabel zerpfücken. Dabei die Chitinstreifen entfernen. In einer Schüssel mit Zitronensaft und Pfeffer mischen. In die Schoten füllen.

Schoten zuerst in Mehl, dann in verquirltem, mit Salz gewürztem Ei und in Semmelbröseln wenden. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Auf die Panade träufeln und etwas andrücken.

Schoten in einer feuerfesten Form auf den Bratrost



Straße im Beacon Hill, dem alten und vornehmen Stadtviertel von Boston, im amerikanischen Bundesstaat Massachusetts.

stellen. Restliche Butter in Flocken draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Schoten aus dem Ofen nehmen. Auf Tellern sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Mit Remouladensoße und Toastbrot als Vorspeise. Oder als kleines Abendessen. Dann aber die doppelte Portion zubereiten und gemischten Salat dazu reichen.

Paprikaschoten gefüllt

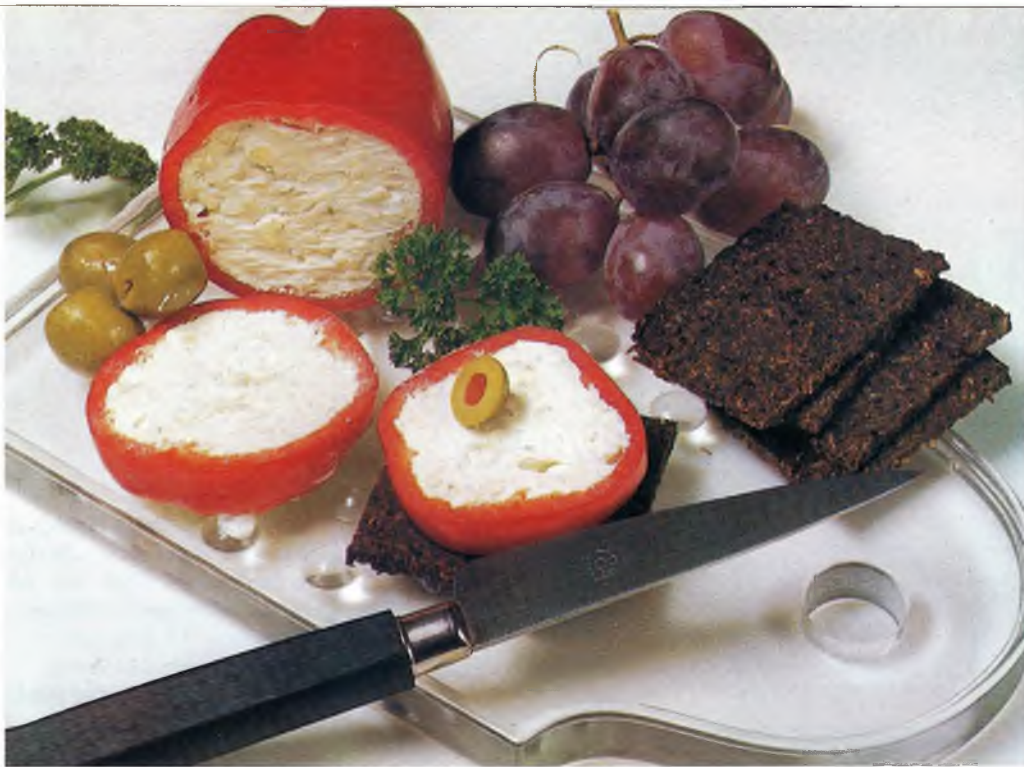
Siehe
Gefüllte Paprikaschoten.

Paprikaschoten gefüllt Banater Art

Siehe
Banater Paprikaschoten.

Paprikaschoten Haushälterinart

150 g Langkornreis,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
Salz,
4 große rote oder grüne Paprikaschoten (600 g).
Für die Tomatensoße:
1 kleine Zwiebel (30 g),
30 g Butter,
1 Dose Tomatenmark (70 g),



Die pikant gefüllten Paprikaschoten mit Käsefüllung müssen immer gut gekühlt serviert werden.

1 Eßlöffel
Paprika edelsüß,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Außerdem:
350 g Kalbsbratwurst,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter,
zerriebener Thymian.
1 kleiner Becher saure
Sahne (100 g).

Der Name klingt nach einem einfachen, deftigen Gericht. Das ist es auch. Trotzdem gehört es in die internationale Küche. In der feinen französischen Küchensprache sagt man statt Haushälterinart à la ménagère.

Reis in kaltem Wasser gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Wasser und Salz in einen Topf geben. Einmal sprudelnd aufkochen lassen. Dann den Reis im geschlossenen Topf bei geringster Temperatur in 20 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit von den Paprikaschoten die Stengelansätze und jeweils einen Deckel abschneiden. Kerne rauslösen. Schoten und Deckel unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Tomatensoße Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Tomatenmark und Paprika reinrühren. Mehl auf einmal reinschütten. 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen lassen. Fleischbrühe angießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Pikant abschmecken.

Fleischmasse aus den Bratwürstchen drücken, durch den Fleischwolf drehen. Mit dem Reis in einer Schüssel mischen. Mit Salz Pfeffer und Thymian abschmecken. Paprikaschoten damit füllen. Deckel drauflegen und in eine feuerfeste Form setzen. Mit Tomatensoße umgießen. Form schließen und in den vorgeheizten Ofen auf die untere Stufe stellen. Garzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Saure Sahne in die Tomatensoße rühren. Eventuell noch mal abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Beilage: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu Bier oder einen roten Landwein.

Paprika- schoten mit Käsefüllung

Je 1 grüne und rote
Paprikaschote (300 g),
3 Päckchen Doppelrahm-
Friskäse (je 62,5 g),
75 g Roquefort,
2 Eßlöffel Butter (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer.
Außerdem:
Butter zum Bestreichen,
6 Scheiben Pumpernickel
(300 g),
6 Scheiben Weißbrot
(120 g),
50 g Weintrauben,
6 gefüllte Oliven zum
Garnieren (30 g).

Wenn Sie mal nach nicht alltäglichen Partyhappen suchen, sollten Sie an die gefüllten Paprikaschoten denken. Sie schmecken pikant und sind erfrischend. Man macht sie so: Paprikaschoten am Stielansatz gerade abschneiden. Kerne vorsichtig auslösen. Schoten waschen. Außen und innen trocknen. Friskäse in eine Schüssel geben, dazu Roquefort und Butter in Flöckchen. Zu einer glatten Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teelöffelweise fest in die Schoten drücken. Es dürfen keine Hohlräume bleiben. Die Schoten

in Alufolie wickeln und für 120 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in 12 Scheiben schneiden. Auf die gebutterten halbierten Pumpernickel- und Weißbrotscheiben setzen. Weinbeeren von den Stielen zupfen. Waschen, trocknen, längs halbieren. Oliven abtropfen lassen, quer halbieren. Je eine Paprikascheibe mit einer Weinbeeren- oder Olivenhälfte belegen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wozu reichen? Die gefüllten Paprikaschoten passen zu Wein, Bier, herben Cocktails und Gemüsebowlen. Sie ergänzen Käseplatten und Kaltes Büfett und sind auch ein aparter Nachtisch. PS: Statt Roquefort können Sie auch winzig kleingeschnittene Tomaten, Cornichons, Kapern oder Champignons aus der Dose nehmen.

Paprika- schoten mit Mais und Zwiebeln

4 Zwiebeln (160 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 rote Paprikaschoten
(380 g),
2 grüne Paprikaschoten
(350 g),
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
weißer Pfeffer,
1 Dose Maiskörner (225 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund frisches oder
1 Teelöffel getrocknetes
Basilikum,
2 Eßlöffel Weißwein.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Etwa 1 cm groß würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und



Paprikaschoten überkrustet werden mit Mornaysoße übergossen, mit geriebenem Parmesankäse bestreut und im Ofen überbacken.

Paprikawürfel darin unter Rühren 10 Minuten braten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Maiskörner abtropfen lassen. Etwas Gemüsewasser auffangen.

Mais und 5 Eßlöffel Gemüsewasser in den Topf geben. 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Frisches Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein hacken. (Getrocknetes Basilikum 5 Minuten in Weißwein quellen lassen.)

Gemüse in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Basilikum bestreuen und servieren. Wenn Sie frisches Basilikum verwenden, können Sie das Gericht mit dem Weißwein würzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Als Beilage zu gegrillten Hammelkoteletts, zu Schweinekoteletts oder -schnitzeln.

TIP

Übrigens: Basilikum ist auch als Königs-, Suppen-, Basil-, Pfeffer- und Hirnkraut oder Josefskräutlein im Handel.

Paprikaschoten spanische Art

Bild Seite 212



8 kleine Paprikaschoten (640 g).

Für den Teig:

200 g Mehl,

knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,

2 Eier,

Salz, weißer Pfeffer.

1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren.

Außerdem:

1 Bund Petersilie,

1 Zitrone.

Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Mit Haushaltspapier außen und innen trocknen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach die Milch und die Eier reinrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen.

Paprikaschoten im Teig wenden. Immer 5 Stück auf einmal im Fett schwimmend in 4 Minuten ausbacken. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer

vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Paprikaviertel frittiert sind.

Zwischendurch Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, abtrocknen und achteln. Petersiliensträußchen 2 Sekunden ins heiße Fett tauchen. Abtropfen lassen. Paprikaschoten mit fritierter Petersilie und Zitronenachteln garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Mit Tomatensoße und gemischtem Salat als Abendessen oder ohne Salat als Vorspeise. Dann aber bitte das halbe Rezept nehmen.

Paprikaschoten überkrustet

Für die Mornaysoße:

40 g Schinken,

1 Zwiebel (40 g),

30 g Butter,

30 g Mehl,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Milch,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Eigelb,

50 g geriebener

Emmentaler Käse.

Außerdem:

2 Zwiebeln (80 g),

40 g Butter,

2 Eßlöffel Wasser,

8 kleine Paprikaschoten

(800 g),

30 g geriebener


Parmesankäse.

Zu Paprikaschoten überkrustet gehört die Mornaysoße. Sie hat ihren Namen nach dem französischen Staatsmann und Schriftsteller Philippe de Mornay, Seigneur du Plessis-Marly, der von 1549 bis 1623 lebte. Schinken und geschälte Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Die Würfel darin in 5 Minuten hellgelb braten. Mehl reinrühren und unter Rühren zuerst die heiße Fleischbrühe, dann die Milch zugeben. 10 Minuten kochen lassen.

Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen und in die Soße rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Käse reingeben. So lange rühren, bis er geschmolzen ist.

Zwiebeln schälen und würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten hellbraun braten. Dann das Wasser angießen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren,



Als Vorspeise oder zum
Abendessen: Paprikaschoten
spanische Art sind immer
eine willkommene kulinarische
Überraschung.
Rezept Seite 211.

putzen, waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit kochendheißem Wasser übergießen und 5 Minuten stehen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen.

Mornaysoße mit den gedünsteten Zwiebeln mischen. 6 Eßlöffel Soße in eine feuerfeste Form geben. Paprikaschoten reinsetzen. Mit der restlichen Soße übergießen. Mit Parmesankäse bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Paprikaschoten sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wozu reichen? Zu Koteletts, Schnitzeln oder kurzgebratenem Fleisch.

Paprikasoße

60 g durchwachsener Speck,

1 Zwiebel (40 g),

1 grüne Paprikaschote (150 g),

2 Eßlöffel Öl (20 g),

30 g Mehl,

1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

1 Teelöffel

Paprika rosenscharf,

1 Eßlöffel

Paprika edelsüß,

$\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

Salz,

1 Prise Zucker,

1 Spritzer Tabascoße.

Speck würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Speckwürfel und gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Paprikastreifen reingeben. 4 Minuten dünsten. Mehl drüberstreuen.

In vier Minuten unter Rühren goldgelb werden lassen. Tomatenmark und Paprika zufügen. Unter Rühren heiße Brühe angießen. Bei schwacher Hitze 7 Minuten kochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren.

Soße noch einmal in einem Topf aufkochen. Sahne untermischen. Mit Salz, Zucker und Tabascoße abschmecken. In einer Sauciere servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wozu reichen? Zu hartgekochten Eiern, gedünstem Fisch, gekochtem oder kurzgebratenem Fleisch.

Paprikasoße italienisch



1 Zwiebel (40 g),

1 Knoblauchzehe,

100 g fetter Speck,

2 grüne Paprikaschoten (250 g),

4 Tomaten (160 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

40 g passierter Schafskäse

oder

geriebener Parmesan.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken.

Wozu reichen? Zu Spaghetti, Makkaroni und anderen Teigwaren. Auch zu Reis, kurzgebratenem Fleisch und Fisch. Als Getränk: Italienischer Rotwein.

Paprikaspeck

250 g geräucherter fetter Speck,

4 Eßlöffel Paprika edelsüß,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Natürlich kann man Paprikaspeck auch fertig kaufen. Aber warum sollten



Für ein rustikales Frühstück, ein Abendessen oder eine zünftige Brotzeit: Paprikaspeck.

TIP

Kalte Paprikasoße macht man so: 40 g Paprikamark aus der Tube, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, Salz, 1 Prise Zucker, einige Spritzer Tabascoße mit 5 Eßlöffel Mayonnaise verrühren. Schmeckt gut zu kaltem Braten.

Speck sehr fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Speck, Zwiebel und Knoblauchzehe in einen Topf geben. In 5 Minuten goldgelb werden lassen. Paprikawürfel in den Topf geben. Die gehäuteten, geviertelten, von Kernen und Stengelsätzen befreiten Tomaten zugeben und zugelegt 25 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse drunterrühren und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Sie das? Er ist schnell zubereitet und schmeckt vorzüglich.

Speckschwarte abschneiden, Speck in 2 cm dicke Streifen schneiden. Diese Streifen in Paprika wälzen. Paprika etwas mit den Händen andrücken, damit er gut haftet. Auf einem großen Holzbrett anrichten. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Wann reichen? Zu einem rustikalen Abendessen. Dazu: Frisches Bauernbrot, Bier und klaren Schnaps.

Paprika- Steak chinesisch



500 g Rumpsteak,
2 Teelöffel Speisestärke,
2 Eßlöffel trockener
Sherry,
3 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
1 Teelöffel Ingwerpulver,
2 grüne Paprikaschoten
(je 125 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g), Salz.

Rumpsteak abspülen, abtrocknen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fettrand abtrennen. Jede Scheibe noch mal in vier Stücke teilen.

In einer Schüssel Speisestärke, Sherry, Sojasoße, Zucker und Ingwerpulver gut verrühren. Fleischstücke darin wenden. Zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden

ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne sehr stark erhitzen. Trockengetupftes Fleisch darin 5 Minuten braten. Pfanne dabei rütteln, damit das Fleisch nicht ansetzt.

Fleisch rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Paprikawürfel im Bratfond 5 Minuten braten. Salzen.

Fleisch damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilage: Trockener Reis und als Getränk chinesischer Reiswein.

PS: Reisschnaps muß immer blitzschnell getrunken werden. Denn er wird warm serviert und der Alkohol verflüchtigt sich schnell – die Wirkung aber wird verstärkt.

Paprikasuppe

40 g Schweineschmalz,
200 g Zwiebeln,
400 g grüne
Paprikaschoten,
200 g Tomaten,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
3 Eßlöffel Tomatenmark,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
je 1/4 Teelöffel Oregano
und Basilikum getrocknet,
1 Prise Zucker,
20 g Margarine,
20 g Mehl,
4 Eßlöffel saure Sahne
(80 g),
1/2 Bund Petersilie.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Im Topf 5 Minuten anbraten.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.

Tomaten waschen, Stengelansätze raus- und Tomaten kleinschneiden. Paprikawürfel und Tomaten

in den Topf geben
nuten im gesch
Topf dünsten.

Fleischbrühe angie
kochen und 45
bei mäßiger Hitz
kochen lassen.

mark, Salz, Pfeff
ka, Oregano und
und Zucker r

Noch mal aufkoe
durch ein Sieb

In einem ande
Margarine zerla

reingeben. Unt
3 Minuten durc

lassen. Suppe la

rühren. 5 Minuten spru
delnd kochen lassen.

Auf 4 Teller verteilen. In
die Mitte je einen Eßlöffel

saure Sahne geben. Peter
silie waschen, trockentup
fen, fein hacken und die

Suppe damit bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

295.

Wann reichen? Als Vor
speise zu einem leichten

Essen, als schnellen Mit
tagsimbiss oder als Mitter
nachtssuppe.

Vorgang am:



Paprikatopf: Rote und grüne Paprikaschoten, Tomaten und Pfefferlinge verleihen dieser Gulaschvariation den besonderen Reiz.

Paprikatopf

20 g Margarine,
50 g Speck,
350 g Gulasch vom Rind
und Schwein,
4 Zwiebeln (180 g),
20 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Peperoni-Schote (5 g),
4 grüne Paprikaschoten
(600 g),
1 rote Paprikaschote
(150 g),
5 Tomaten (200 g),
1 Dose Pfifferlinge
(200 g).

Margarine in einem feuerfesten Keramik-Topf erhitzen. Gewürfelten Speck darin in 5 Minuten anbraten. Fleisch zugeben und auch 5 Minuten rundherum braun anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln dazu geben. Weitere 5 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren bräunen. Heiße Fleischbrühe

angießen. Salzen, pfeffern. Peperoni-Schote waschen, und die Kerne rauschaben. Fruchtfleisch ganz fein hacken. In den Topf geben. Alles 50 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Dabei hin und wieder umrühren.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen. In gleichmäßig große Stücke schneiden. In den Topf geben und weitere 20 Minuten kochen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, Kerne rausdrücken und Stengelansätze rauschneiden. Tomatenviertel mit den abgetropften Pilzen in den Topf geben. Noch 10 Minuten köcheln lassen. In dem Topf servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilagen: Endiviensalat, trockener Reis oder Nudeln. Als Getränk empfehlen wir einen roten Landwein.

Paradeisbraten



750 g Rindfleisch
(Hochrippe),
50 g geräucherter fetter
Speck,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g weiches Kokosfett,
2 Zwiebeln (80 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
300 g Tomaten,
2 Eßlöffel Speisestärke
(15 g),
¼ l Rotwein,
1 Teelöffel Paprika edelsüß.

Dieser typische österreichische Braten hat seinen Namen von den Tomaten, die in Österreich Paradeis oder Paradeiser genannt werden. Und diese Bezeichnung wiederum kommt von Paradiesapfel. So hat man früher allgemein in deut-

schen Sprachraum die Tomate genannt.

Rindfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in 5 mm dicke, 2 cm lange Streifen schneiden. Fleisch damit spicken. Mit Salz und Pfeffer gründlich einreiben.

Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Braten darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum Fleisch geben und in 5 Minuten glasig braten. Heiße Fleischbrühe angießen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Fleisch hin und wieder mit dem Bratfond übergießen. Tomaten häuten, vierteln und Stengelansätze rauschneiden. Tomaten entkernen und nach 90 Minuten zum Fleisch geben. Speisestärke mit Rotwein glattrühren.



Gespickte Hochrippe mit vielen Tomaten und Rotwein: Paradeisbraten, ein klassisches Gericht aus der österreichischen Küche.



Paradiesfisch: Gebratene Rotbarschfilets werden mit gefüllten Tomaten, Zitronenscheiben und Butterkartoffeln angerichtet.

In den Bratfond geben. Auf dem Herd erhitzen und so lange rühren, bis der Fond bindet.

Fleisch rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Soße in einen Topf sieben. Etwas einkochen lassen. Dann mit Paprika und eventuell noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Soße übergossen servieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 135 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilagen: Grüne Bohnen oder gemischter Salat und Kartoffelklöße oder Bandnudeln.

PS: Einen Paradeisbraten Wiener Art bekommen Sie, wenn Sie statt Rindfleisch Kalbfleisch von der Schulter verwenden. Außer den Zwiebeln noch 1 Bund Suppengrün mitbraten. Und den Rotwein durch Weißwein ersetzen.

Paradeiskraut

2 Zwiebeln (80 g),
50 g Schweineschmalz,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Weißkohl von 750 g,
Salz,
1 Teelöffel Kümmel,
2 Eßlöffel Weinessig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
4 Tomaten (200 g).

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten anbraten. Zucker zugeben.

Weißkohl vierteln, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, waschen. Mit dem Hobel (oder der Küchenmaschine) in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel, Essig und Wasser in den Topf geben. Im geschlossenen Topf 45 Minuten sanft kochen lassen.

Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rausschneiden, Tomaten vierteln und zum Weißkohl geben. Vor-

sichtig umrühren. 15 Minuten weiterkochen. Abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Wozu reichen? Zu Schweinebraten, auch zu Frikadellen. Dazu Salzkartoffeln oder Knödel.

Paradeis-Soße



Für die Grundwürze:

2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Knoblauchzehe, Salz,
50 g durchwachsener Speck,
20 g Butter,
3 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt, 3 Nelken,
1 Messerspitze getrockneter Thymian,
4 Eßlöffel Wasser.

Außerdem:

8 Tomaten (200 g),
30 g Butter,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{5}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
1 Teelöffel Zucker,
1 Teelöffel Essig.

Paradeis-Soße ist eine superbeine Tomatensoße aus der österreichischen Küche, die aber längst in der internationalen Küche einen festen Platz hat. Ihre besondere Note bekommt diese Soße durch die Grundwürze.

Für die Grundwürze Zwiebeln schälen und fein hacken. Suppengrün putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken.

Speck ganz fein würfeln. In einem Topf in 5 Minuten glasig werden lassen. Butter reingeben und erhitzen. Zwiebelwürfel, Suppengrün und Knoblauchzehe reingeben. Dazu die zer-

drückten Pfefferkörner, das zerbröckelte Lorbeerblatt, Nelken und Thymian. Alles unter Rühren 10 Minuten braten. Dann das Wasser zugeben, 10 Minuten dünsten, bis eine weiche Masse entsteht. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Stengelansätze rauschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Tomaten und Grundwürze reingeben. Unter Rühren 5 Minuten braten. Mehl drüberstäuben und unterrühren. 3 Minuten köcheln lassen. Heiße Fleischbrühe zugießen und 5 Minuten kochen lassen. Grundwürze zugeben. Alles durch ein Haarsieb passieren. Soße mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gedünstetem Fisch, zu gekochtem und kurzgebratenem Fleisch, zu in Teig ausgebackenem Gemüse, wenn es als Vorspeise serviert wird.

Paradiesfisch

4 Rotbarschfilets von je 200 g, Saft einer Zitrone, 8 Tomaten (je 50 g), Salz, weißer Pfeffer, 150 g feine Erbsen aus der Dose, 1 Teelöffel frischer oder ½ Teelöffel getrockneter Dill, 8 kurze Spargelspitzen (80 g), 20 g Semmelbrösel, 30 g Kräuterbutter (fertig gekauft), Margarine zum Einfetten, 2 Eßlöffel Mehl (40 g), 1 Eßlöffel Wasser,

1 Teelöffel Öl, 1 Ei, 4 Eßlöffel Semmelbrösel (80 g), 50 g Pflanzenfett, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen. Die Tomaten waschen. Stengelansätze vorsichtig rauschneiden. Von jeder Tomate einen Deckel abschneiden. Früchte mit einem Teelöffel aushöhlen. Innen leicht salzen und pfeffern. Erbsen abtropfen lassen. In die Tomaten fül-

len. Mit Dill bestreuen. Abgetropfte Spargelspitzen auf die Tomaten legen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Kräuterbutter in Flöckchen darauf verteilen. In einer gefetteten flachen, feuerfesten Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Inzwischen auf je einen Teller Mehl, mit Wasser und Öl verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Fischfilet trockentupfen, mit Salz würzen. Zuerst in Mehl, anschließend in Ei und zum Schluß in Semmel-

bröseln wenden. Panade etwas andrücken. Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf beiden Seiten in 10 Minuten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den heißen Tomaten umlegen. Zitrone unter lauwarmen Wasser abspülen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Fisch mit abgespülter, trockengetupfter und in Sträußchen gezupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

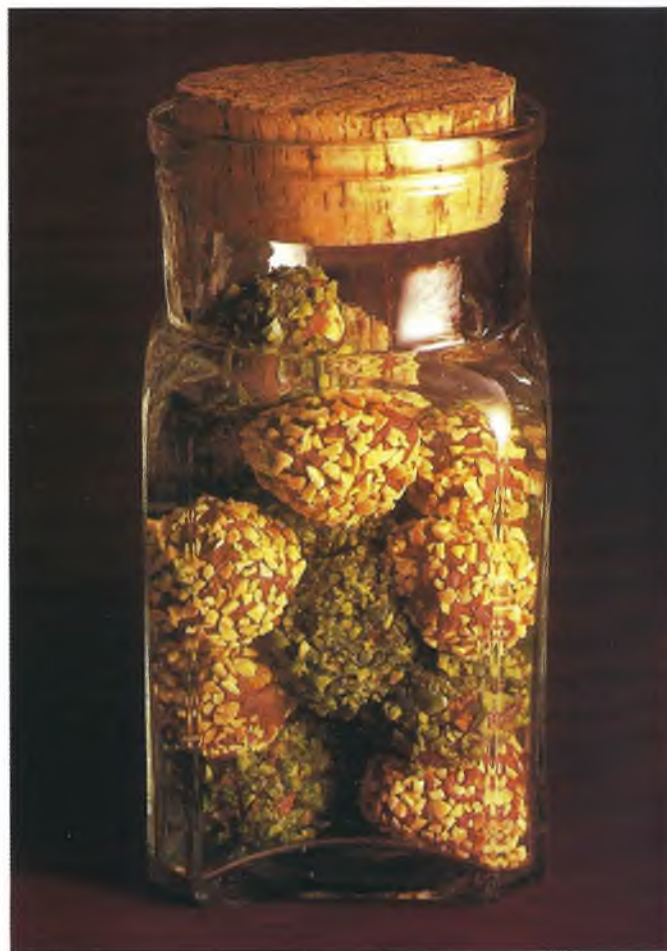
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Grießsuppe gebrannt. Dann Paradiesfisch mit Butterkartoffeln. Als Dessert schmecken dazu Birnen in Orangensoße. Das passende Getränk: Ein Wein aus Rheinhessen.

Paradies-Kugeln

300 g Blockschokolade, ⅛ l Sahne, 1 Glas (2 cl) Cointreau, abgeriebene Schale einer Orange, 20 abgezogene Mandeln (40 g), 60 g gehackte Mandeln, 60 g gehackte Pistazien.

Blockschokolade auf einer groben Rohkostreibe raffeln. Sahne in einem Topf unter Rühren aufkochen. Schokolade reingeben. Topf vom Herd nehmen. Rühren, bis die Schokolade aufgelöst ist. 3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Cointreau und Orangenschale unterheben.



Darüber freuen sich auch große Naschkatzen: Paradieskugeln.



Eisgekühlt, erfrischend und belebend: Paradise Cocktail.

TIP

Wenn Sie die Paradies-Kugeln auch für Ihre Kinder zubereiten wollen, nehmen Sie halb Vollmilch- und halb bittere Blockschokolade. Dann ist an jeden gedacht.

In der Zwischenzeit Mandeln auf ein Backblech verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Röstzeit: 3 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Mandeln herausnehmen. Abkühlen lassen. Jeweils eine erkaltete Mandel mit Schokoladencreme umhüllen, zu einer kleinen

Kugel formen. Anschließend gleich in gehackten Mandeln oder Pistazien wälzen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Ergibt 20 Stück. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 150.

Paradise Cocktail

Für 1 Person

Je 1 Glas (2 cl) Gin und Orangensaft,
½ Glas (1 cl) Apricot Brandy,
2 bis 3 Eiswürfel.

Aus Amerika kommt dieser erfrischende Cocktail, der ein idealer Begrüßungsdrink ist. Alle Zutaten mit den Eiswürfeln in einem Shaker kräftig schütteln. In eine Cocktailschale abseihen.

Paranuß

Sie kennen ja die dreikantigen braunen Paranüsse mit der steinharten Schale. Sie lassen sich so mühsam öffnen, daß man froh sein kann, sie jetzt auch ohne Schale kaufen zu können. Froh deshalb, weil sie so aromatisch schmecken. Vom brasilianischen Bundesstaat Pará haben die fettreichen Trockenfrüchte ihren Namen. Sie wachsen vornehmlich wild im Amazonaswald an mächtigen Bäumen in großen Kapsel Früchten, in denen sie wie Apfelsinenscheiben angeordnet sind. 30 Jahre braucht der meist wildwachsende Baum, bis er blüht, 10 bis 12 Monate, bis er dann Früchte trägt. Wer schlankheitsbewußt lebt, sollte allerdings daran denken, daß die Nüsse 65 bis 70 Prozent Fett enthalten. Heute werden Paranüsse auch in der europäischen Küche häufig verwendet. Zum Beispiel für den folgenden Kuchen.

Paranußkuchen

200 g Paranüsse,
100 g Datteln,
100 g getrocknete Aprikosen,
100 g Rosinen,
65 g gewürfeltes Zitronat,
65 g abgetropfte Maraschinokirschen,
4 Eier,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Rum,
250 g Mehl,
2 gestrichene Teelöffel Backpulver,
1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten,
Pergamentpapier zum Auslegen.
Für die Glasur:
200 g Puderzucker,
je 1 Eßlöffel heißes Wasser,
Zitronensaft und Rum.

Paranüsse zeichnet ein kräftiges Aroma aus. Sie sollten Mandeln und Haselnüsse ruhig öfter durch Paranüsse ersetzen. Da sie im allge-



Kennzeichen für Paranüsse: Harte Schale, aromatischer Kern.

meinen auch preiswerter angeboten werden, entlastet das Ihre Haushaltskasse. Die Nüsse müssen allerdings frisch sein. So bereitet man den Kuchen damit zu:

Paranüsse hacken. Datteln entkernen. Datteln und Aprikosen in Streifen schneiden. Rosinen waschen und trocken reiben. Mit Zitronat in einer Schüssel mischen. Maraschinokirschen abtropfen lassen, halbieren und dazugeben.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Zucker nach und nach reinrühren. Schaumig schlagen. Mit Vanillinzucker und Rum würzen. Fruchtmischung unterheben. Mehl, Backpulver und Salz draufgeben und untermischen.

Eine 30 cm lange Kastenform mit eingefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig reinfüllen.

In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen, auf den Kuchendraht stürzen, Pergamentpapier abziehen, Kuchen erkalten lassen.

Für die Glasur Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit heißem Wasser, Zitronensaft und Rum glattrühren. Kuchen damit überziehen und in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Pariser Apfelsalat



1 Paket tiefgekühlte Garnelen (150 g),
2 Chicorée-Stauden (220 g),

3 säuerliche Äpfel (280 g),
Saft einer Zitrone.

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse,

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

1 Becher saure Sahne (100 g),

Salz, 1 Prise Zucker,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel

Paprika edelsüß.

Pariser Apfelsalat, nach der schönen französischen Hauptstadt benannt, ist eine Delikatesse für alle, die auf ihre Linie achten. Garnelen nach Vorschrift auftauen lassen.

Chicorée-Stauden waschen und trocknen. Wurzelende etwa 1 cm breit abschneiden. Wurzelkern keilförmig rauschneiden. Verwelkte Blätter abtrennen. Stauden in 1 cm breite Ringe schneiden. Auf einem Sieb abspülen. Äpfel schälen und vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. Die Apfelviertel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Garnelen, Chicorée und Äpfel in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Kresse und Schnittlauch abbrausen. Kresse von den Stielen schneiden. Ein paar Blättchen zum Garnieren zurücklassen. Schnittlauch fein schneiden.

Saure Sahne in einer Schüssel schaumig schlagen. Mit Salz, Zucker und Paprika abschmecken. Kräuter untermischen. Über den Salat gießen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann in vier Glasschälchen verteilen. Mit Kressesträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen und zum Marinieren 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Vorspeise. Mit gebuttertem Vollkornbrot als leichtes Abendessen. Dannschmeckt ein spritziger Weißwein.



Paranußkuchen ist saftig wie ein Früchtebrot.

Pariser Aprikosen königliche Art

Für 6 Personen



1000 g Eßkastanien,
 $\frac{3}{8}$ l Weißwein,
 6 Eßlöffel Sahne (90 g),
 4 Eßlöffel Zucker
 (60 g),
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Prise Salz,
 1 große Dose Aprikosen
 (440 g),
 1 Glas (2 cl) Maraschino,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 25 g Mandelstifte zum
 Garnieren.

Pariser Aprikosen königliche Art sind ein festliches Dessert, das sich besonders gut für ein großes Essen eignet.

Kastanien oben kreuzweise einritzen. Auf ein Backblech geben. In den vorge-

heizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kastanien aus dem Ofen nehmen. Braune Schale entfernen. Die gelbliche Innenhaut auch.

Kastanien grob hacken, in einem Topf mit Weißwein, Sahne, Zucker, Vanillinzucker und Salz 15 Minuten weich dünsten. Durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren.

Kastanien in eine kalt ausgespülte Reisrandform drücken, erkalten lassen.

Aprikosen abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Maraschinolikör parfümieren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen.

Kastanienspuree auf eine Platte stürzen. Aprikosen reinfüllen. Spiralförmig mit der Sahne garnieren, bis die Aprikosen bedeckt sind.

Oder mit Sahnetupfen garnieren. Mit Mandelstiften bestreut sofort servieren.



Für besondere Anlässe: Pariser Aprikosen königliche Art.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit

zum Abkühlen 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

PS: Man kann die königlichen Aprikosen noch auf eine zweite Art zubereiten:

440 g Mandelmakronen,

2 Glas (je 2 cl)

Maraschino,

1 große Dose Aprikosen

(440 g),

1 Haushaltspackung

Vanilleiscreme (300 g),

1 Päckchen Vanillinzucker,

$\frac{1}{4}$ l Sahne.

Makronen in eine Schüssel bröckeln. Mit Maraschino-

TIP

Sie sparen Zeit, wenn Sie Pariser Aprikosen königliche Art mit Eßkastanien aus der Dose zubereiten. Sie brauchen dann 2 Dosen mit insgesamt 580 g Inhalt. Nach dem Pürieren mit Wein, Sahne und Gewürzen mischen.



Montmartre, Künstler- und Vergnügungsviertel von Paris.



likör trinken. Aprikosenhälften mit der Öffnung nach oben drauflegen. Mit Vanilleiscremewürfeln füllen. Die mit Vanillinzucker steif geschlagene Sahne in Tupfern draufspritzen.

Pariser Bouillon

Für 6 Personen

Für die Bouillon:
750 g Beinfleisch vom Ochsen,
1½ l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),

2 Knoblauchzehen,
1 Tomate (80 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
3 Pfefferkörner.
Zum Klären:
2 Eiweiß,
weißer Pfeffer.
Für den Eierstich:
2 Eier,
3 Eßlöffel Dosenmilch (60 g),
1 Prise Salz,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
je ¼ Bund Petersilie,
Dill und Schnittlauch.
Margarine zum Einfetten.



Pariser Bouillon ist kräftige Rindfleischbrühe mit Eierstich.



Square Viviani im berühmten Pariser Stadtteil Quartier Latin.

Beinflfleisch unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf mit kaltem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 120 Minuten sieden lassen.

Suppengrün putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Tomate abspülen und die Stengelansätze rausschneiden. Alles unzerlegt 45 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben. Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner kommen auch rein. Fertig kochen.

Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und klären. Dazu Eiweiß mit einem Schneebesen schnell reinschlagen. Brühe unter ständigem Schlagen erhitzen. 10 Minuten sieden lassen. Durch ein Tuch in den gesäuberten ersten Topf gießen. Bouillon mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Heiß halten.

Für den Eierstich Eier mit Dosenmilch, Salz, Muskatnuß und den gewaschenen, gehackten, beziehungsweise fein geschnittenen Kräutern verquirlen. Eine Tasse mit Margarine einfetten. Verquirlte Eier einfüllen. Tasse mit Alufolie verschließen. Im heißen Wasserbad 20 Minuten stocken lassen. Das Wasser soll nicht kochen, da der Eierstich sonst großporig wird. Eierstich in eine Terrine stürzen. Mit kochendheißer Bouillon übergießen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Unser Menüvorschlag: Als Auftakt Pariser Bouillon. Huhn in Teig, Gemüseplatte und Pommes frites. Dazu paßt ein kühler Rosé. Als

Dessert Heidelbeeren karibisch.

PS: Suppenfleisch und -gemüse zu einem Rindfleischsalat verarbeiten oder in einen Eintopf geben.

Pariser Buttersoße

Sauce suprême



3 Eßlöffel Estragonessig,
1 Messerspitze weißer Pfeffer,
2 Eigelb,
1 Messerspitze Instant-Fleischbrühe,
1 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Butter,
1/8 l Sahne, Salz,
1 Prise Zucker.

Pariser Buttersoße zählt zu den Glanzstücken der französischen Küche. So bereitet man sie zu:

Estragonessig mit Pfeffer in einem kleinen Topf 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb reinrühren. Instant-Fleischbrühe in dem heißen Wasser auflösen. Butter in Stückchen schneiden. Beides unter die Essig-Eigelb-Mischung geben. Bei milder Hitze rühren, bis die Soße dicklich wird. Nicht kochen! Anschließend erkalten lassen. Sahne steif schlagen. Unter die Soße ziehen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.



Aperitif Pariser Cocktail.

Wozu reichen? Zu Artischocken, Spargel, Blumenkohl, gedünstetem Chicorée oder zu gebratenem oder gegrilltem Fisch.

Pariser Cocktail

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl)
Anisette-Likör,
1 Glas (2 cl) Cognac,
1 Glas (2 cl) trockener Wermut.

Warum dieser Cocktail, der zum klassischen Repertoire jedes guten Barmixers gehört, gerade nach der französischen Hauptstadt benannt wurde, ist nicht bekannt. Sein hervorstechendes Aroma gibt ihm der Anisette-Likör – und der stammt ursprünglich aus Bordeaux. Dort wurde vor über 200 Jahren eine Likörfabrik gegründet, deren erstes Produkt der seitdem als französischer Gewürzlikör Nr. 1 geltende Anisette war.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Anisette-Likör, Cognac und Wermut drübergießen. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 2 Minuten gut schütteln. In ein Cocktailglas abseihen und sofort servieren.

Pariser Eisbecher

1 Packung tiefgekühlte Sauerkirschen (300 g),
150 g Zucker,
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Haushaltspackung Vanilleiscreme (300 g),
4 Eßlöffel Mandelstifte (40 g),
je 1 Glas (2 cl) Cognac und Cointreau.

Kirschen aus der Packung in eine Schüssel füllen. Mit dem Zucker bestreuen und nach Vorschrift zugedeckt auftauen lassen.

Sahne mit dem Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen.

Vanilleiscreme in 12 Würfel teilen. Je 3 Würfel in ein Glasschälchen geben.

Kirschen darüber verteilen.

Mit je 1 Eßlöffel Mandelstifte bestreuen. Mit Cognac und Cointreau beträufeln. Zum Schluß mit Sahnetupfen garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Unser Menüvorschlag: Vorweegeine Champignoncremesuppe. Als Hauptgang Filet Dubarry mit Schloßkartoffeln. Dazu als Getränk einen roten Bordeaux oder einen Weißherbst vom Kaiserstuhl. Dessert: Pariser Eisbecher.

PS: Pariser Eisbecher ist ein klassisches Dessert, in das Sie statt Kirschen frische oder tiefgekühlte Erdbeeren geben können.



Die Küchenraffinessen der Hauptstadt und die deftigen Einflüsse aus den Provinzen treffen sich in der Pariser Hasensuppe.



Mit dem Pariser Eisbecher läßt sich jeder gern verwöhnen.

Pariser Hasensuppe

500 g tiefgefrorenes Hasenklein,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Lorbeerblätter,
 4 Nelken,
 4 Pfefferkörner,
 4 Wacholderbeeren,
 1 l Wasser,
 30 g Butter, 30 g Mehl,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Eßlöffel scharfer Senf,
 2 Eßlöffel
 Johannisbeergelee (40 g),
 2 Glas (je 2 cl) Madeira,
 Saft einer Orange,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 1 Dose Champignons
 (230 g),
 1/8 l Sahne,
 abgeriebene Schale einer
 Orange.

Hasenklein auftauen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen. Trocknen. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblättern und Nelken spicken. Pfefferkörner und Wacholderbeeren zerdrücken. Was-

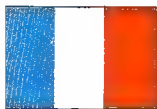
ser in einem Topf aufkochen. Fleisch, Zwiebel und Gewürze reingeben. Bei geringer Hitze zugedeckt 60 Minuten kochen. Fleisch aus der Brühe nehmen. Von den Knochen lösen. Klein würfeln. Brühe durchsieben. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reinstreuen. In 3 Minuten bräunen. Mit Brühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen. Salzen und Pfeffern. Senf und Johannisbeergelee mit Madeira, Orangen- und Zitronensaft in einem Schälchen verrühren. In die Suppe geben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dann kommen die Fleischstücke und die halbierten Champignons mit der Flüssigkeit rein. Sahne leicht schlagen, vorsichtig unterheben. Suppe mit gewaschener, abgeriebener Orangenschale bestreuen.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilage: Frisches Landbrot.



Pariser Himbeer-Savarins können Sie als Dessert und zum Nachmittagskaffee servieren.

Pariser Himbeer-Savarins



Für den Teig:
 350 g Mehl, 25 g Hefe,
 60 g Zucker,
 1/8 l lauwarme Milch,
 2 Eier,
 1 Prise Salz,
 1 Päckchen Vanillinzucker
 (10 g),
 100 g weiche Butter.
 Margarine zum Einfetten.
 Zum Tränken:
 8 Eßlöffel Himbeersirup
 (80 g, Fertigprodukt),
 8 Eßlöffel heißes Wasser,
 8 Eßlöffel Himbeergeist.
 Zum Füllen:
 1 Paket tiefgekühlte
 Himbeeren (300 g),
 1/8 l Sahne,
 1 Eßlöffel Puderzucker
 (10 g),
 1/2 Päckchen
 Vanillinzucker (5 g).

Savarins sind tassengroße Hefeteigringe, die in ebenfalls Savarins genannten kleinen Napfkuchenformen gebacken werden. Ihren Namen haben die Ringe – eine Mischung zwischen Kuchen und Süßspeise – nach dem französischen Politiker Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755 bis 1826), von dem man erst nach seinem Tode erfuhr, daß er der Verfasser der sehr berühmten »Physiologie des Geschmacks« gewesen war. Die Himbeer-Savarins beweisen, daß er nicht nur ein geistvoller Theoretiker, sondern ein großer Feinschmecker gewesen ist. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, etwas lauwarmen Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Eier, Salz, Vanillinzucker und Butter in

die Schüssel geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. So lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. 8 Savarinförmchen mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. 15 Minuten gehen lassen. Dann auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Förmchen aus dem Ofen nehmen. Savarins auf eine Platte stürzen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Zum Tränken Himbeersirup mit Wasser und Himbeergeist mischen. Teelöffelweise über die Savarins träufeln. Gut durchziehen lassen. Die aufgetauten Himbeeren in die Savarins füllen. Sahne in einer Schüssel mit Puderzucker und Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Auf die Himbeeren in die Savarins spritzen und sofort servieren.

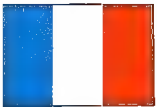
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 385.
Wann reichen? Als Dessert oder zum Nachmittagskaffee.

Pariser Kartoffeln

500 g Kartoffeln,
 50 g Butter, Salz,
 6 Eßlöffel Bratfond.

Pariser Kartoffeln sollte man immer nur zu gebratenem Fleisch servieren. Denn die internationale Küche schreibt vor, daß sie vor dem Servieren mit Bratfond übergossen werden. Und den bekommt man am besten vom frischen Braten oder von kurzgebratenem Fleisch. Man kann ihn aber auch herstellen, indem man 20 g Butter mit 1/8 l heißer Bouillon in einer Pfanne 10 Minuten einkochen läßt. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Mit dem Kartoffelausstecher nußgroße Kugeln austechen. In eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelkugeln darin in 15 Minuten rundherum hellbraun braten. Leicht salzen. Auf eine vorgewärmte Platte oder in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit heißem Bratfond übergossen sofort servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 180.

**Pariser
Kartoffelsalat**



1000 g Pellkartoffeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
6 Eßlöffel herber
Weißwein,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Bund Radieschen
(300 g),
300 g gekochte Pökelszunge
(fertig gekauft),
8 Eßlöffel extrafeine
Erbsen aus der Dose (80 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Mayonnaise
(80 g),
4 Eßlöffel saure Sahne
(60 g),
1 Eigelb.

Pellkartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer bestreuen. Wein und Öl drübergießen. Vorsichtig mischen. Radieschen gründlich waschen und abtrocknen. In hauchdünne Scheiben schneiden. Auf die Kartoffeln legen und mit etwas Salz bestreuen. Pökelszunge zuerst in 3 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm breite Streifen schneiden. Zusammen mit den abgetropften Erbsen unter die Kartoffeln mischen.
Für die Marinade Mayonnaise in einer Schüssel mit saurer Sahne und Eigelb verrühren. Über den Salat gießen. Vorsichtig mischen. 15 Minuten durchziehen lassen. In eine Salatschüssel füllen und servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.



Pariser Lammkoteletts werden mit gefüllten Artischockenböden und Madeirasofe serviert.

Kalorien pro Person: Etwa 795.
Wann reichen? Als Abendessen, Partyimbiß oder als Teil eines rustikalen Kalten Büfetts. Dazu passen Bier oder Weißwein.

*Abendessen
für Salatfreunde:
Pariser Kartoffelsalat.*

**Pariser
Lamm-
kotelett**

Für die Füllung:
10 g Butter oder Margarine,
15 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,

je 5 Eßlöffel Milch (50 g)
und Weißwein (50 g),
Salz, weißer Pfeffer,
je 100 g Pökelszunge und
Champignons
aus der Dose,
1 Trüffel aus der Dose
(20 g).
Für das Fleisch:
4 doppelte Lammkoteletts
von je 200 g,
Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Außerdem:
1 Dose Artischockenböden
(180 g),
1 kleine Dose Madeirasofe
(200 g).

Für die Füllung Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben und unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe, Milch und Weißwein unter Rühren zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten kochen lassen. Pökelszunge und die abgetropften Champignons fein hacken. In die Soße geben. Trüffel





Zarte Kalbsschnitzel, mild gewürzt, leicht paniert und goldgelb gebraten: Pariser Schnitzel.

auch abtropfen lassen und fein hacken. Die Hälfte davon in die Soße geben. Zugedeckt erhitzen, aber nicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit Lammkoteletts kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. An den Rändern etwas einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Seiten mit Öl bestreichen. Unter den vorgeheizten Grill auf den Grillrost legen. Fettpfanne mit Alufolie bedecken und unter den Grillrost schieben. Lammkoteletts auf jeder Seite 8 Minuten grillen.

Artischockenböden mit ihrem Wasser in einem Topf,

Madeirasoße im Wasserbad erhitzen.

Lammkoteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Artischockenböden abtropfen lassen, füllen und um die Lammkoteletts legen. Trüffelstückchen drüberstreuen. Etwas Madeirasoße über die Koteletts gießen. Restliche Soße in einer vorgewärmten Sauce servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 970.

Beilage: Pariser Kartoffeln oder Stangenweißbrot. Dazu empfehlen wir Ihnen einen leichten Rotwein oder Rosé.

Pariser Pfeffersteak

Bild Seiten 228/229



4 Filetsteaks von je 180 g,
3 Eßlöffel schwarzer Pfeffer, 4 Schalotten (80 g),
40 g Pflanzenfett, Salz,
2 Glas (je 2 cl) Cognac,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
1 Messerspitze Fleischextrakt,
10 g Tomatenketchup,
2 Tropfen Worcestersoße,
40 g Kräuterbutter (fertig gekauft).

Auch beim Pariser Pfeffersteak sind sich die Experten nicht einig, ob es wirklich in der Stadt erfunden wurde, nach der es benannt ist. Aber daß ein Filetsteak, wenn es auf diese attraktive Art zubereitet wird, eine feine Sache ist, bestreitet niemand.

Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen, Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Steaks damit auf beiden Seiten einreiben. Schalotten schälen und fein hacken. Pflanzenfett in einer Pfanne rauchheiß erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten 3 Minuten braten. Dann sind sie saignant, also innen stark rosig. Salz drüberstreuen. Cognac drübergießen und anzünden. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Schalotten ins Bratfett geben und darin in 3 Minuten hellgelb werden lassen.

Mit Wasser aufgießen. Fleischextrakt darin auflösen und Tomatenketchup reinrühren. Mit Worcestersoße würzen. 2 Minuten kochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Kräuterbutter unterrühren. Steaks auf einer Platte anrichten. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die kalte Avokadosuppe Storchen. Dann Pariser Pfeffersteak mit einer Salatplatte aus Gurken-, Kopf-, Tomaten-, Chicorée-, Kresse- und Spargelsalat mit verschiedenen Marinaden. Dazu können Sie Herzogin- oder Strohkartoffeln reichen. Als Getränk empfehlen wir einen Beaujolais und als Dessert Vanilleeis mit heißen Himbeeren.

◀ *Pariser Stangerln sind ein zartes Haselnußgebäck mit aromatisiertem Zuckerguß.*



PS: Es gibt jetzt auch grünen Pfeffer. Sie können ihn in Delikateßgeschäften und den Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser tiefgekühlt oder in Dosen kaufen. Wenn Sie den verwenden wollen, 2 Eßlöffel grünen Pfeffer im Mörser zerkleinern und die Steaks darin wälzen. Dann braten.

Pariser Schnitzel

4 Kalbsschnitzel aus der Keule von je 150 g, Salz, 4 Eßlöffel Mehl (40 g), 2 Eier, 2 Eßlöffel Sahne, 40 g Butter oder Margarine.

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen oder einem großen Messer flachstreichen. Leicht mit Salz einreiben.

Mehl auf einen Teller geben. Eier und Sahne auf einem anderen Teller verquirlen. Schnitzel erst in Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen. Wieder in Mehl wenden. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel in die Pfanne legen und auf jeder Seite 3 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: In Butter geschwenkte grüne Bohnen oder feine Erbsen. Außerdem Pariser Kartoffeln.

PS: Kalbsschnitzel dürfen sich auch bei anderen Zubereitungsarten Pariser Schnitzel nennen: In Mehl wenden. Mit etwas zerlassener Butter beträufeln und noch mal in Mehl wenden. Dann in heißer Butter auf jeder Seite 5 Minuten braten. Mit Haselnußbutter (siehe unser Rezept) übergossen servieren.

Auch wenn Sie für diese Variation Schweineschnitzel nehmen, bleibt es noch ein Pariser Schnitzel.

Pariser Soße

4 Schalotten (60 g), 40 g Butter, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 20 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 6 Eßlöffel Bratfond, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Zu einem saftigen Braten gehört eine pikante Soße. Die klassische Pariser Soße wird mit dem Bratfond des Bratens zubereitet, den Sie servieren wollen. Das kann Schweine-, Rinderschmor- oder Wildbraten sein. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin in 5 Minuten hellbraun braten. Mit Weißwein begießen und



Das Wahrzeichen von Paris, der 300 m hohe Eiffelturm.

unter Rühren in weiteren 5 Minuten weichschmoren. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren in 2 Minuten hellbraun schwitzen. Mit heißer Fleischbrühe ablöschen. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Bratfond durch ein Sieb in die Soße geben. Gedünstete Schalotten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

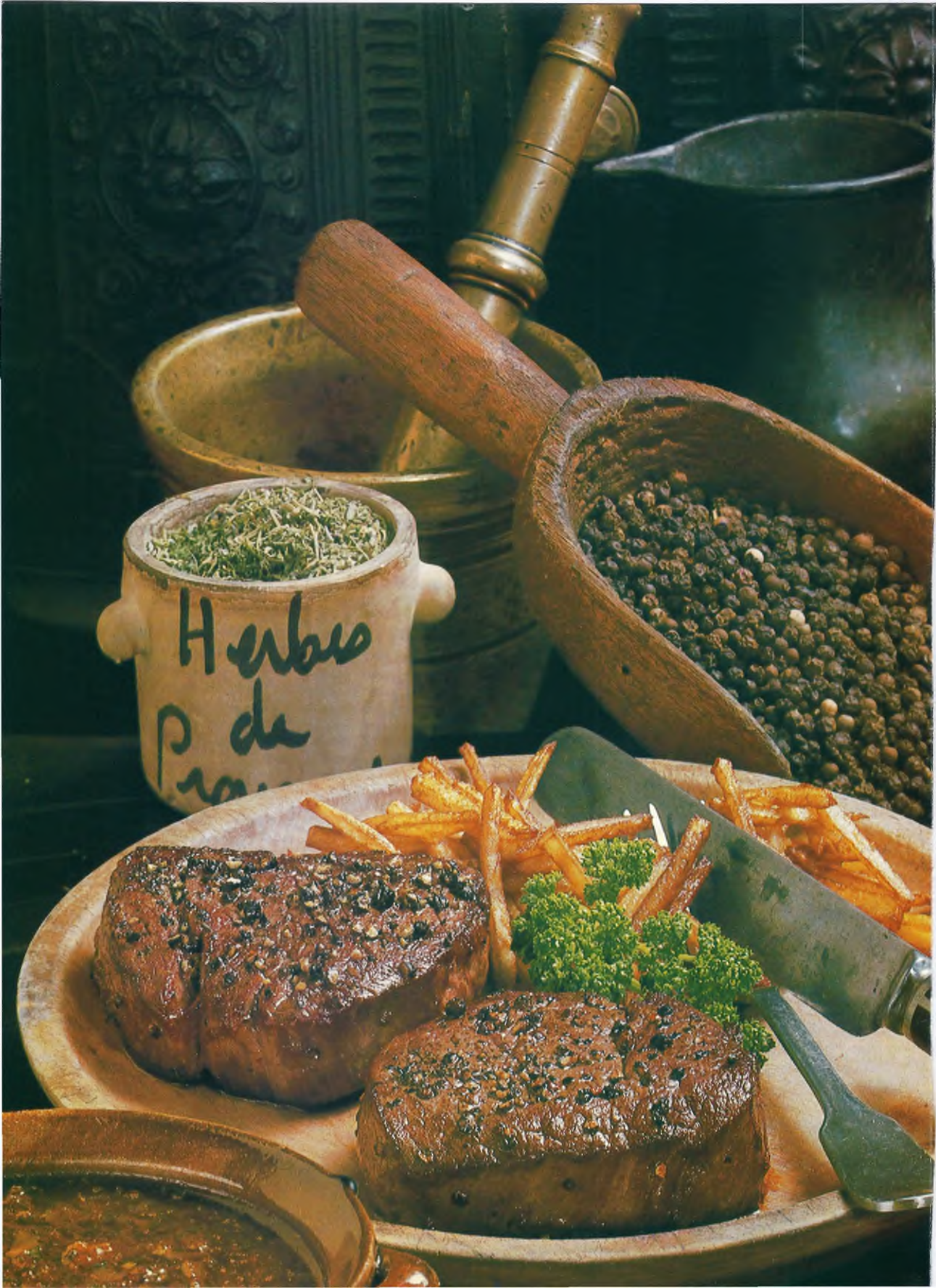
PS: Anstelle der Schalotten kann man die Pariser Soße auch mit kleinen Zwiebeln zubereiten.

Pariser Stangerln

Für den Teig:
250 g gemahlene Haselnüsse, 250 g Puderzucker, 1 Eigelb, 1 Ei, Puderzucker zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
1 Eiweiß, 100 g Puderzucker, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Rum.

Haselnüsse in eine Schüssel geben. Puderzucker daraufsieben. Mit Eigelb und Ei vermischen und zu einem Teig kneten. 20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Teig $\frac{1}{2}$ cm dick darauf ausrollen. Mit einem

Fortsetzung auf Seite 230



Herbes
de
Provence

Pariser Pfeffersteak.

Filetsteaks sind immer eine feine Sache. Und ganz besonders dann, wenn sie auf diese Art mit einer Avokado-Suppe und köstlichen Beilagen serviert werden.
Rezept Seite 226.



Die Pariser Zwiebelsuppe gehört bei uns mit Recht zu den beliebtesten französischen Rezepten.

Fortsetzung von Seite 227

Kuchenrädchen 6 cm breite Streifen ausrädeln. In 1½ cm breite Stangerln teilen. Auf ein gut gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Für die Glasur Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Puderzucker, Zitronensaft und Rum dazugeben. Die Stangerln damit bestreichen.

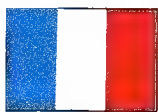
Ergibt 92 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 30.

Pariser Zwiebelsuppe



350 g Zwiebeln,
50 g Butter oder Margarine,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
4 Wacholderbeeren,
¼ l herber Weißwein,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
8 dünne Scheiben Stangenweißbrot (80 g),
75 g geriebener Schweizer Emmentaler.

Als es noch die legendären Pariser Markthallen gab, saßen hier im ersten Mor-



gengrauen friedlich vereint elegante Nachtschwärmer, resolute Marktfrauen, auch gewisse Damen und ihre Begleiter und löffelten fröstelnd ihre Zwiebelsuppe, die nirgends in Paris so gut war wie eben dort. Und Sie sollten sie auch probieren – es muß ja nicht unbedingt im Morgenrauen sein. Sie schmeckt als kleines Abendessen, Party- oder Mitternachtsimbiß ebenso hervorragend.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten unter Rühren hellgelb braten. Mit Fleischbrühe übergießen. Wacholderbeeren reingeben. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Wacholderbeeren rausnehmen. Den Weißwein zu den Zwiebeln gießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen.

Weißbrotscheiben kräftig toasten. Suppe in vier feuerfeste Suppentassen fül-

len. Brotscheiben vorsichtig drauflegen. (Sie dürfen nicht in die Suppe sinken). Mit Käse bestreuen und kurz unter den vorgeheizten Grill oder in den Ofen (Elektroherd 260 Grad, Gasherd Stufe 8 oder große Flamme) schieben. 5 Minuten überbacken. Der Käse soll nur verlaufen, er darf nicht bräunen. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

PS: Wenn Sie eine besonders kräftige Zwiebelsuppe zubereiten wollen, können Sie statt Fleischbrühe aus Würfeln auch selbstgekochte Fleischbrühe verwenden. Es ist auch erlaubt, Pariser Zwiebelsuppe mit geriebenem Parmesankäse zu überbacken. Dann schmeckt sie allerdings deftiger.

Parma-Eier

Siehe Eier à la Parma.

Parmentier-Salat

4 Eier, 750 g Kartoffeln,
3 Eßlöffel Kräuteressig,
6 Eßlöffel warme Fleischbrühe,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
125 g Mayonnaise,
½ l Sahne,
2 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Bund Kerbel.

Ein sehr wohlschmeckender Kartoffelsalat, der seinen Namen dem Ende des 18. Jahrhunderts amtierenden französischen Landwirtschaftsminister Antoine-Auguste Parmentier verdankt. Das Steckenpferd dieses Franzosen: Die Kartoffelzucht. Klar, daß man zum Parmentier-Salat auch Kartoffeln braucht. Man macht ihn so:

Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben. In 10 Minuten hartkochen, abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

TIP

Den Parmentier-Salat können Sie sehr gut geschmacklich verändern, wenn Sie die Mayonnaise durch Joghurt oder Magerquark ersetzen. Der Salat wird dadurch auch leichter bekömmlich.

Parmentier-Suppe

Potage Parmentier

3 Stangen Lauch (400 g),
1000 g Kartoffeln,
50 g Margarine,
je ½ Teelöffel getrockneter
Thymian und Liebstöckel,
1¾ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,

Kartoffeln waschen. In einem Topf mit kaltem Wasser aufstellen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken, abziehen und noch warm in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Kräuteressig mit Fleischbrühe, Salz und Pfeffer mischen. Über die Kartoffeln gießen. 3 hartgekochte Eier hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Über die Kartoffeln streuen.

Mayonnaise und Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräuteresig abschmecken. Korb abbrausen. Trockentupfen. Einige Blättchen zum

Garnieren aufheben, die übrigen hacken und in die Mayonnaise rühren. Die noch warmen Kartoffeln vorsichtig unterheben. 30 Minuten ziehen lassen. Das letzte Ei in Scheiben teilen. Den Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Eischeiben und Korbblättchen garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wann reichen? Zu Koteletts, Schnitzeln oder Frikadellen.

PS: Anstelle von Korbblättern können Sie auch Petersilie nehmen.

Salz, schwarzer Pfeffer,
¼ l Sahne,
1 Bund Petersilie,
4 Scheiben Toastbrot (80 g),
30 g Butter.

Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Lauch bei starker Hitze darin 5 Minuten braten. Kartoffelscheiben, zerriebenen Thymian und Liebstöckel reingeben. Heiße Brühe angießen. Bei schwacher Hitze in 40 Minuten garen.

Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren. Mischung aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Toastbrot in gleichmäßige Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter Rühren in 5 Minuten goldbraun braten.

Suppe in einer vorgewärmten Suppenschüssel anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Brotwürfel getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif vorweg gewürzten Tomatensaft. Dann als Hauptgericht Parmentier-Suppe mit Würstchen. Hinterher gibt's Fruchtsalat.

Parmesan-Kartoffeln

Siehe Kartoffeln vom Grill.



Kartoffelsalate gibt es eine ganze Menge. Einer der besten ist immer noch der Parmentier-Salat.

Parmesan- käse

Parmesankäse oder Parmigiano – so wird er in Italien genannt – ist einer der beliebtesten und berühmtesten Hartkäse. Er wird in der Halbfettstufe mit einer Trockenmasse von 63 % hergestellt. Der Wassergehalt beträgt nur 10 %. Die Feinheit des Geschmacks hängt von der Länge der Lagerzeit ab. Die besten Sorten lagern bis zu 4 Jahren.

Bei uns kann Parmesankäse in Delikateßgeschäften und in den Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser vom Stück und ge-

TIP

Eine römische Spezialität ist Stracciatella, eine Suppe mit Parmesankäse: 2 Eier mit 10 g Mehl und 50 g geriebenem Parmesankäse verrühren. In kochende Brühe geben. Aufkochen lassen und servieren.

rieben gekauft werden. Parmesankäse paßt zu verschiedenen Speisen. Man bestreut damit z. B. Fisch-, Fleisch- und Nudelgerichte, bevor sie überbacken oder gegrillt werden. Auch Suppen erhalten durch Parmesankäse eine herb-pikante Note.

Parmesan- Kotelett

Costoletta alla parmigiana



4 Kalbskoteletts von je 200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Ei,
1 Eßlöffel Dosenmilch (20 g),
30 g geriebener Parmesankäse,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),

2 Eßlöffel
Tomatenketchup (40 g),
4 Scheiben
Mozzarellakäse (100 g).

Das Parmesan-Kotelett ist ein typisches Gericht aus der italienischen Küche. Lassen Sie sich aber nicht von italienischen Speisekarten verwirren, wenn es ums Costoletta (Mehrzahl Costolette) geht. Nicht immer wird dann ein Kotelett, oft wird ein Schnitzel serviert. In der italienischen Sprache gilt Costoletta für beide Fleischsorten. So macht man das Parmesan-Kotelett:

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen und etwas breitdrücken. Salzen und pfeffern. Ei und Dosenmilch in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesankäse mit Semmelbröseln in einem zweiten Teller mischen; Mehl auf einen anderen Teller geben. Kalbskoteletts zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß im Käse-Semmelbrösel-Gemisch wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Panierte Koteletts darin auf jeder Seite 1 Minute braten. In eine flache feuerfeste Form legen. Mit Tomatenketchup bestreichen und mit Käse bedecken.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Parmesan-Koteletts rausnehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

570.

Beilagen: Junge Erbsen und Kartoffelpüree.



Parmesan-Koteletts werden mit einer Parmesanmischung paniert und mit Mozzarella überbacken.



Die Party-Pizza ist ein guter Grund, ein paar nette Leute zum Abendessen einzuladen.

Parmesan-Reis in Fleischbrühe



Für die Fleischbrühe:
500 g Rinderhochrippe,
500 g Rinderknochen mit
Markknochen,
2 l Wasser, Salz,
2 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 Bund Suppengrün
(180 g).
Für den Parmesan-Reis:
40 g Butter
oder Margarine,
1 Ei, 50 g Parmesankäse,
30 g Semmelbrösel,
Salz.
Außerdem:
½ Bund Petersilie.

Lassen Sie sich nicht verwirren. Hier geht es nicht um das Nahrungsmittel Reis, sondern um eine Ein-

lage für Fleischbrühe, die man in der österreichischen Küche Parmesan-Reis nennt und so zubereitet: Rindfleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit kaltem Wasser, Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. 120 Minuten bei schwacher Hitze sieden lassen. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Während der letzten 45 Minuten mitkochen.

Für den Parmesan-Reis Butter oder Margarine in einer Schüssel sahnig rühren. Ei reingeben. Parmesankäse und Semmelbrösel untermischen. Gut salzen. Fleischbrühe durch ein Sieb gießen und 1¼ l abmessen. In einem Topf zum Kochen bringen. (Suppenfleisch und restliche Brühe anderweitig verwenden.) Die Käsemasse durch einen Durchschlag oder durch die Rückseite einer Reibe in die siedende Brühe drücken. 2 Minuten kochen lassen.

Mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut in Suppentassen servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 265.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Parmesan-Reis in Fleischbrühe. Als Hauptgericht Heidschnuckenbraten mit Rosenkohl und Salzkartoffeln. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Honig-Joghurt und als Getränk einen roten Burgunder.

Parmesan-Spargel

1000 g Spargel,
1 l Wasser,
Salz,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
60 g Butter,
40 g Parmesankäse.

Spargel gründlich waschen. Sorgfältig von den Köpfen abwärts schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen locker zu 3 Bündeln binden. Spargelschalen und -enden in einem Topf mit kaltem Wasser, Salz, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Durchsieben. Sud noch mal aufkochen. Spargel darin bei schwacher Hitze in 25 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Spargel abtropfen lassen. Baumwollfäden entfernen. Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Mit zerlassener Butter übergießen und mit Parmesankäse bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Party-Pizza

Für den Teig:
150 g Mehl, Salz,
10 g Hefe, 1 Prise Zucker,
1/8 l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Cognac,
Olivenöl zum Einfetten.
Für den Belag:
2 Zwiebeln (80 g),
8 Tomaten (240 g),
8 gefüllte grüne Oliven
(40 g),
Mehl zum Ausrollen.
Außerdem:
Je 150 g Pfeffersalami und
Schinken in dünnen
Scheiben,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener
Oregano oder Majoran,
50 g geriebener
Parmesankäse.



Party-Salat ist ein leichter, erfrischender Imbiß für Gäste.

Diese Pizza ist ein echter Partyknüller: Sie duftet herrlich, schmeckt prima und macht durstig. Und sie hat noch einen Vorteil: Die Gastgeberin kann sie schon vorbereiten und erst in den Ofen schieben, wenn alle Gäste da sind. Dann wird sie heiß und knusprig serviert. So wie man es aus der Pizzeria in Italien gewohnt ist.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefereinbröckeln. Mit Zucker und einem Eßlöffel Wasser zum Vorteig verrühren. Mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz 10 Minuten gehen lassen.

Dann mit dem restlichen Wasser und Cognac in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Noch mal mit einem Küchentuch zugedeckt 60 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit Pizzaform mit Olivenöl einfetten

und den Belag zubereiten: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Pizzaform ausrollen. Teig in die Form legen. Rand auf 1 cm Höhe andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zuerst die Salamischeiben, dann die in 2 mal 2 cm geschnittenen Schinkenstückchen, dann Zwiebelringe und zum Schluß die Tomatenscheiben auf die Pizza verteilen. Olivenhälften drüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano oder Majoran würzen. Parmesankäse drüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Pizza aus dem Ofen nehmen. Auf eine vorgewärmte

Platte gleiten lassen. In 8 Stücke schneiden. Heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.

Beilage: Kopf-, Tomaten- oder Paprikasalat. Das passende Getränk: Rotwein.

PS: Anstelle von Parmesankäse können Sie auch geriebenen Emmentaler oder Mozzarellakäse in Scheiben verwenden.

Party-Salat

½ Kopf Salat (100 g),
250 g feste, kleine Tomaten,
schwarzer Pfeffer,
Zwiebelsalz,
½ gebratenes Hähnchen (300 g),
½ Salatgurke (250 g),
125 g frische Champignons,
1 grüne Paprikaschote (150 g),
1 Bund Dill, Salz,
½ Teelöffel getrockneter Estragon,
¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Eßlöffel Kräuteressig,
125 g Pökelschinken,
125 g mittelalter Gouda.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
¼ l saure Sahne,
1 Teelöffel scharfer Senf
1 Prise Zucker, Salz,
1 Eßlöffel Kräuteressig.

Es gibt mehrere Rezepte für Party-Salate. Aber immer handelt es sich um einen bunten Salat, der so reichhaltig und pikant ist, daß Ihre Gäste bestimmt zufrieden sein werden.

Kopfsalat putzen, waschen. Gut abtropfen lassen. Eine tiefe Platte oder vier Gläser damit auslegen.

Tomaten mit kochendheißen Wasser übergießen, Haut abziehen. Stengelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwei Drittel der Tomatenscheiben auf den Salat-

blättern anordnen. Mit Pfeffer und Zwiebelsalz würzen.

Brathähnchen häuten. Das Fleisch von den Knochen lösen. Mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Stückchen schneiden und gleichmäßig auf die Tomaten verteilen.

Salatgurke waschen. Champignons putzen und gründlich waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in 3 cm lange und ½ cm breite Streifen schneiden. Dill abrausen, trockentupfen und hacken. Gurke, Champignons und Paprikaschote in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Estragon, Basilikum und Kräuteressig würzen. Die Hälfte des Dills untermischen. Als nächste Lage auf die Platte oder in die Gläser schichten.

Pökelschinken und Gouda in 3 cm lange und ½ cm breite Streifen schneiden. Ebenfalls auf die Platte geben. Mit den restlichen Tomatenscheiben abschließen.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Zucker in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Kräuteressig abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren über den Salat gießen. Mit dem übrigen Dill bestreuen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Französisches Weißbrot oder Toast mit Butter.

Paska

Russische Osterspise



500 g Speisequark,
50 g Rosinen,
100 g Butter,
100 g Zucker,
3 Eigelb,
¼ l Sahne,
50 g gehackte Mandeln.



1 Das sind die Zutaten für Paska, die russische Osterspeise.



2 Quark zum Trocknen in ein Leinentuch geben. Gut ausdrücken.



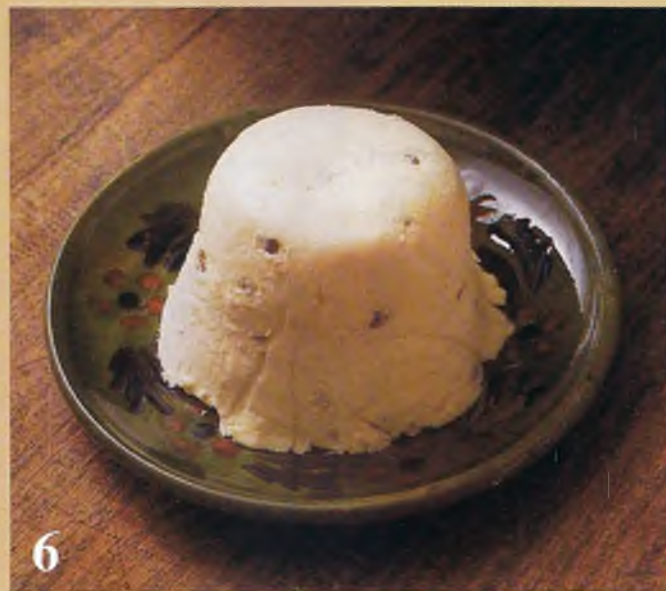
3 Butter mit Zucker, Eigelb, Quark und Sahne schaumig rühren.



4 Blumentopf mit dem Tuch auskleiden. Quarkmasse reingeben.



5 Blumentopf beschweren und Paska 24 Stunden trocknen lassen.



6 Paska stürzen und mit einem heiß abgespülten Messer teilen.

Paska war im alten Rußland eine traditionelle Ostereispeise. Sie wurde mit Ostereiern und anderen Ostereispeisen vom Popen, dem russischen Pfarrer, gesegnet. Zur Herstellung verwendete man pyramidenartige Holzformen, die an der Unterseite kleine Löcher hatten, damit die Paska beim Trocknen Flüssigkeit abgeben konnte. Da diese Formen bei uns nicht erhältlich sind, nehmen wir einen neuen Blumentopf, der gut ausgewaschen und mit einem Mulltuch ausgekleidet wird.

Quark in ein Leinentuch geben und gut ausdrücken. Über Nacht trocknen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb streichen.

Rosinen mit heißem Wasser übergießen. In einem Küchentuch trockenreiben. Butter mit Zucker und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Quark, Sahne, Rosinen und Mandeln untermischen.

Den sauberen Blumentopf mit dem Mulltuch auskleiden. Quarkmasse reinfüllen. Mit einem Teller, auf den man noch einen sauberen Stein legen kann, beschweren. In eine Schüssel stellen, weil Flüssigkeit austritt. Noch mal 24 Stunden trocknen lassen. Paska stürzen und mit einem heiß abgespülten Messer in Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Trockenzzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trockenzzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Dessert oder mit Kuchenbrot als süße Frühstücksspeise.



Eine der beliebtesten Sehenswürdigkeiten von Leningrad ist das Schloß Peterhof mit seinem herrlichen Park.



Zwei von den vielen Passionsfrucht- oder Granadilla-Arten.

Passionsfrucht

Eine der vielen interessanten Exoten, die dank der modernen Technik aus fremden Ländern per Flugzeug frisch auf unseren Tisch kommen, ist die Passionsfrucht. Klar, daß sie am Passionsbaum heranwächst. Ursprünglich nur in Südafrika und Australien. Heute auch in Kalifornien, Taiwan und an der Riviera.

Die bekannteste Art der Passionsfrucht, auch Granadilla genannt, ist die ovale, bis zu 7 cm lange Purpur-Granadilla, mit lederartiger, aber dünner und daher empfindlicher Haut. Was ihren Transport nicht ganz problemlos macht.

Die Kernfrucht hat saftiges Fleisch, das nach Wein und Himbeeren schmeckt. Sie können sich diesen Genuß heute schon das ganze Jahr über gönnen. Denn Erntezeit für Passionsfrüchte ist immer irgendwo auf der Erde.



Blütenranke der bekannten blauen Passionsblume.

Eine Abart der Purpur-Granadilla ist die Maracujá. Sie wächst in Südamerika und Südafrika. Vorteil dieser Art: Sie hat eine starke Schale, die einen guten Transport ermöglicht. Ihr goldgelber, oft pfirsichähnlicher Saft wird hauptsächlich in Brasilien in Flaschen abgefüllt und exportiert. Bei uns gibt es auch einen mit Maracujá hergestellten Likör.

Die Passionsfrucht ist überdurchschnittlich reich an Vitaminen, vor allem an Vitamin C. Man kann sie frisch oder z. B. nach unseren Rezepten servieren.

Passionsfrucht mit Eis und Sahne

Für die Fruchtsoße:

10 Passionsfrüchte (400 g),
1 Glas (2 cl) Maracujá-Likör,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Teelöffel Zitronensaft.

Außerdem:

1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker,
1/2 Päckchen Vanillinzucker,
1 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (300 g),
2 Eßlöffel gehackte Walnußkerne (15 g).

Für die Fruchtsoße Passionsfrüchte halbieren. Die Kerne entfernen, Fruchtfleisch rauslösen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Maracujá-Likör, Zucker und Zitronensaft mischen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Sahne mit Puderzucker und Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Vanille-Eiscreme in 12 Würfel teilen. Je 3 in ein gekühltes Glas geben. Mit der Fruchtsoße übergießen. Mit Sahnetupfern reichlich garnieren. Mit gehackten Walnußkernen bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise einen Hummer-Cocktail. Dazu Sekt. Als Hauptgang Filet Agnès Sorrel mit Krokettten. Dazu einen Burgunder Rotwein. Und als Dessert Passionsfrucht mit Eis und Sahne.

Passionsfrucht-Creme

2 Eigelb,
1 gehäufter Eßlöffel Speisestärke (25 g),
1/4 l Passionsfruchtsirup,

abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Saft einer Zitrone,
1 gehäufter Eßlöffel
Zucker (30 g),
1 Glas (2 cl)
Maracujá-Likör,
2 Eiweiß.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel in Stifte
geschnittene Pistazien.

Eigelb, Speisestärke und 4 Eßlöffel Passionsfruchtsirup in einer Schüssel verquirlen. Den übrigen Sirup mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Mit der angerührten Speisestärke binden. Unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen. Maracujá-Likör untermischen. Eiweiß in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Die heiße Creme drunterziehen. In eine Glasschale füllen. Erkalten lassen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Sahne steif schlagen. Creme

damit und mit Pistazien garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Unser Menüvorschlag: Klare Hühnerbrühe. Als Hauptgericht Jägerrouladen, Gurken-Paprika-Salat und Spätzle. Als Getränk empfehlen wir einen Ahr-Burgunder und als Dessert Passionsfruchtecreme.

Passionsfruchteis

Für 8 Personen

$\frac{1}{4}$ l Passionsfruchtsirup,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eigelb, 50 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Für die Garnierung:
120 g Mandarin-Orangen
aus der Dose,
1 Eßlöffel Cointreau,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
8 Eiswaffeln.



Passionsfruchteis mit Mandarin-Orangen, Sahne und Waffeln.



Ein exquisites Dessert: Passionsfrucht mit Eis und Sahne.

Sirup, Zitronensaft und Eigelb in einem Topf mischen. Zucker zufügen. Alles im heißen Wasserbad schlagen, bis die Masse cremig ist. Erkalten lassen. Dabei hin und wieder mit dem Schneebesen umrühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme ziehen. In zwei Eiszüfchalen (ohne Gitter) gießen. Die Creme im Tiefkühlfach des Kühlschranks oder im Tiefgefriergerät in drei Stunden fest werden lassen.

Die abgetropften Mandarin-Orangen mit Cointreau beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Das Eis mit einem in heißes Wasser getauchten Eßlöffel abstechen und in 8 Gläser füllen. Mit Mandarin-Orangen, steif geschlagener Sahne und Eiswaffeln garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und Gefrierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

TIP

Passionsfruchteis kann man in ausgehöhlten Mandarinen anrichten und das Fruchtfleisch als Garnierung nehmen.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Gurke dänische Art. Dann Hirschsteaks Hubertus, Endiviensalat und Markgräfin-Kartoffeln. Als Getränk: Ein badischer Weißherbst. Zum Abschluß gibt's Passionsfruchteis.

PS: Man kann vor dem Servieren auch kurz heißes Wasser über die Eisschale laufen lassen. Dann das Eis auf eine Platte stürzen und es mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben oder Würfeln schneiden.



Die Passionsfrucht-Torte ist der beste Beweis dafür, daß man mit Blätterteig nicht nur gutes Kleingebäck machen kann.

Passionsfrucht-Torte

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen.
Für den Belag:
¼ l Passionsfruchtsaft, Saft einer Orange, 4 Eßlöffel Zucker (80 g), 5 Blatt Gelatine, ¼ l Sahne.
Zum Garnieren: ½ Dose Mandarin-Orangen (100 g).

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit kaltem Wasser ausspülen. Mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel einige Male einstechen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Den Tortenboden in

der Form erkalten lassen. Für den Belag Passionsfruchtsaft mit Orangensaft und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht kochen!

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Ausdrücken und in den Saft rühren. Etwas abkühlen lassen. Dann zudecken und im Kühlschrank 20 Minuten erkalten, aber nicht erstarren lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter das Gelee heben. Auf den Tortenboden verteilen. Oberseite glattstreichen. Im Kühlschrank 120 Minuten erstarren lassen. Torte aus der Springform lösen. Mit einem Messer 12 Stücke markieren. Jedes Stück mit zwei abgetropften Mandarin-Orangen-Schnitzen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 210.

Pasta alla Bolognese

Siehe Bologneser Nudeln.

Pasta alla Contadina

Makkaroni auf Bäuerinnen Art



Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, 500 g Steinpilze oder Pfifferlinge aus der Dose, 6 Tomaten (240 g), 40 g Butter oder Margarine, 1 Dose Tomatenmark (70 g), ¼ l Pilzwasser, 1 Prise Zucker, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie.
Außerdem:
500 g Makkaroni, 4 l Wasser, Salz, 100 g geriebener Parmesankäse zum Bestreuen.

Pasta alla Contadina, Makkaroni auf Bäuerinnen Art, ist ein italienisches Rezept. Das Besondere daran ist die gute Soße.

Für die Soße Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken.

Pilze abtropfen lassen. Steinpilze in dünne Scheiben schneiden, Pfifferlinge halbieren oder vierteln.

Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze entfernen, Kerner ausdrücken. Fruchtfleisch grob würfeln.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Knoblauch darin 5 Minuten bei kleiner Hitze glasig braten. Die Pilze und Tomaten dann reingeben. Unter Rühren 5 Minuten braten. Tomatenmark und das Pilzwasser zugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Petersilie untermischen.

In der Zwischenzeit Makkaroni ins kochende, gesalzene Wasser gleiten lassen. 20 Minuten kochen. Abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Makkaroni in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Soße in die Mitte gießen. Parmesankäse getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Gemischter Salat.

Getränk: Rotwein.

Pasta alla Napolitana

Für die Soße:

1000 g Tomaten,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
1 Knoblauchzehe,
knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Außerdem:

4 l Wasser, Salz,
500 g Spaghetti.
Butter zum Verfeinern,
geriebener Parmesankäse
zum Bestreuen.

Neapel hat es verdient, daß ein Pasta-Gericht seinen Namen trägt. Denn schließlich wurden in der Stadt am Fuße des Vesuvs die ersten getrockneten Teigwaren hergestellt. Das war etwa um 1800. Kein Wunder, daß sich die Neapolitaner als die Erfinder der Pasta asciutta, also der Teigwaren überhaupt, verstehen. Tomaten waschen, trocknen, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, gehackte Knoblauchzehe reingeben. Tomaten darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Wasser übergießen und zugedeckt bei schwacher Temperatur 20 Minuten kochen lassen. Tomaten durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen und sehr fein hacken.

In die Tomatensoße geben. Während die Tomaten kochen, Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spaghetti reingleiten lassen. Einmal umrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen. Spaghetti abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. Tomatensoße extra reichen. Jeder gibt nur etwas Butter auf seine Spaghetti, übergießt mit Soße und bestreut nach Belieben mit Parmesankäse.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Wann reichen? Als Vorspeise für 6 Personen oder mit gegrillten Lamm- oder Schweinekoteletts und Salat als Mittagessen für 4 Personen.

PS: Wenn Sie zur Pasta alla Napolitana eingeladen haben, warten Sie, bis alle eingetroffen sind und geben dann erst die Nudeln ins Wasser, damit Sie sie topffrisch servieren können.

Pasta asciutta

Pasta asciutta heißt zu Deutsch ganz schlicht trockene Teigware. Aber für die Italiener umfaßt der Begriff die ganze Skala ihrer Lieblingsspeisen:

Von Spaghetti über Makkaroni bis hin zu Hörnchen und Bandnudeln. All diese Nudeln sind nicht Beilage wie in der deutschen Küche. Sie sind ein vollständiges Gericht. Allerdings erst dann, wenn ihnen eine der zahlreichen sughi (Soßen) Charakter und Farbe gegeben haben. Pasta asciutta wird häufig als Vorspeise gereicht, sie kann aber auch eine Hauptmahlzeit sein.

Die gute italienische Hausfrau kocht ihre pasta, also die Nudeln, Spaghetti oder Makkaroni al dente, das heißt bissfest. So sollten Nudeln überhaupt gekocht werden.



Pasta alla Contadina: Makkaroni mit einer kräftigen Soße.



Pasta alla Napolitana: Die klassische Art, Spaghetti zu servieren.



- 1 Die Zutaten für die Pastete mit pikanter Füllung bereitstellen.
- 2 Aus dem aufgetauten Blätterteig mit zwei verschieden großen Gläsern Scheiben und Ringe ausstechen.
- 3 Je zwei mit Eiweiß bestrichene Teigringe auf eine Teigscheibe legen. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.
- 4 Füllung aus Zwiebeln, Champignons, Kalbsbratwurst und saurer Sahne zubereiten. Mit Curry und Salz pikant abschmecken. Abkühlen lassen und mit gehackter Petersilie mischen.
- 5 Gebackene Pasteten füllen, mit Petersilie und Tomatenschnitzen garnieren und auf vorgewärmten Tellern servieren.



Pastel de Choclo



Für die Fleischfarce:
750 g Rindfleisch (Keule),
50 g Kokosfett,
2 Knoblauchzehen,
1/8 l heißes Wasser,
500 g Gemüsezwiebeln,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
Salz, Cayennepfeffer,
20 g Mehl.
Für den Maisbrei:
1500 g junge Maiskolben
80 g Butter,
1/2 l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker.
Margarine zum Einfetten.
60 g kernlose Rosinen,
50 g schwarze Oliven,
4 hartgekochte Eier,
20 g Zucker, 40 g Butter.

Pastel de Choclo, was soviel heißt wie Maispastete, ist ein typisches Gericht der chilenischen Küche. Rindfleisch von Fett und Sehnen befreien. Abspülen und trockentupfen. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. 3 Minuten braten. Rausnehmen. Fleisch in das Fett geben. 10 Minuten anbraten. Wasser zugießen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren. Zwiebeln schälen. In Streifen schneiden. Fleisch aus dem Topf nehmen. Fond in eine Schüssel geben. Öl in dem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 10 Minuten braten. Mit Paprika bestäuben. Fleisch in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben. Mit dem etwas abgefetteten Bratfond begießen. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant würzen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren zum Fleisch geben. Aufkochen. Maiskolben gründlich waschen und abtropfen lassen. Körner abtrennen und im Mixer pürieren. Butter in

einem Topf erhitzen. Mais zufügen. Nach und nach Milch reingeben. Rühren, bis sie ganz aufgesogen ist und zu einer dicken, aber nicht festen Masse gequollen ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eine große feuerfeste Form einfetten. Fleischfarce rein-drücken. Gewaschene, abgetrocknete Rosinen darauf verteilen. Darauf die Oliven und die geschälten, geachtelten Eier. Maisbrei drüberstreichen. Zucker drüberstreuen. Mit Butterflockchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.
Garzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Pastel de Choclo rausnehmen und servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1630.

PS: Statt Maiskolben können Sie auch eine 1000-g-Dose Maiskörner nehmen, die ohne Flüssigkeit püriert werden. Die Fleischfarce können Sie schon am Vortag zubereiten.

Pastete mit pikanter Füllung

Für 8 Personen

2 Pakete tiefgekühlter Blätterteig (600 g),
1 Ei zum Bestreichen.
Für die Füllung:
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter,
250 g Champignons aus der Dose, 250 g frische Kalbsbratwurst,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
1 Teelöffel Speisestärke,
1 Teelöffel Curry, Salz,
1 Bund Petersilie,
2 Tomaten (80 g).

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen, 1/2 cm dick ausrollen. Daraus Pastetenformen herstellen:

Mit einem großen Weinglas oder einer Tasse (Durchmesser ca. 7 cm) 8 Scheiben ausstechen. Die Hälfte der Scheiben auf ein angefeuchtetes Backblech setzen. Die restlichen Scheiben mit einer kleineren Ausstechform (Durchmesser etwa 4 cm) noch mal ausstechen, so daß Ringe und kleine Scheiben entstehen. Teigreste erneut ausrollen. Die gleiche Anzahl Ringe noch einmal ausstechen. Eiweiß und Eigelb trennen. Ringe auf einer Seite mit Eiweiß bestreichen. Je 2 mit der bestrichenen Seite nach unten übereinander als Ränder auf die großen Teigscheiben setzen. Deckel vorn aufs Blech setzen, sie werden eher gar. Ringe und Deckel mit Eigelb bestreichen. Es darf aber seitlich nicht runterlaufen.

Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten.

Dazu Zwiebel schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Champignons abtropfen lassen (Wasser auffangen) und grob hacken. Zusammen mit der Bratwurstfüllung in die Pfanne geben. Unter Rühren 5 Minuten braten. Sahne drübergießen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas Champignonwasser glattrühren. In die Füllung rühren. Einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Mit Curry und Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken (ein paar Stengel zurücklassen). Unter die Füllung mischen. Pasteten aus dem Ofen nehmen. Auf vorgewärmte Teller setzen. Füllen und die Deckel drauflegen. Mit der restlichen Petersilie und mit Tomatenschnitzen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 590.

Wann reichen? Mit Zitronenschnitzen und Worcestersoße als Vorspeise.

Pastete nach Hausfrauen Art

Für 6 Personen
Bild Seite 242

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
300 g Schinken in Scheiben (schwach gesalzen),
1 großer Apfel (200 g),
300 g Holländischer Gouda,
50 g Salami in Scheiben,
6 Tomaten (240 g),
1 Bund Schnittlauch,
1 Messerspitze zerriebener Oregano, 1 Eigelb,

Tiefkühl-Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Die Teigplatten übereinander legen. Auf berechneter Arbeitsfläche zu einem 45 mal 35 cm großen Rechteck ausrollen. Vom Rand einen 3 cm breiten Streifen für die Verzierung abschneiden. Das mittlere Teigdrittel mit der Hälfte der Schinkenscheiben belegen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in 3 mm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Abwechselnd mit den Apfelscheiben auf dem Schinken verteilen. Darauf kommen die Salamischeiben. Tomaten übergießen, häuten, Stengelansätze entfernen, Tomaten in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Salamischeiben legen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. Mit dem Oregano über die Tomaten streuen, mit den restlichen Schinkenscheiben abdecken. Ränder mit kaltem Wasser bestreichen. Blätterteigseiten über dem Schinken zusammenklappen. Mit der Naht auf ein mit kaltem Wasser abge-



Pastete nach Hausfrauen Art ist ein Gedicht. Rezept Seite 241.

spültes Backblech legen. Aus dem Teigstreifen kleine Formen ausstechen. Als Garnierung auf die Pastete legen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Pastetenoberfläche damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 705.

Wann reichen? Mit grünem Salat oder Essiggurken als Abendessen, Partyüberraschung oder auch mal als Mittagessen.

Pastete schwarz-weiß wird in Amerika zum Nachmittagskaffee oder zum Tee serviert.

Pastete schwarz-weiß

Black and White Pie



Für den Teig:

200 g Mehl,

1 Prise Salz,

1 Ei,

100 g Margarine,

2 Eßlöffel kaltes Wasser.

Für die

Schokoladencreme:

3 Blatt weiße Gelatine,

3 Eiweiß,

30 g Zucker,

50 g geriebene

Mokka-Schokolade.

Für die Vanillecreme:

2 Blatt weiße

Gelatine,

3 Eiweiß,

80 g Zucker,

1 Päckchen

Vanillinzucker.

Für die Garnierung:

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

20 g Zartbitter-Schokolade.





Eine gute Pastete ist wirklich eine Kalorien-Sünde wert. Die Pastete von Hasenklein in der Terrine ist eine gute Pastete.

Die Pastete schwarz-weiß stammt aus den USA, wo sie vor dem Servieren stark gekühlt wird, weil sie fast immer zum Nachmittagskaffee oder zum Tee gereicht wird. Wollen Sie sie mal probieren?

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz und Ei reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Wasser in die Mulde gießen. Schnell von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Im Kühlschrank 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Ungefettete Springform (24 cm Durchmesser) mit dem Teig auslegen. Dabei einen 4 cm hohen Rand arbeiten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Während der Teig backt

und auskühlt, für die Schokoladencreme Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Eiweiß und Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Geriebene Schokolade und ausgedrückte Gelatine in einem Schälchen mit 6 Eßlöffel heißem Wasser auflösen, leicht abkühlen lassen und unter den Eischnee rühren. Für die Vanillecreme Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Eiweiß mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. Gelatine aus dem Becher nehmen und ausdrücken, in 4 Eßlöffel heißem Wasser auflösen und leicht abgekühlt unter die Vanillecreme heben.

Sobald beide Cremes steif zu werden beginnen, wird der Torten-(Pie)boden damit gefüllt. Erst die schwarze, darüber die weiße Schicht. Oberfläche glattstreichen. Im Kühlschrank 60 Minuten erstarren und auskühlen lassen.

Vorm Servieren die Oberfläche mit steif geschlag-

ner Sahne und Schokoladensplittern garnieren. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 275.

Pastete von Hasenklein in der Terrine

1000 g Hasenklein mit Knochen,

1 Bund Suppengrün,

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

50 g Schweineschmalz,

1 Glas (2 cl) Weinbrand,

100 g geräucherter fetter Speck, 4 Zwiebeln (160 g),

2 Eßlöffel Madeira,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel Paprika edelsüß,

1 Teelöffel getrockneter,

zerriebener Majoran,

10 dünne Scheiben fetter geräucherter Speck (150 g).

Hasenklein unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Fleisch, wenn nötig, häuten und von den Knochen lösen und kleinschneiden. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und hacken.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Hasenfleisch, Suppengrün und Petersilie 15 Minuten darin braten, bis die Fleischstücke rundherum braun sind. Weinbrand drübergießen und verdampfen lassen.

Speck würfeln. 2 Eßlöffel in der Pfanne auslassen. Restlichen Speck beiseite stellen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Im Speckfett 10 Minuten hellbraun braten. Mit dem Madeira zum Fleisch geben. Mischen und zweimal durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen.

Wieder in die Schüssel geben. Mit den restlichen Speckwürfeln, Salz, Pfeffer,



Für das Pastetenhaus mit Kalbfleischragout den aufgetauten Blätterteig messerrückendick ausrollen. Zwei verschieden große Scheiben ausstechen.



Eine runde Schüssel mit Alufolie auskleiden. Mit vielen kleinen Stücken Alufolie bis zum Rand füllen und sehr gut festdrücken.



Einen Bogen Alufolie auf die Tischplatte legen. Schüssel darauf stürzen und entfernen. Den Alufolienbogen um die Halbkugel herum festdrücken.



Halbkugel aus Alufolie auf die kleinere Teigscheibe legen. Die größere Scheibe drüber formen. Teigländer gleichmäßig und fest andrücken.

Paprika und Majoran gut mischen und pikant abschmecken.

Eine längliche, nicht zu große feuerfeste Form am Boden und an den Seiten mit Speckscheiben auslegen. Fleischmasse reingeben. Oberseite glattstreichen und mit Alufolie abdecken.

Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

10 Minuten vor Ende der Backzeit die Alufolie entfernen.

Form dann aus dem Ofen nehmen. Pastete auf eine Platte oder ein Holzbrett stürzen. Abkühlen lassen. In 15 Scheiben (je 1 cm dick) schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 75 Minuten.

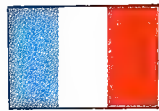
Kalorien pro Person: Etwa 890.

Wann reichen? Mit Preiselbeerkompott, Toast und Butter als Abendessen oder für 8 Personen als Vorspeise. Dazu schmeckt ein Rotwein vom Kaiserstuhl.

PS: Man kann die Pastete auch bei einem Kalten Büfett servieren. Wenn Sie keine feuerfeste Form haben, können Sie auch eine Kastenform aus Metall nehmen, die Sie mit Pergamentpapier auslegen. Zum Servieren an den Papierenden rausheben und Papier abziehen.

Pastetenhaus mit Kalbfleischragout

Vol-au-Vent



1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen, 1 Ei.
Für das Kalbfleischragout:
250 g Kalbfleisch,
200 g Kalbsbries,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
2 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt,
2 schwarze Pfefferkörner,
200 g Champignons,
1 Zwiebel (30 g),
50 g Butter,
schwarzer Pfeffer,
25 g Mehl
100 g saure Sahne,
1 Teelöffel Senf,
1 kräftiger Schuß Weißwein,
geriebene Muskatnuß,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Das Pastetenhaus aus Blätterteig ist Bestandteil der klassischen Küche. Sein französischer Name: Vol-au-Vent. Was soviel heißt wie Flug im Wind. Niemand weiß warum. Jedenfalls steht fest: Das mit Kalbfleischragout gefüllte Pastetenhaus wurde zuerst in Toulouse in Frankreich

zubereitet. Und heißt seither auch Vol-au-Vent toulousaine. Es ist im übrigen weniger schwierig zuzubereiten als es im ersten Augenblick aussieht.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und $\frac{1}{3}$ Teig darauf messerrückendick ausrollen. Glattrandigen Dessertteller (19 cm Durchmesser) darauflegen und eine Scheibe als Pastetenboden ausschneiden.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Pastetenboden drauflegen. Restlichen Teig ebenfalls messerrückendick ausrollen und eine weitere Scheibe von 26 cm Durchmesser ausschneiden. Aus Alu-Folie eine Halbkugel formen. Am besten eine Schüssel von 15 cm Durchmesser damit auskleiden. Mit Schnitzeln aus Alufolie füllen. Aluhalbkugel auf die erste Teigscheibe legen, die andere Teigscheibe darüber formen. Rand ringsum fest andrücken. Überstehenden Teig mit dem Teigradchen abschneiden.

Von den Teigresten einen langen Streifen ausradeln und kleine Sterne, Blüten und Halbmonde ausstechen. Ei aufschlagen, Eiweiß und Eigelb trennen. Den Streifen einseitig mit verquirltem Eiweiß bestreichen, um den unteren Pastetenrand wickeln und andrücken. Die ausgestochenen Figuren ebenfalls mit Eiweiß am Pastetenhaus

festkleben. Eigelb in einer Tasse verquirlen und das Pastetenhaus damit sorgfältig bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

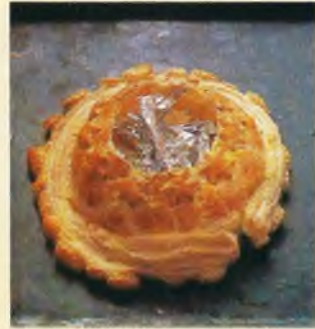
Pastetenhaus rausnehmen. Sofort mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden. Alufüllung vorsichtig rausholen.

Während der Backzeit das Ragout zubereiten. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Kalbsbries in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben und so lange Wasser zulaufen lassen, bis kein Blut mehr austritt. Dann für 5 Minuten in heißes Wasser legen. Rausnehmen. Häute und Adern entfernen. Wasser mit einer kräftigen Prise Salz in einem Topf aufkochen. Das Kalbfleisch reingeben. Nach 20 Minuten das Bries dazugeben. Mit Gewürznelken, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen. 40 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abschalten und ziehen lassen. Aus der Kalbsbrühe nehmen und abtropfen lassen.

Champignons putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Pilze reingeben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. 4 Minuten (bis die Flüssigkeit verdampft ist) zusam-



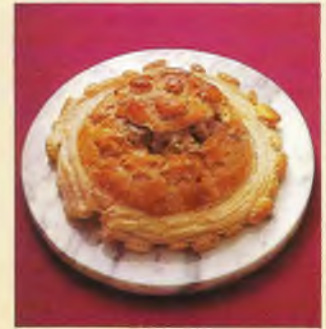
Teigreste zu einem langen Streifen und kleinen Formen schneiden. Mit Eiweiß bestreichen. Streifen um die Pastete, Formen drauflegen.



Pastetenhaus aus dem Ofen nehmen. Sofort mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden und die Alufolie sorgfältig rausnehmen.



Die während der Backzeit zubereitete Füllung aus Kalbfleischragout in das Pastetenhaus füllen und den Teigdeckel wieder drauflegen.



Das fertige Pastetenhaus mit Kalbfleischragout sieht nicht nur aus wie ein echtes Meisterwerk. Es ist auch ein echtes Meisterwerk.

men braten. Mehl drüberstreuen, 2 Minuten unter Rühren weiterbraten. $\frac{1}{8}$ l heiße Kalbsbrühe angießen. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne reinrühren. Mit Senf, Weißwein und Muskatnuß abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eigelb und etwas Soße verquirlen, wieder in den Topf rühren, Zitronensaft dazugeben.

Kalbfleisch und Bries in kleine Würfel schneiden. In die Soße geben und durchziehen lassen.

Ragout heiß ins Pastetenhaus füllen. Deckel aufsetzen und sofort servieren. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 785.

Wann reichen? Wenn wieder mal einer Geburtstag hat. Denn das Pastetenhaus ist ein Festessen, zu dem Sie einen Wein aus dem Rheingau servieren sollten.

Paupiettes de veau

Kalbfleischröllchen

4 Kalbsschnitzel aus der Keule von je 150 g.
Für die Füllung:
1 Zwiebel (30 g),
100 g Champignons aus der Dose, 200 g Kalbsleber,
1 Teelöffel Senf,
1 Messerspitze Thymian,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine.

$\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel (30 g),
1 Möhre (50 g),
1 Tomate (60 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
1 Teelöffel Speisestärke,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Für die Garnierung:
4 Salatblätter,
3 Stengel Petersilie,
1 große Tomate (90 g).

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken. Auf ein großes Brett legen.

Für die Füllung die geschälte Zwiebel in eine Schüssel reiben. Champignons abtropfen lassen. Fein hacken.

Kalbsleber erst in dünne Streifen schneiden, dann fein hacken. Mit den Champignons, Senf, Thymian, abgespülter, trockentropfter und fein gehackter Petersilie zur Zwiebel geben. Mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung auf die Kalbsschnitzel verteilen. Fleisch seitlich überklappen, dann aufrollen. Mit Rouladenadeln oder mit Holzspießchen zusammenhalten.

Butter oder Margarine in einem flachen Topf erhitzen. Fleischröllchen darin rundherum 5 Minuten goldbraun anbraten. Heißes Wasser angießen. Lorbeerblatt reingeben. Auch die geschälte Zwiebel, die geputzte Möhre und die gewaschene Tomate – alles kleingeschnitten. Zugedeckt

bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren. Kalbfleischröllchen aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Fond durchsieben. Wieder erhitzen. Wein angießen. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. Fond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Noch mal abschmecken. Sahne reinrühren. Salatblätter abbrausen und trockentupfen.

Petersilie und Tomate waschen und trockentupfen, Tomate achteln und Stengelsansatz raus schneiden.

Kalbfleischröllchen auf eine mit Salatblättern ausgelegte Platte legen. Mit 2 Eßlöffel Soße überziehen. Mit Petersilie und Tomatenachteln garniert servieren. Restliche Soße extra reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Spargel und Kartoffelbällchen.

Pavesen-Suppe

Siehe Italienische Käsesuppe.

PECAN-NUSS

Wo Baumwolle gedeiht, da wachsen auch die Pecannüsse. Zu Hause ist beides in den USA-Staaten Texas



Walnußähnlich: Pecannüsse.

und Oklahoma. Die längliche Nuß wird dort von Oktober bis November geerntet.

Weitere Anbauländer sind Mexiko, China, Indien und – mit kleinerer Anbaufläche – auch Sizilien.

Die Pecannuß sieht etwa so aus wie eine zu lang geratene Haselnuß. Ihre Schale ist leicht zu knacken. Ihr Kern ähnelt stark dem der Walnuß. Pecannüsse wachsen an Bäumen, die bis zu 50 m hoch werden.

Wußten Sie schon, daß das Holz des Pecannußbaumes als Hickoryholz im Möbelbau und bei der Herstellung von Skiern und anderen Sportgeräten eine große Rolle spielt?

Pecannuß-Plätzchen

150 g Butter oder
Margarine,
60 g Zucker,
1 Ei,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken,
3 Messerspitzen geriebene
Muskatnuß,
1 Prise Salz,
150 g gemahlene
Pecannüsse,
100 g Mehl,
100 g Speisestärke.
Für die Glasur:
1 Becher
Schokoladenglasur (150 g).

Butter und Zucker mit dem Ei in einer Schüssel schaumig rühren. Nelken, Muskatnuß und Salz nach und nach zufügen. Pecannüsse, Mehl und Speisestärke reinrühren. Teig zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Teig mit einem Teelöffel abstechen und kleine Kugeln von 3 cm Durchmesser formen. Im Abstand von 3 cm auf ein ungefettetes Backblech setzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Blech mit den Plätzchen aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Mit aufgelöster Schokoladenglasur bestreichen. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen. Ergibt 36 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Trocknen 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 80.

Peking-Birnen



4 reife Williams-Christ-Birnen (800 g),
60 g Walnußkerne,
4 Eßlöffel Honig (80 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Messerspitze gemahlener Ingwer,
Butter zum Einfetten.

Die chinesische Küche kennt kaum Süßspeisen auf Milchbasis. Denn lange Zeit war man in China der Meinung, daß Milch für den menschlichen Körper nicht gut sei. Aber Früchte wurden mit Vorliebe verwendet. Peking-Birnen gehören zu den beliebtesten chinesischen Desserts.

Birnen schälen, Kerngehäuse mit einem Apfel-

TIP

Die Peking-Ente muß unbedingt bei mittlerer Hitze gebraten werden.

Ist die Hitze zu groß, zieht sich die Haut zusammen, wird dünn und reißt darum sehr schnell.

Bei geringerer Hitze wird die Haut nicht knusprig und saftig.

ausstecher rausheben. Walnußkerne grob hacken. Honig mit den Walnüssen, Zitronensaft und Ingwer in einer Schüssel mischen. In die Öffnungen der Birnen füllen. Feuerfeste Form gut mit Butter einfetten. Birnen aufrecht reinsetzen. Form zudecken. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Sofort servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 355.

Peking-Ente

1 bratfertige Ente von 2500 g,
2 Zwiebeln mit
Zwiebellauch,
2 l Wasser,
4 Eßlöffel Honig (80 g),
4 Ingwerpflaumen in Sirup,
1 Eßlöffel Wasser,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Hoisin- oder Sojasoße,
1 Teelöffel
Sesam-Samenöl,
15 g Zucker,
1 Tasse heißes Wasser.

Die Peking-Ente gilt in aller Welt als eines der berühmtesten chinesischen Gerichte. Eins, das Sie auch mal probieren sollten, obwohl es umständlich zuzubereiten ist. Das Besondere an der Peking-Ente ist die zarte, knusprige Haut, die getrennt serviert wird. Ente unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen

mit Haushaltspapier trockentupfen. Den Halslappen mit einem Faden fest um den Leib binden. Ente 3 Stunden zum Trocknen an einen kühlen, luftigen Platz hängen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebellauch auch kleinschneiden. Mit Wasser, Honig und in Scheiben geschnittenen Ingwerpflaumen in einem großen Topf aufkochen.

Die Ente an dem Faden 3 Minuten in die kochende Flüssigkeit hängen. (Das machen Sie am besten, wenn Sie einen Kochlöffel zwischen Faden und Ente und den Löffel zwischen die Kochtopfgriffe schieben.) Ab und zu drehen, damit die Flüssigkeit überall drankommt.

Ente aus dem Topf nehmen. Noch mal 3 Stunden an einen kühlen und luftigen Platz hängen. Dann in einer Pfanne 1 Eßlöffel Wasser, Hoisin- oder Sojasoße, Sesam-Samenöl und Zucker verquirlen und aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Ente mit der Brust nach oben in die Fettpfanne legen. 1 Tasse heißes Wasser angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 60 Minuten die Ente umdrehen, die Temperatur im Elektroherd auf 160 Grad, im Gasherd auf Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme stellen. Weitere 30 Minuten braten. Anschließend wieder auf 200 Grad (Gasherd Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme)

schalten und die Ente mit der Brust nach unten fertig braten. Das dauert noch mal 30 Minuten.

Ente aus dem Topf nehmen. Auf ein Küchenbrett legen. Mit einem scharfen Messer die knusprige Haut von Brust, Seiten und Rücken abtrennen. In kleine Rechtecke schneiden. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Von der Ente die Flügel und Keulen lösen. Brustfleisch von den Knochen trennen und in Streifen schneiden. Mit den Flügeln und Keulen auf einer anderen vorgewärmten Platte anrichten. Soße genort sein.

Vorbereitung: Ohne Trokzenzeit 40 Minuten.

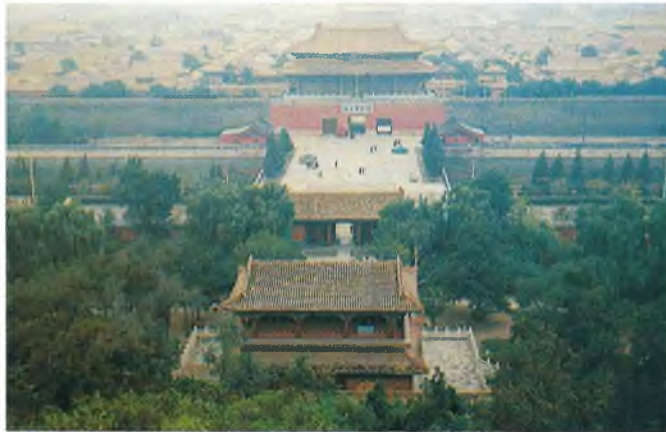
Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1275.

Beilage: In China serviert man zur Peking-Ente zarte Eierkuchen, die man mit dem gewaschenen und zerkleinerten Grün von jungen Zwiebeln bestreut.

Peking-Frühstück

10 g getrocknete chinesische Pilze (MuErr), 500 g Rinderfilet, 1 Stange Lauch (150 g), 1 Eßlöffel Sojasoße, knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Eßlöffel Sherry, 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, 1 Teelöffel Glutamat, 1 Prise Zucker, 100 g Miesmuscheln aus dem Glas, 1 Teelöffel Chilisoße (Fertigprodukt).



Die verbotene Stadt in Peking: Hier residierten die Kaiser.

In China ist das Kochen seit alters her den Künsten gleichgestellt. Die delikaten, wundervoll aromatischen Kunstwerke erfreuen den Gaumen und haben den Vorteil, schnell zubereitet zu sein, wie das Peking-Frühstück.

Pilze in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Zuerst in dünne Scheiben, dann in $\frac{1}{2}$ cm breite, 4 cm lange Streifen schneiden. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Sojasoße mit Wasser, Zitronensaft und Sherry in einer Tasse mischen.

Öl in einer breiten Pfanne rauchheiß werden lassen. Fleisch reingeben und unter ständigem Wenden 5 Minuten scharf anbraten. Lauch und abgetropfte Pilze dazugeben. 4 Minuten unter ständigem Wenden braten. Mit Salz, Glutamat und Zucker würzen. Abgetropfte Miesmuscheln reingeben. Die Soja-Sherry-Mischung angießen. Mit Chilisoße abschmecken. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Beilage: Reis. Passendes Getränk: Ungesüßter Jasmin-tee.

Pellkartoffeln mit Quark

1000 g Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel (50 g), 4 hartgekochte Eier, 500 g Magerquark, 2 Eßlöffel Öl (20 g), 1 Becher saure Sahne (100 g), schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch.

Um gut zu schmecken, braucht ein Gericht weder exotisch noch kompliziert zu sein. Pellkartoffeln mit Quark und Zwiebeln sind dafür ein Musterbeispiel. Kartoffeln waschen, abbürsten. In einen Topf mit kaltem, stark gesalzenem Wasser geben. Zugedeckt vom Kochen an in 30 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Eier schälen. Eigelb durch ein Sieb streichen. In einer Schüssel mit dem Quark verrühren. Öl und saure Sahne nach und nach einrühren. Mit Zwiebel, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluß das klein gehackte Eiweiß reingeben. Gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein hacken. Vor dem Auftragen über den Quark streuen. Mit abgeschreckten, abgezogenen Pellkartoffeln servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

PS: Wer mag, kann die Kartoffeln vor dem Servieren mit Butter übergießen.

Pelmeni

Russische Fleischpastetchen
Bild Seite 248



Für die Füllung:
200 g Rinderfilet,
200 g Schweinefilet,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran.
Für den Teig:
200 g Mehl, 1 Ei,
1 Prise Salz, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Mehl zum Ausrollen.
Außerdem:
1 Eiweiß zum Bestreichen,
2 l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne zum Begießen.



Pelmeni: Mit Fleisch gefüllte Spezialität aus Rußland.

Die Pelmeni oder Pelmenje sind eine russische Spezialität, die entfernte Ähnlichkeit mit den schwäbischen Maultaschen und den italienischen Ravioli haben. Pelmeni werden – typisch russisch – mit saurer Sahne gegessen.

Für die Füllung Rinder- und Schweinefilet abspülen und trocknen. Grob würfeln. Zwiebel schälen und vierteln. Fleisch und Zwiebel durch den Fleischwolf (mittelfeine Scheibe) drehen oder im Mixer zerkleinern. In eine Schüssel geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Beiseite stellen.

Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit Ei, Salz und Wasser verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf bemehlter Arbeitsfläche nudeldünn ausrollen. Mit einem Glas (10 cm Durchmesser) Scheiben ausstechen. Teigreste wieder verkneten, erneut ausrollen und ausstechen.

Je 1 Teelöffel Füllung auf die Teigstücke verteilen.

Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Umklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken. Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Pelmeni reingeben und in 10 Minuten gar ziehen (nicht kochen) lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, gut abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit leicht geschlagener saurer Sahne übergießen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

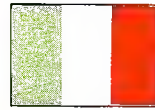
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Mit Weißkohl- oder Sauerkrautsalat als Mittagessen, mit Tomaten- oder Gurkensalat als Abendessen.

PS: Man kann Pelmeni statt mit saurer Sahne auch mit reichlich brauner Butter übergießen. Sie schmecken übrigens auch, wenn man sie statt mit Filet mit gemischtem Hackfleisch füllt.

Peperonata

Paprikagemüse



250 g Zwiebeln,
1000 g grüne und gelbe Paprikaschoten,
500 g reife Tomaten,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Essig,
1 Prise
Knoblauchpulver,
getrockneter zerriebener Thymian,
weißer Pfeffer.

Das Paprikagemüse Peperonata, stammt aus der italienischen Schweiz und ist mit dem ungarischen Sommergemüse Letscho verwandt. Peperonata wird wie Letscho pikant gewürzt.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und kleinschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten. Stengelsansätze rausschneiden. Tomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Paprika reingeben und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Zuletzt die Tomaten zufügen. Leicht salzen. Fleischbrühe angießen. Mit Essig, Knoblauchpulver, Thymian und Pfeffer würzen. In 20 Minuten gar dünsten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Als Beilage zu Braten oder Kurzgebratenem. Vorzüglich zu Lammfleisch.

PS: Wollen Sie Peperonata als leichten Eintopf servieren, geben Sie 10 Minuten vor Ende der Dünstzeit pro Person ein Paar Brühwürstchen oder Hackfleischklöße in den Topf.

Peperoni

Mit den Peperoni ist es etwas verwirrend. In der Schweiz (auch in Italien) nennt man die kleinen Gemüsepaprikaschoten so. Aber es gibt sie auch als Gewürzpaprikaschoten, die bohnenartig grün oder etwas dicker und rot sind. Beide sind sehr scharf. Bei uns gibt es sie roh oder in Essig eingelegt. Herkunftsländer: Südamerika, USA, Westafrika, Ost- und Westindien. Getrocknet und gemahlen heißen die Chilis, eine Abart der Peperoni, Cayennepfeffer. Die Peperoni werden in der Küche in geringen Mengen verwendet. Vornehmlich zu Balkangerichten.



Etwas für Kenner: Peperoni.

Peperoni sizilianische Art



1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Knoblauchzehe,
80 g Butter, 200 g Reis,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Peperoni aus dem Glas (20 g),
200 g Mozzarellakäse oder geriebenen Parmesankäse, Salz,
4 große rote Paprikaschoten (480 g),
Öl zum Bestreichen.

Während wir in Deutschland unter Peperoni jene scharfen, kleinen roten Schoten verstehen, sind in Italien Peperoni sowohl Paprikaschoten als auch Gewürzschoten. Beide Sorten werden in diesem Gericht verwendet.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darin in 3 Minuten goldgelb braten. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gut abtropfen lassen. In den Topf geben und in 5 Minuten unter Rühren glasig rösten. Heiße Fleischbrühe angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Peperoni klein hacken und dazugeben. Restliche Butter und den zerbröckelten Mozzarella-Käse oder Parmesankäse unter den Reis mischen. Mit Salz abschmecken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Leicht salzen. Käse-Reis reinfüllen. Paprikaschoten auf ein mit Öl bestrichenes Backblech setzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Als Beilage zu Kotelett nature, zu Kalbs- oder Schweineschnitzel oder zu gebratenem Thunfisch.

PS: Bei einem original italienischen Menü können diese Peperoni auch als selbständiger zweiter Gang gereicht werden.



*Scharf gewürzt
und kräftig:
Peperoni-Pizza.*

Peperoni-Gemüse

1 große Zwiebel (60 g),
500 g grüne und rote
Paprikaschoten,
1 Peperoni aus dem Glas,
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
500 g Tomaten,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{3}$ Teelöffel getrockneter
Oregano,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Zwiebel schälen, fein hacken. Paprikaschoten und Peperoni halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazugeben, 3 Minuten braten. Paprikaschoten, Peperoni und Knoblauch hinzufügen und bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, abziehen, Stengelsätze rauschneiden, Tomaten vierteln. In den Topf

geben und 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz, Zucker, Oregano und Zitronensaft würzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wann reichen? Als Beilage zu Gulasch und Reis. Als Getränk ein Landwein.

Peperoni-Pizza

Für den Teig:

150 g Mehl, Salz,
10 g Hefe, 1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Cognac.

Olivenöl zum Einfetten.

Für den Belag:

200 g Knoblauchwurst,
200 g Zwiebeln,
250 g rote Paprikaschoten,
1 grüne Peperoni, frisch
oder aus dem Glas,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
Mehl zum Ausrollen.
Außerdem: 20 g Butter,
1 Röhrenchen Kapern (30 g),

50 g geriebener
Emmentaler Käse,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker und einem Eßlöffel Wasser zum Vorteig verrühren. Mit einem Geschirrtuch zugedeckt 10 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

Dann mit dem restlichen Wasser und Cognac in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Noch mal 60 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Pizzaform mit Olivenöl einfetten und den Belag zubereiten. Dazu Knoblauchwurst häuten und in sehr dünne Scheiben teilen. Dann Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in $2\frac{1}{2}$ cm breite, 5 cm lange Streifen schneiden. Peperoni in winzige Stückchen

TIP

Mozzarella ist ein Frischkäse und nicht überall zu kaufen. Man kann ihn aber auf Vorrat einfrieren.



Scharf gewürzt und gut:
Peperoni-Steak.



Gegrilltes Perlhuhn ist eine erlesene Delikatesse für echte Gourmets.

hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe, Paprikastreifen und Peperoni darin 10 Minuten schmoren. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Pizzaform ausrollen. In die Form legen. Teig mit einer Gabel einstechen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Teig damit bestreichen. Erst die Knoblauchwurst, dann Zwiebelringe und zum Schluß das Paprikagemisch darauf verteilen. Kapern und Käse draufgeben. Mit Paprika bestäuben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Pizza aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Endivien-, Chicorée- oder Kopfsalat.

Peperoni-Steak

1 grüne Paprikaschote (150 g), 2 Peperoni, 1 Gewürzgurke (80 g), 20 g Butter, 4 Eßlöffel Tomatenketchup (80 g), $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer, 4 Filetsteaks von je 180 g, 4 Eßlöffel Öl (40 g), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Tomate (70 g).

Paprikaschote und Peperoni putzen, abspülen, abtropfen lassen und hacken. Abgetropfte Gurke auch fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel darin 3 Minuten dünsten. Tomatenketchup und Fleischbrühe reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen. 10 Minuten leise kochen lassen. In der Zwischenzeit Filet-

steaks mit dem Handballen leicht flachdrücken und mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetsteaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen. Salzen und pfeffern. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße drübergießen. Mit zerpfückter Petersilie und Tomatenschnitzen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Gemischter Salat, Reis oder Pommes frites.

Perlhuhn

Perlhühner sind eine Delikatesse. Sie sind kleiner als Haushühner und haben viel Brustfleisch. Ihr Fleisch ist dunkel und schmeckt sehr aromatisch. Ihr Gewicht: 500 bis 1500 g. In deutschen Küchen haben Perlhühner weniger Bedeutung als in der Küche Südfrankreichs, Ungarns

und Jugoslawiens. Perlhühner sollten nach dem Schlachten mindestens 6 bis 8 Tage in den Federn hängen. Man kann sie aber schon küchenfertig, also ausgenommen und gerupft, in Fachgeschäften kaufen. Allerdings sind sie relativ selten am Markt. Wie Sie Perlhühner am schmackhaftesten zubereiten können, steht in den folgenden Rezepten.

Perlhuhn gegrillt

2 küchenfertige Perlhühner von je 850 g, Salz, weißer Pfeffer, 50 g Butter, 50 g Semmelbrösel, 4 Eßlöffel Öl (40 g), $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser, 1 Glas (2 cl) Weinbrand oder Cognac, 3 Eßlöffel Ananassaft aus der Dose, 1 Teelöffel Speisestärke, 2 Bananen (300 g), 20 g Butter.

8 Cocktailkirschen aus dem Glas,
3 Stengel Petersilie.

Perlhühner innen und außen waschen, trocknen. Innen und außen mit Salz und weißem Pfeffer einreiben. Butter in einem Bräter erhitzen. Die Perlhühner erst in der Butter, dann in Semmelbröseln wenden und mit dem Öl beträufeln. In der restlichen heißen Butter erst rundherum in 5 Minuten anbraten, dann bei geringer Hitze und geschlossenem Topf weitere 25 Minuten braten.

Aus dem Topf nehmen und auf den Grillrost legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter. 10 Minuten grillen und dabei einmal wenden.

Bratfond in der Zwischenzeit mit heißem Wasser loskochen. Weinbrand (oder Cognac) und Ananassaft zufügen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren. In die Soße gießen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Bananen schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Halbierete Bananen darin auf jeder Seite in 5 Minuten goldbraun braten.

Perlhühner tranchieren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Etwas Soße darauf verteilen und mit den gebratenen Bananen, abgetropften Cocktailkirschen und der abgespülten, zerpfückten Petersilie umlegen. Restliche Soße gesondert reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Getoastetes Brot oder körnig gekochter Petersilienreis.



An der Vienne, einem Loire-Nebenfluß, liegt die hübsche Kleinstadt Chinon im französischen Departement Indre-et-Loire.

Perlhuhn Ménagère



1 küchenfertiges Perlhuhn (800 g),

Salz.

Für die Füllung:

je 100 g Kalbfleisch

und mageres

Schweinefleisch,

50 g frischer

fetter Speck,

1 Ei,

1 Glas (2 cl) Weinbrand,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Trüffel aus der

Dose (20 g),

10 Champignons aus

der Dose.

Außerdem:

60 g geräucherter fetter

Speck in dünnen

Scheiben,

4 Eßlöffel Öl (40 g),

1 Bund Suppengrün

(180 g),

1/8 l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

TIP

Noch festlicher wird Ihr Perlhuhn Ménagère, wenn Sie es mit Reiskugeln auf einer Platte servieren.

Fehlt Ihnen dazu ein Reisportionierer, nehmen Sie eine gewölbte Tasse. Fetten Sie sie mit Öl ein, geben den Reis rein, drücken ihn fest und stürzen die Reiskugeln an den Rand der Platte.

1/8 l heißes Wasser,
1 Teelöffel
Speisestärke,
1 Teelöffel Zitronensaft,
10 g Butter.

Wie viele Perlhuhn-Rezpte stammt auch dieses aus Frankreich. Es ist der guten Hausfrau, der Ménagère, gewidmet. So macht man es:

Perlhuhn innen und außen waschen und abtrocknen. Innen salzen.

Für die Füllung Kalb- und Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit dem Speck durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe).

In einer Schüssel mit Ei, Weinbrand, Salz, weißem Pfeffer und den abgetropften, gehackten Pilzen zum Fleischteig mischen. Perlhuhn damit füllen. Öffnung mit Holzzahnstochern zustecken. Huhn mit Speckscheiben umwickeln und die mit einem Baumwollfaden umwickeln.

Öl in einem Bräter erhitzen. Huhn darin mit dem geputzten, gewaschenen, zerkleinerten Suppengrün in 10 Minuten anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen und zugedeckt in 45 Minuten bei geringer Hitze garen.

Perlhuhn aus dem Topf nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Bratfond mit heißem Wasser loskochen und in einen anderen Topf sieben. Wieder aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter darin zerlaufen lassen. Perlhuhn und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 735.

Beilagen: Zartes Gemüse und Butterreis.

Ochsenmark würfeln und in einem Topf auslassen. Darin die Ochsenchwanzstücke 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebel und Suppengrün reingeben. Weitere 5 Minuten anbraten. Mit Wasser begießen. Salzen und zugedeckt 120 Minuten schmoren lassen.

Möhren und Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen. Möhren in dünne Scheiben, Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Ochsenchwanzstücke aus der Brühe nehmen. Auf einem Teller beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben. Möhren und Kartoffeln reingeben und in 20 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit Fleisch von den Knochen lösen. Kleinschneiden. Dann zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und bis kurz vorm Kochen erhitzen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Zusammen mit der sauren Sahne in den Topf geben. Gut mischen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Frisches Landbrot.

Ochsenchwanz-Ragout

1 Ochsenchwanz von 850 g.

Für die Beize:

1 Möhre (120 g),

2 Zwiebeln (80 g),

1 Knoblauchzehe,

1 Eßlöffel

Wacholderbeeren,

2 Eßlöffel zerriebener

Liebstock,

1 Teelöffel zerriebener

Majoran,

5 Pfefferkörner, Salz,

½ Bund Petersilie,

2 Eßlöffel Essig,

¾ l Rotwein.

Außerdem:

20 g Mehl,

50 g Margarine,

¾ l heißes Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
5 Tomaten (330 g),
5 Eßlöffel Tomatensaft
(50 g),

1 Eßlöffel

Paprika edelsüß,

1 Teelöffel

zerriebener Thymian,

Salz.

Ochsenchwanz-Ragout ist das Lieblingsessen vieler Küchenchefs. Und das will schon etwas heißen! Darum sollten Sie sich diese ausgesprochene Köstlichkeit nicht entgehen lassen, wenn auch das Essen wegen der vielen Knochen etwas mühsam ist. So bereiten Küchenchefs ihr Ochsenchwanz-Ragout zu:

Ochsenchwanz vom Metzger in die einzelnen Glieder zerschlagen lassen. Die Stücke unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen.

Für die Beize Möhre schälen, waschen, abtropfen lassen und fein würfeln. Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehe auch fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Wacholderbeeren, Liebstock, Majoran, Pfefferkörner und Salz zufügen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Auch in die Schüssel geben. Essig und Rotwein drübergießen. Die Fleischteile reinlegen. Zugedeckt über Nacht beizen. Am nächsten Tag die Ochsenchwanzstücke rausnehmen. Abtrocknen und in Mehl wenden. Beize weg gießen. Margarine in einem Topf erhitzen. Ochsenchwanzstücke reingeben. 10 Minuten rundherum anbraten. Heißes Wasser angießen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen. Häuten und die Stengelansätze raus schneiden. Tomaten grob würfeln. Zwiebeln und Tomaten mit Tomatensaft, Paprika, Thymian und Salz in den Topf geben. 70 Minuten schmoren lassen. Abschmecken und das Ragout in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilage: In Butter geschwenkte Nudeln oder Spätzle. Aber auch Pommes frites schmecken dazu.

Ochsenchwanzsuppe

1 Ochsenchwanz von 1000 g,

30 g Schweineschmalz,

2 Speckschwarten oder Schinkenreste (100 g),

1 Zwiebel (40 g),

1 Bund Suppengrün (180 g),

1½ l Wasser,

¼ l Weißwein, Salz,

1 Lorbeerblatt,

5 Pfefferkörner,

3 Wacholderbeeren,

40 g Butter oder Margarine,

40 g Mehl,

100 g kleine Champignons

aus der Dose,

1 Teelöffel Tomatenmark

(30 g), 1 Eßlöffel

Paprika rosenscharf,

6 Eßlöffel Madeira.

Fast jedes Restaurant hat als kleinen Imbiß die gebundene Ochsenchwanzsuppe auf seiner Speisekarte. Auch in Ihrer Küche sollte sie nicht fehlen.



Ochsenschwanz schon vom Fleischer in 3 bis 5 cm große Stücke hacken lassen.

Ochsenschwanz unter kaltem Wasser kurz abspülen. Abtropfen lassen. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Ochsenschwanz und Speckschwarten oder Schinkenreste darin 15 Minuten rundherum anbraten. Zwiebel schälen und achteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. In den Topf geben. Ebenfalls 5 Minuten anbraten. Mit Wasser und Wein aufgießen. Salzen. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren reingeben. Zugedeckt 120 Minuten kochen

lassen. Häufig abschäumen. Schwanzstücke aus der Brühe nehmen. Fleisch auflösen und kleinschneiden. Fleisch auf einem Teller beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb gießen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren etwa 5 Minuten schwitzen, bis das Mehl braun ist. Nach und nach mit der Ochsenschwanzbrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Abgetropfte Champignons blättrig schneiden. In die Suppe geben. Tomatenmark in einer Tasse mit etwas Suppe verrühren und in die Suppe geben. Mit Paprika rosen-

scharf, Salz und Madeira abschmecken.

Zum Schluß das Fleisch reingeben. Suppe in vorgewärmte Tassen füllen und anschließend sofort heiß servieren.

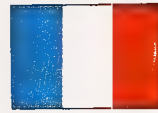
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Imbiß, als Abendessen oder als Mitternachtssuppe bei einer Party.

PS: Neben den Champignons, oder statt dessen, kann man auch $\frac{1}{2}$ Paket tiefgekühlte Erbsen in die Suppe geben.

Ochsenschwanzsuppe französisch



500 g Ochsenschwanz (vom Metzger in 3 cm dicke Scheiben gehackt),
50 g fetter Speck,
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (70 g),
1 Stück Sellerie (50 g),
 $1\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1 Messerspitze zerriebener Thymian,



Ochsenschwanzsuppe kann man eigentlich immer essen. Besonders, wenn es sich um die französische mit Kastanien handelt.

30 g feine Graupen,
 1/8 l Weißwein,
 1/2 Dose Kastanien
 (145 g),
 1 Bund Petersilie.

Ochsenchwanzstücke kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre und Sellerie schälen. Unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Fein würfeln.

Speck in einem Topf 5 Minuten auslassen. Ochsenchwanzstücke und das gehackte Gemüse reingeben. Unter Rühren 7 Minuten anbraten. Heißes Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Thymian würzen. 120 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Entfetten. Noch mal aufkochen lassen. Graupen und Weißwein zufügen. Noch 30 Minuten kochen. Ochsenfleisch von den Knochen lösen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Kastanien auf einem Sieb abtropfen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit reingeben und darin erhitzen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Ochsenchwanzsuppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Petersilie drüberstreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

PS: Sie können auch noch 2 Eßlöffel Tomatenmark in die Suppe rühren und zusätzlich 1/2 kleine Dose gehackte Pilze zufügen.



Für verwöhnte Gaumen: Ochsenzunge italienisch. Mit fettem Speck und Anchovisfilets gespickt.

Ochsenchwanzsuppe klar

Siehe Klare
 Ochsenchwanzsuppe.

Ochsenzunge italienisch

Lingua di bue braciata
 Für 6 Personen



1 gepökelte Ochsenzunge von 1330 g, 2 l Wasser, 50 g fetter Speck, 6 Anchovisfilets (30 g), 1 Möhre (80 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g), 30 g Butter, 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum, 1/4 l Weißwein, 1/8 l Wasser, weißer Pfeffer, 1 Gewürzgurke (25 g), 1 kleines Röhrchen Kapern (20 g), 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g), 1/8 l saure Sahne, 2 Tomaten (60 g), 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren.

Ochsenzunge 1 Stunde in einer Schüssel mit Wasser wässern. Zunge abtropfen

lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen. Zunge reingeben und 60 Minuten sprudelnd kochen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Haut abziehen und Knorpel entfernen. Speck in 1/2 cm dicke, 4 cm lange Streifen schneiden. Anchovisfilets halbieren, dann jede Hälfte in 2 Streifen schneiden. Zunge mit Speck und Anchovis spicken. Möhre putzen, abspülen, abtrocknen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Möhre, Knoblauchzehe, Petersilie und Basilikum 5 Minuten unter Rühren anbraten. Zur Seite schieben. Die Zunge reingeben und rundherum 5 Minuten braun anbraten. Mit Weißwein und Wasser begießen. Salzen

und pfeffern. Zugedeckt 120 Minuten schmoren lassen.

Zunge aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte warm stellen. Fond durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf gießen. Gewürfelte Gewürzgurke und die abgetropften, grob gehackten Kapern reingeben. Die Speisestärke in einer Tasse mit wenig Wasser glattrühren. Fond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Saure Sahne reinrühren. Soße nicht mehr kochen lassen. Zunge in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Platte anrichten. Mit etwas Soße begießen. Rest getrennt reichen. Platte mit gewaschenen, geachtelten Tomaten (Stengelansätze rausschneiden) und mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 70 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden und 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif einen Campari Maison. Als Hauptgericht Ochsenzunge italienisch mit grünem Salat und Reis oder Butternudeln. Als Dessert Frucht Salat. Als Getränk empfehlen wir einen italienischen Rosé, zum Beispiel einen Chiaretto oder einen roten Barolo.

TIP

*Gar-Test beim Zunge-Kochen:
 Läßt sich die Spitze mühelos durchstechen, ist die Zunge gar.*



Ochsenszunge mit Champignon-Madeira-Soße: Auf die Soße kommt es an. Bratwurst ist drin.

Ochsenszunge mit Champignon-Madeira-Soße

Für 6 Personen

1 frische Ochsenszunge (1250 g),
150 g Speck- oder Schinkenschwarte,
1 Bund Suppengrün (180 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
1 Teelöffel Salz,
50 g geräucherter fetter Speck,
gut $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.
Für die Soße:
40 g Butter oder Margarine,
1 kleine Zwiebel (30 g),
50 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l Zungenbrühe,
100 g Kalbsbratwurst,
100 g Champignons aus der Dose,
1 Messerspitze getrockneter, zerriebener Thymian,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel Madeira.

Ochsenszunge in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Dann unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.

Speck- oder Schinkenschwarte in einen Topf legen. Darauf die Zunge. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Mit der geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebel, dem zerkrümelten Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern um die Zunge legen. Alles mit Salz bestreuen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Zunge damit belegen. Die Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckt 2 Stunden und 30 Minuten kochen lassen. Zunge aus der Brühe nehmen. Haut abziehen und Knorpel entfernen. Zunge warm stellen.

Brühe durch ein Sieb streichen. Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. Ins Fett geben und in 3 Minuten glasig braten. Mehl reinschütten und 5 Minuten unter Rühren schwitzen, bis es braun ist. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Kalbsbratwurst aufschneiden. Aus der Fleischmasse kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen. In die Soße geben. Die abgetropften Champignons kommen auch rein. Soße mit Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker und Madeira abschmecken. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen. In

der Zwischenzeit die Zunge in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Soße übergossen servieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilagen: Endiviensalat und in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Ochsenszungen-Salat

Bild Seite 112

350 g gepökelte, gekochte Ochsenszunge,
100 g Sellerie aus der Dose,
1 Dose Champignons (130 g),
2 Gewürzgurken (80 g),
1 Zwiebel (40 g).

Für die Marinade:
 $\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise (50 g),

Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Madeira (20 g),
1 Messerspitze Senf (5 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel

Tomatenpaprika aus dem Glas (40 g),
1 hartgekochtes Ei.

Ochsenszunge und abgetropften Sellerie in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke und 2 cm lange Streifen schneiden. Champignons abtropfen lassen. Halbieren oder in 3 bis 4 Scheiben schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Mayonnaise, Zitronensaft, Madeira und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Tomatenpaprika abtropfen lassen und würfeln. Ei schälen. In Scheiben schneiden.

Salat abschmecken. In eine Salatschüssel füllen. Mit Petersiliensträußchen, Paprikawürfeln und Eischeiben garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilage: Toastbrot mit Butter.

Odessaer Karpfen

Bild Seite 112

Für den Reis:
3 Zwiebeln (120 g),
30 g Margarine,
125 g Langkornreis,



Der ideale Beitrag zum rustikalen Kalten Büfett: Ochsenzungen-Salat. Rezept auf Seite 111.

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Bund Petersilie,
1 Bund Dill.
Für den Fisch:
1 Karpfen von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
20 g Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (40 g),
50 g Butter, 1 Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Odessa liegt in der Ukraine, direkt am Schwarzen Meer. Dieses Rezept aus der russischen Küche hat schon einen orientalischen Ein-

schlag. Wenn Sie ein Reisanfang sind, müssen Sie unbedingt mal den Karpfen aus Odessa zubereiten. Für den Reis Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln in 5 Minuten hellbraun anbraten. Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben und 3 Minuten mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Petersilie und Dill unter fließend kaltem Wasser abspülen, trocken-

tupfen und hacken. In den Reis geben und 10 Minuten bei niedrigster Hitze garen. Karpfen mit einem scharfen Messer am Bauch aufschneiden. Ausnehmen. Milchner und Rogen aufheben. Kiemen abschneiden. Fisch vom Schwanz zum Kopf schuppen. Unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Milchner und Rogen in einem Topf mit der Margarine anbraten und unter den

Reis mischen. Reis in den Fisch füllen. Bauch mit einem Zwirnsfaden zunähen. Mehl auf einen Teller geben und den Karpfen darin wenden. Butter in einem Bräter erhitzen, Fisch reinlegen und von allen Seiten 5 Minuten anbraten. Deckel drauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Zwischendurch, wenn nötig, etwas Butter zugießen. Fisch rausnehmen. Faden rausziehen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben und gewaschener, trockentupfter Petersilie garniert sofort servieren.

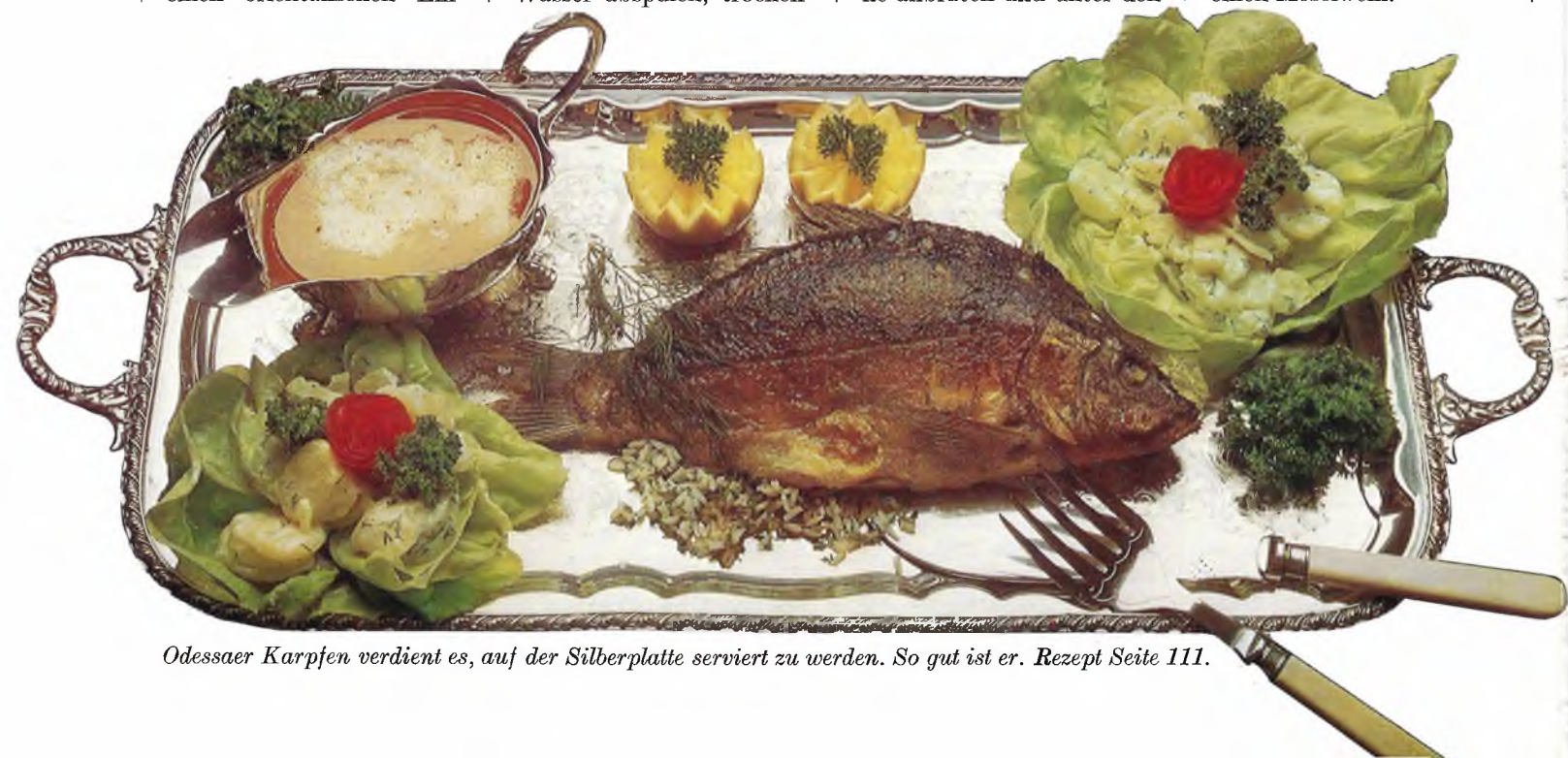
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilagen: Zerlassene Butter und Kartoffelsalat.

Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.



Odessaer Karpfen verdient es, auf der Silberplatte serviert zu werden. So gut ist er. Rezept Seite 111.

Odscha



1 Hammelhirn oder Kalbshirn von 200 g,
1 l Wasser, Salz,
je eine rote und grüne
Paprikaschote (400 g),
500 g Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
40 g Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Paprika edelsüß,
2 Eier,
1 Bund Petersilie.

Odscha kommt direkt aus Tunesien, wo scharf gewürzte Gerichte sehr beliebt sind. Aber auch bei uns haben sie viele Anhänger gefunden. Probieren Sie mal dieses Rezept. So wird es zubereitet:

Hirn unter kaltem Wasser waschen. 20 Minuten in kaltem Wasser wässern. Dabei immer kaltes Wasser zulaufen lassen. Es soll kein Blut mehr drin sein. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Hirn reinlegen. 5 Minuten sieden lassen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Häuten und die Äderchen entfernen. Hirn dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren. Kerne und Trennwände auslösen. Paprika unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und in etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und trockentupfen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten würfeln. Knoblauchzehe

schälen, mit Salz zerdrücken. Margarine in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Paprika und Tomaten reingeben. 3 Minuten dünsten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Hirn zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Deckel auf den Topf legen. 15 Minuten dünsten lassen. Dann noch 5 Minuten ohne Deckel. Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen. Auch würzen. Über das Gericht gießen. 5 Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. In der Zwischenzeit Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Odscha in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit gehackter Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Ofenchüechli



Für den Brandteig:
¼ l Wasser, 50 g Butter,
1 Prise Salz,
150 g Mehl, 4 Eier.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
¼ l Milch, ½ Vanillestange,
60 g Zucker, 1 Prise Salz,
40 g Speisestärke, 1 Eigelb,
½ l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker (10 g).
Puderzucker zum
Bestäuben.

Chüechli nennt man in der deutschsprachigen Schweiz

kleine Kuchlein. In diesem Fall aber handelt es sich um Windbeutel, die mit einer leckeren Vanillecreme gefüllt werden.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Mehl auf einmal reinschütten. Ganz schnell glattrühren. Topf wieder auf den Herd setzen. So lange rühren, bis sich ein Kloß bildet und am Topfboden eine weiße Haut entsteht. Topf vom Herd nehmen. Teig etwas abkühlen lassen. Einzeln die Eier unter den Teig rühren. Jedes Ei muß erst ganz verrührt sein, ehe das nächste reinkommt. Teig in einen Spritzbeutel füllen.

Ein Backblech mit Margarine einfetten. 15 Häufchen mit einem Durchmesser von 5 cm in reichlichem Abstand auf das Blech spritzen. (Genügend Abstand ist wichtig, weil die Chüechli sehr aufgehen.) Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Während der Backzeit die Füllung zubereiten. Milch mit der aufgeschnittenen Vanillestange, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas Wasser glattrühren.

Vanillestange aus der Milch nehmen. Topf vom Herd nehmen. Speisestärke in die Milch rühren. Wieder auf den Herd setzen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Creme verquirlen. Wieder in die Creme rühren. Topf ins kalte Wasserbad setzen. Creme



Mit einer leckeren Vanillecreme gefüllt: Ofenchüechli.

so lange rühren, bis sie erkaltet ist.

Blech aus dem Ofen nehmen. Chüechli auf eine Platte setzen. Mit der Küchenschere seitlich tief einschneiden, damit sie ausdampfen können.

Wenn die Chüechli kalt sind, Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen. Langsam Vanillinzucker einrieseln lassen und unterschlagen. Vanillecreme und Schlagsahne mischen. In einen Spritzbeutel füllen. Füllung in die Chüechli spritzen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Abkühlen 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 155.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee, als Dessert oder als kleine Nascherei zwischendurch.

Ofenschlupfer

6 altbackene Brötchen
(180 g),
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
500 g Äpfel,
125 g kernlose Rosinen,
100 g gemahlene
Mandeln.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
4 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch,
40 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer
Zitrone.

Die Schwaben sind nicht nur fleißig, sie sind auch sparsam. In einer schwäbischen Küche wird kein Krümchen verschwendet. Und darum kennen die Schwaben so herrliche Reste-Essen, wie zum Beispiel den Ofenschlupfer, zubereitet mit alten Brötchen. Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Milch mit der Hälfte des Zuckers und dem Vanillinzucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Über die Brötchenscheiben gießen. Durchziehen lassen. Äpfel schälen, vierteln. Kerngehäuse raus schneiden. Das Fruchtfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Zucker, den gewaschenen, abgetropften Rosinen und den Mandeln mischen.

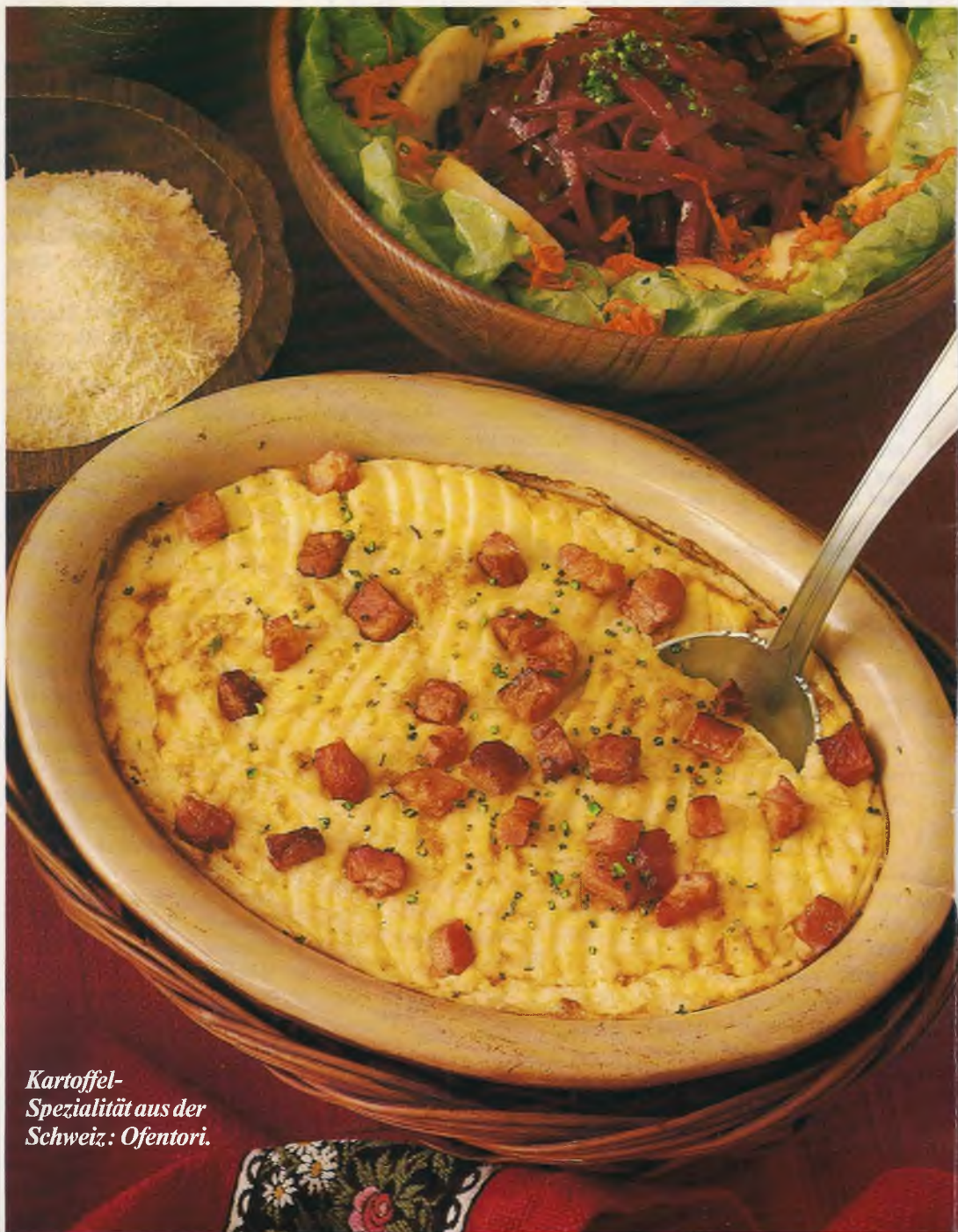
Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Mit Brötchen-Milch-Gemisch beginnend abwechselnd Apfelmasse und Brötchen in die Form schichten. Letzte Schicht: Brötchen-Milch-Gemisch.

Für den Guß Eier in einem Topf mit Milch verquirlen. Zucker, Zimt und Zitronenschale in einem Schälchen mischen und in die Eiermilch rühren. Eiermilch über den Ofenschlupfer gießen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.



Die Schwaben verstehen etwas von gutem Essen. Der Ofenschlupfer, ein süßer Auflauf, beweist es.



Kartoffel-Spezialität aus der Schweiz: Ofentori.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Ofenschlupfer sofort in der Form servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 725.

Wann reichen? Mit Fruchtsaft oder Vanillesoße als sättigenden Nachtisch.

Ofentori



1000 g Kartoffeln,
Salz,
¼ l Sahne,
3 Eier,
geriebene
Muskatnuß,
100 g Schinken,
250 g durchwachsener
Speck,
Butter oder Margarine
zum Einfetten,
½ Bund Schnittlauch.

Über Ofentori, diese inner-schweizerische Kartoffel-Spezialität, freuen sich alle, die herzhaften Gerichte lieben. Übrigens kommt der Name von Ofentür, weil Ofentori ja im Ofen überbacken wird. Dieser Auflauf kann als Mittag- oder Abendessen serviert werden.

Kartoffeln schälen. In kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. 20 Minuten kochen lassen. Abgießen und trockendämpfen. Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Zwei Drittel der Sahne und alle Eier reinrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Schinken in 1 cm große Stücke schneiden und unter die Kartoffelmasse geben. Speck fein würfeln. In einer Pfanne 5 Minuten rösten. Feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Ofentori reinfüllen. Mit der restlichen Sahne begießen. Die Speckwürfel drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

In der Zwischenzeit Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Ofentori aus dem Ofen nehmen. Schnittlauch drüberstreuen und anschließend heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 885.

Beilagen: Gemischter Salat und geriebener Emmentaler Käse. Dazu schmeckt kühler Rosé oder kühles Bier.

Ohio Cocktail

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Vermouth
rosso,
1 Glas (2 cl) kanadischer
Whisky,
½ Glas (1 cl)
Curaçao triple sec,
1 Spritzer Angostura,
Sekt zum Auffüllen.

Dieser Cocktail wurde nach dem Ohio, dem größten linken Nebenfluß des Mississippi benannt. Ob er auch erstmals dort gemixt wurde, ist nicht mehr festzustellen. Aber fest steht, daß er sehr gut schmeckt.

Eiswürfel mit Vermouth, Whisky, Curaçao und Angostura in einen Shaker geben. Gut schütteln. In ein Sektglas abseihen. Mit Sekt auffüllen und servieren.

Okra amerikanische Art

Bild Seite 116

500 g frische Okra,
1½ l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Essig,
250 g Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
1 Bund Petersilie,

OKRA

Macht nichts, wenn Sie Okra bis jetzt immer Gombo, Gumbo oder Griechenhorn genannt haben. Alle diese Namen sind richtig. Denn in jedem Fall handelt es sich um die lange Schote einer Eibischart, die den wohlklingenden Namen Hibiscus esculentus trägt. Ursprünglich kommen die Okra aus Abessinien. Doch heute werden sie außer in Ost- und Nordafrika auch in Indien, Südfrankreich und einigen Balkanländern angebaut. Sie haben große Blüten, die denen der Baumwollpflanze ähnlich sehen.

Im Aussehen erinnern die hell- bis gelbgrünen Früchte an die Schoten von dicken Bohnen. Allerdings sind sie nicht rund, sondern sechseckig. Okra schmecken trotz ihres leicht herben Geschmacks sehr mild.

Im Innern haben sie weiche, weiße Samenkörner, die beim Kochen leicht milchig werden.

Frische Okra bekommen Sie nur in der Zeit von September bis Mai. Sie sind dann meistens aus Kenia importiert. Aber das ganze Jahr über werden Okra in Dosen angeboten. Das sind dann Importe aus Bulgarien, Griechenland oder



Okra können Sie als feines Gemüse oder als Rohkost zubereiten.

Ägypten. Sie werden fast durchweg in Tomatensaft konserviert, weil sie dadurch ihre Festigkeit behalten. Außerdem harmonisieren Tomaten und Okra gut im Geschmack. Okra sind ausgesprochen vitaminreich und kalorienarm. 100 g frische Okra haben nur 33 Kalorien. Man darf

also ungestraft schlemmen. Übrigens noch eine interessante Kleinigkeit: Die Samenkörner der Okra werden in den Tropen von den Eingeborenen, getrocknet und geröstet, als Kaffeeersatz gebraucht. Wie Sie Okra zubereiten können, finden Sie in unseren Rezepten.



Originelle Beilage: Okra amerikanische Art. Rezept Seite 115.

½ Kästchen Kresse,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
Saft einer Zitrone.

Okra unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Stengel abschneiden. Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen. Okra reingeben. 15 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen. Häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Okra, Tomatenwürfel und Knoblauch reingeben. Petersilie und Kresse unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Auch in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen. 2 Minuten durchschmoren lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu Steaks und Weißbrot oder Pommes frites.

Okra indisch



750 g Okra,
1½ l Wasser, Salz,
30 g Butter oder
Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
1 rote Pfefferschote (10 g),
1½ Eßlöffel Curry,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
6 Eßlöffel Sahne (90 g).

Okra putzen. Unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Stengel abschneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Okra reingeben. 15 Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Auf ein Sieb geben. Abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebel darin 3 Minuten dünsten. Pfefferschote abspülen, trockentupfen, entkernen und fein hacken. Mit den Okra in den Topf geben. Mit Salz, Curry, Zitronensaft und Zucker würzen. Sahne einrühren. Servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenem Fleisch mit Reis.



Okra mit Mais überbacken, eine gekonnte Kombination.

Okra mit Mais überbacken

1 Dose Okra (500 g),
1 Dose Maiskörner (320 g),
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
⅛ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
Saft einer halben Zitrone,
Margarine zum Einfetten,
je 25 g geriebener
Emmentaler Käse und
Greyerzer Käse.

Okra und Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. Milch einrühren. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft pikant abschmecken. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Okra und Mais gemischt reingeben. Soße drübergießen. Mit Käse bestreut in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

PS: Wenn Sie's nicht ganz fleischlos mögen, geben Sie 200 g gekochten, in Streifen geschnittenen Schinken mit in die feuerfeste Form.

Okra sudanesisch



750 g Okra,
2 große Zwiebeln (160 g),
500 g Hammelfleisch aus der Schulter,
30 g Hammelfett,
1 Knoblauchzehe, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel gemahlener Koriander,
1 rote Pfefferschote (20 g),
300 g Tomaten,
knapp ½ l heißes Wasser.

Okra in kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Stiele abschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen.



Mit Hammelfleisch, Tomaten und Knoblauch: Okra sudanesisch.



Okra-Auflauf ägyptisch kann man mittags oder abends essen.

Trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Hammelfett in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Hammelfleisch und Okra reingeben. Knoblauchzehe schälen. Mit Salz zerdrücken. Zufügen. Pfeffer und Koriander drüberstreuen. Pfefferschote putzen. Abspülen, trocken tupfen und fein gewürfelt zugeben. Alles 10 Minuten rundherum braten. In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten. Stengelansätze und Kerne entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln. Auch in den Topf geben. Noch 3 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 485.
Beilage: Körnig gekochter Reis oder Weißbrot.

Okra-Auflauf ägyptisch



750 g Okra, 60 g Butter, 1/2 Zwiebel (20 g), 500 g Gehacktes vom Rind, 1 Knoblauchzehe, Salz, 6 Eßlöffel Tomatenmark (120 g), 3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, schwarzer Pfeffer, 1 Becher Joghurt (175 g), Margarine zum Einfetten, 1 Zitrone.

Okra in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen, Stengel abschneiden und die Früchte halbieren. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Okrastücke reingeben. Unter Rühren 5 Minuten schmoren lassen. Rausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Pfanne ausspülen. Abtrocknen. Darin restliche Butter erhitzen. Geschälte,

gehackte Zwiebel reingeben. 3 Minuten rösten. Gehacktes reingeben. Unter Rühren 10 Minuten rundherum anbraten. Knoblauchzehe schälen. Mit Salz zerdrücken. Mit Tomatenmark und 1/4 l heißer Fleischbrühe einrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. 10 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit soll dabei fast ganz verdampfen. Topf vom Herd nehmen. Joghurt einrühren.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Fleischmasse reingeben. Darauf die Okra und zum Schluß das restliche Hackfleisch geben. Restliche Fleischbrühe drübergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

In der Zwischenzeit Zitrone unter heißem Wasser abwaschen, trocken tupfen und achteln.

Okra-Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit Zitronenachteln garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 500.

Wann reichen? Mit Weißbrot als leichtes Mittag- oder Abendessen.

Okragericht aus dem Tschad



750 g Rindfleisch aus der Keule,
1 Zwiebel (60 g),
30 g Margarine,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Dosen Tomatenmark (160 g),
1 Prise Zucker,
1/2 l heißes Wasser,
1/2 Dose Okra (250 g).
Außerdem:
1 l Wasser, Salz,
150 g Langkornreis,
30 g Butter,
1 Prise Safran.
Margarine zum Einfetten.
Für die Garnierung:
1/2 Bund Petersilie.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. In 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und auch würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch und Zwiebel reingeben. 10 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren. Zucker drüberstreuen. Mit heißem Wasser aufgießen. Im ge-

TIP

Wer absolut kein Hammelfleisch mag, kann Okra sudanesisch auch mal mit Rindfleisch und Nierenfett zubereiten.

braten. Dann heißes Wasser zugeießen. Deckel drauflegen. 60 Minuten schmoren lassen. Abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Sofort servieren.



Okrasalat bringt Abwechslung ins Grünfutter. Schmeckt gut, ist kalorienarm und schnell zubereitet.

geschlossenen Topf 60 Minuten schmoren lassen. Okra auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis reinstreuen. Aufkochen und dann in 20 Minuten gar ziehen lassen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Reis und Safran reingeben. Gut mischen und erhitzen. Reisingform mit Margarine einfetten. Reis reindrücken. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Okragericht abschmecken. In den Reisingring füllen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und zerpfücken. Als Garnierung um den Reising legen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine halbe Grapefruit. Okragericht aus dem Tschad als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Rotwein oder Bier und als Dessert Buttermilchgelee.

Okrasalat

500 g Okra,
2 l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone.
Für die Marinade:
½ Teelöffel Senf,
Saft einer Zitrone,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
je ½ Bund Schnittlauch
und Petersilie,
je 1 Messerspitze
Estragon, Basilikum und
Zitronenmelisse
(alles getrocknet),
Salz, weißer Pfeffer.

Okra in kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Stiele abschneiden. Wasser mit Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Okra reingeben. 10 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Senf mit Zitronensaft und Öl in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen und fein hacken. Zufügen. Schnittlauch und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch fein hacken und in die Marinade geben. Estragon, Basilikum und Zitronen-

melisse auch. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Okra quer halbieren. In die Marinade geben. Gut mischen. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wozu reichen? Zu Hammelgerichten und gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch.

PS: Natürlich können Sie für den Salat auch Okra aus der Dose verwenden.

Okroschka



½ l saure Sahne,
⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel scharfer Senf,
½ l Kwass oder Altbier,
Salz,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
Saft einer Zitrone,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Gurke (300 g),

je 100 g Kalbsbraten
(fertig gekauft),
Pökeltzunge und Schinken,
1 kleine Dose
Krebsfleisch (165 g),
½ Bund Schnittlauch,
1 Bund Dill, 4 Eiswürfel.

Aus der russischen Küche kommt das Rezept für diese erfrischende Suppe. Es ist eine der vielen Okroschka-Variationen, die in Rußland bekannt sind. Und wir meinen, es ist eine der besten. So wird sie gemacht: Saure Sahne und Sahne in einer Schüssel mit Senf verrühren. Unter weiterem Rühren Kwass oder ersatzweise Altbier zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft pikant würzen. Zwiebeln schälen und reinreiben. Gurke unter kaltem Wasser abspülen. Schälen, entkernen und in ½ cm große Würfel schneiden. Reingeben. Kalbsbraten, Zunge und Schinken auch würfeln und zufügen. Aus dem Krebsfleisch Chitinstreifen entfernen, Fleisch zerpfücken. Das kommt auch rein. Schnittlauch und Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und getrennt fein schneiden. Schnittlauch in die Suppe geben. Gut mischen. Abschmecken und in vier Suppentassen oder auf vier Teller verteilen. Mit Dill bestreuen. Je einen Eiswürfel reingeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Wann reichen? Mit Weiß- oder Graubrot als Abendessen oder Zwischenmahlzeit, aber auch als Vorspeise vor einem leichten Essen.



Erfrischende Suppe aus Rußland: Okroschka. Sie wird mit Kwass und saurer Sahne zubereitet.

Oktober-Salat

500 g Fleischwurst,
1 Zwiebel (40 g),
4 Tomaten (160 g),
1 kleines Glas
Mixed Pickles (170 g),
4 Eßlöffel Tomaten-
paprikastreifen aus dem
Glas (100 g).
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
3 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel scharfer Senf,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei.

Fleischwurst häuten. Der Länge nach vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, achteln und entkernen. Stengelansätze rauschneiden. Fleischwurst, Zwiebelwürfel und Tomatenachtel mit abgetropften Mixed Pickles und Tomatenpaprikastreifen in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Öl und Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer

Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und mischen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Über den Salat streuen. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Noch mal mischen und eventuell nachwürzen. In einer Glasschüssel anrichten. Ei schälen und in Scheiben schneiden. Salat mit Eischeiben garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Mit Graubrot und Butter als Abendessen. Dazu schmecken Bier und klarer Schnaps.

Old fashioned Cocktail

Für 1 Person

1 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel Wasser,
3 Eiswürfel,
2 Spritzer
Angostura,
3 Glas (je 2 cl)
Bourbon Whiskey,
Schale einer halben
Zitrone,

½ Orangenscheibe,
½ Zitronenscheibe.

Old fashioned bedeutet soviel wie nach alter Mode –

Old fashioned Cocktail

im übertragenen Sinne wie in alter Zeit. Und das trifft zu. Denn diesen Cocktail hat man in ähnlicher Form schon während des amerikanischen Bürgerkriegs getrunken.

Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Abkühlen lassen. Eiswürfel in ein Cocktail-Glas geben. Zuckerlösung, Angostura und Whiskey drübergießen. Einmal umrühren. Mit Zitronenschale abspritzen (d. h. Zitronenschale über dem Drink ausdrücken). Orangen- und Zitronenscheibe ins Glas geben.

PS: Sie können den Old fashioned Cocktail auch mit Sodawasser abspritzen.



Hochprozentige Sache mit viel Whiskey: Old fashioned Cocktail.



Markt in Managua, der Hauptstadt der Republik Nicaragua. Sie liegt zwischen Karibischem Meer und Stilleem Ozean.

Old Indians

Eierkuchenrollen mit pikanter Füllung



Für die Füllung:
 2 Zwiebeln (80 g),
 4 Tomaten (180 g),
 150 g gekochter Schinken,
 150 g Schweinebraten (fertig gebraten gekauft),
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 1/8 l herber Rotwein, Salz,
 Cayennepfeffer,
 3 Tropfen Tabascoße,
 4 Eßlöffel Tomatenmark (80 g).
 Für die Eierkuchen:
 250 g Mehl,
 Salz, 2 Eigelb,
 1/4 l Milch,
 1/4 l Mineralwasser,
 2 Eiweiß,
 8 Eßlöffel Öl zum Braten (80 g).
 Außerdem:
 2 Eigelb,
 1 Banane (150 g),
 20 g Butter zum Einfetten.

In Nicaragua stehen die Bäcker dieser Eierkuchenrollen an jeder Straßenecke. Die Eierkuchen werden auf kleinen Holzkohlenöfchen gebacken, zusammengerollt und gefüllt. Man ißt sie gleich aus der Hand. Wir überbacken sie allerdings noch mal im Ofen. Für die Füllung Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten häuten, vierteln und

entkernen. Stengelansätze rauschneiden, das Fruchtfleisch würfeln.

Schinken und Schweinebraten in 2 mm breite und 2 cm lange Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln in 5 Minuten darin goldgelb braten. Schinken- und Bratenstreifen mit den Tomatenwürfeln zugeben. Rotwein aufgießen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Tabascoße würzen. Tomatenmark unterrühren. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Warm stellen.

Für die Eierkuchen Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Unter den Eierkuchenteig ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 9 dünne Eierkuchen von 17 cm Durchmesser backen. Warm stellen.

Einen Eierkuchen in 3 cm lange Streifen schneiden und unter die Füllung mischen. Füllung noch mal erhitzen. Eigelb mit etwas Füllung in einer Tasse verrühren. Die Füllung damit legieren. Banane in dünne Scheiben schneiden. Unter die Füllung mischen. Auf jeden Eierkuchen 2 Eßlöffel Füllung geben. Zusammenrollen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Eierkuchenrollen reinlegen. Den Rest der Füllung drübergeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
 Rausnehmen, servieren.
 Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 785.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Mittag- oder Abendessen.

PS: Die Banane in der Füllung ist zwar typisch, aber nicht jedermanns Geschmack. Man kann sie auch weglassen.

Oldenburger Heringssalat

4 küchenfertige Salzheringe (600 g),
 800 g Pellkartoffeln,
 4 mürbe Äpfel (600 g),
 2 Salzgurken (120 g),
 6 Eßlöffel Kräuteressig.
 Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g),
 2 Eßlöffel Kräuteressig,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 50 g Preiselbeeren aus dem Glas,
 2 hartgekochte Eier,
 1 Zwiebel (30 g),
 1 Röhrchen Kapern (30 g).
 Für die Garnierung:
 2 Stengel Petersilie.

Filets von den Salzheringen lösen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser zwölf Stunden wässern. Dabei hin und wieder das Wasser wechseln. Heringssalate

TIP

Wenn Sie für den Oldenburger Heringssalat Heringe mit Milchner kaufen, können Sie diese härten, durch ein Sieb passieren und in die Marinade mischen.



rausnehmen, abtropfen lassen. In 2 cm große Stücke schneiden.

Pellkartoffeln und Äpfel schälen. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse rauschneiden. Pellkartoffeln, Äpfel und Salzgurken in 1/2 cm große Würfel schneiden. Mit den Heringsstückchen in eine Schüssel geben. Kräuteressig drübergießen. Mischen und zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Für die Marinade Mayonnaise, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Preiselbeeren durch ein Sieb in die Schüssel drücken. Eier schälen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Kapern abtropfen lassen und auch hacken. Eier, Zwiebel und Kapern mit der Marinade mischen. Über die Salatzutaten geben. Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salat in einer Glasschüssel anrichten. Mit der gewaschenen, trockengetupften Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 30 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Wann reichen? Mit Vollkornbrot und Butter als Abendessen. Dazuschmeckt ein kühles Bier.



Mit Pellkartoffeln und Äpfeln: Oldenburger Heringssalat.

Ole

2 l Wasser, Salz,
180 g Krausbandnudeln.
Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
250 g gemischtes
Hackfleisch,
1/8 l Rotwein,
1 kleine Dose Maiskörner
(320 g),
1 Dose Tomaten (550 g),
8 mit Paprika gefüllte
grüne Oliven (40 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener
Thymian,
1 Bund Petersilie,

1/8 l saure Sahne.
Außerdem:
20 g Margarine zum
Einfetten.
Zum Bestreuen:
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
50 g geriebener
Emmentaler Käse,
20 g Butter.

Möglich, daß dieses herz-
hafte Gericht aus der spa-
nischen Küche nach dem
andalusischen Tanz Ole be-
nannt wurde. Möglich aber
auch, daß Ole nichts ande-
res meint als den bekann-
ten spanischen Begeiste-
rungsruf Ole! Zu verstehen
wäre es, denn das Gericht



Für den Olgakuchen müssen Sie sich etwas Zeit nehmen: Erst zum Backen, aber dann auch zum Genießen. Rezept auf Seite 122.

schmeckt ganz fabelhaft. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln reingeben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch und Zwiebel reingeben. 5 Minuten braten. Mit Rotwein ablöschen. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten abtropfen lassen (Saft auffangen) und grob hacken. Oliven in 2 mm dicke Scheibchen schneiden.

Maiskörner, Tomaten, Tomatensaft und Oliven in die Soße geben. Tomatenmark reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Soße 10 Minuten bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen. Petersilie abrausen, trockentupfen und fein hacken. Topf vom Herd nehmen. Petersilie und saure Sahne in die Soße rühren.

Nudeln auf einem Sieb abschrecken, abtropfen lassen. Auflaufform mit Margarine einfetten.

Nudeln mit der Soße schichtweise in die Form geben. Letzte Schicht: Soße. Mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. In der Form heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

Wann reichen? Mit Paprikasalat als Mittagessen.

Olgakuchen

Bild Seite 121

150 g Löffelbiskuits,
5 Eßlöffel Arrak,
5 Eßlöffel Wasser,
125 g Butter, 150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Eier,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 150 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
100 g Puderzucker,
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Wasser.

Löffelbiskuits zerbröckeln. In eine Schüssel geben. Mit Arrak und Wasser beträufeln. 5 Minuten durchziehen lassen. Butter mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eier und abgeriebene Zitronenschale nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, in den Teig rühren. Biskuits vorsichtig unter den Teig heben.

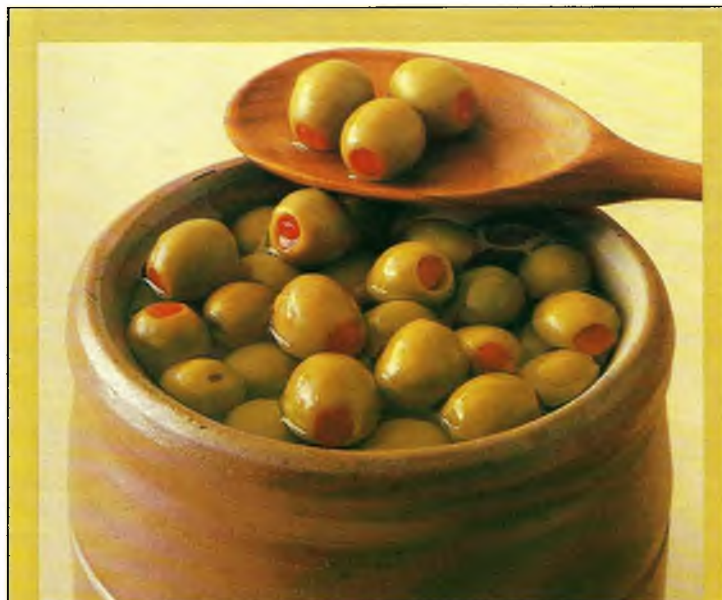
Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Für den Guß Puderzucker mit Zitronensaft und Wasser in einer Schüssel glattrühren.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen auf einen Kuchendraht geben. Noch heiß mit dem Guß bestreichen. Abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 280.



Oliven sind nicht jedermanns Sache. Kenner schlagen sich darum.

OLIVEN

In den Mittelmeerländern, in Kalifornien und Südamerika wird der Öl- oder auch Olivenbaum kultiviert. Seine kleinen kugeligen oder eiförmigen Früchte schmecken etwas herb oder auch leicht bitter. Ihre Farbe variiert von grün oder schwarz, violett, rötlich bis fast weiß. Das Fleisch enthält bis zu 40 Prozent fettes Öl. Die Früchte werden grün

vor der Reife geerntet. Um ihnen die etwas unangenehme Bitterkeit zu nehmen, werden sie oft vor dem Konservieren in Wasser ausgelaugt, danach in Essig oder Salzwasser konserviert.

Oliven kommen in Gläsern oder Klarsichtbeuteln auf den Markt. Handelsübliche Zubereitung: Mit Kernen, entkernt und mit Paprika, Mandeln oder Sardellen gefüllt. Außerdem mit Orangen- oder Zitronenschale gefüllt.

Oliven in Speck

12 dünne Scheiben durchwachsener Speck (100 g),
je 12 mit Mandeln und Paprika gefüllte grüne Oliven (120 g),
1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
4 Salatblätter.

Oliven in Speck werden in Italien gerne als Leckerbissen zum Cocktail gereicht.

Speckscheiben quer halbieren. Oliven abtropfen lassen. Jede Olive mit Speck umwickeln. Basilikum drüberstreuen. Grillrost mit Alufolie bespannen. Oliven in Speck drauflegen. Unter den vorgeheizten Grill

schieben. Von jeder Seite 2 Minuten grillen. Rausnehmen. Auf einer mit gewaschenen, abgetropften



Salatblättern ausgelegten Platte anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 236.

Wann reichen? Als Cocktaillappen oder mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise.

Oliven-Lachs-Auflauf

2 Dosen Lachs (370 g),
200 g Weißbrot, $\frac{1}{4}$ l Milch,
15 mit Paprika gefüllte grüne Oliven (75 g),
1 Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Paprika edelsüß,
3 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
50 g geriebener Emmentaler Käse, 20 g Butter.

Lachs zerpfücken und dabei Gräten entfernen. Weißbrot in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel

geben. Mit Milch übergießen. 10 Minuten quellen lassen.

Abgetropfte Oliven in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockentupfen und fein hacken. Lachs, Weißbrot, Oliven und Petersilie in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Paprika würzen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Masse reinfüllen. Oberfläche glattstreichen. Geriebenen Käse drüberstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Auflauf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilagen: Gurkensalat und DillsöÙe.

Olivenreis spanisch



1 l Wasser, Salz,
250 g Langkornreis,
150 g grüne mit Paprika gefüllte Oliven,
50 g Butter.

Wasser und Salz in einem Topf sprudelnd aufkochen. Reis in einem Sieb gründlich waschen, abtropfen lassen. Ins Wasser geben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Oliven abtropfen lassen. In 2 mm dicke Scheibchen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Oliven darin 3 Minuten zugedeckt dünsten. Reis auf einem Sieb kurz abschrecken, abtropfen lassen. Zu den Oliven in den Topf geben. Gut mischen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wozu reichen? Zu MeerestierspieÙen, gegrilltem Schweinefleisch oder zu gebratenen Rindersteaks.

Oliven-Schnitzel

Bild Seite 124

15 gefüllte grüne Oliven (50 g), 4 Kalbsschnitzel von je 150 g, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 40 g Olivenöl, 6 Eßlöffel Rotwein, 4 Eßlöffel Wasser. Für die Garnierung: 4 kleine Tomaten (180 g).

Oliven auf einem Sieb abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.



Oliven in Speck. Die müssen Sie unbedingt bei Ihrer nächsten Cocktail-Party servieren. Der Erfolg ist Ihnen sicher.

Mehl auf einen Teller geben, Kalbsschnitzel darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Oliven ins Bratfett geben. Rotwein und Wasser auch. Bratfond unter Rühren loskochen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnierung Tomaten häuten, vierteln und Stengelsansätze rausschneiden. Kalbsschnitzel mit der Olivensoße übergießen, mit Tomatenvierteln garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Hühnerbrühe mit Ei. Als Hauptgericht Oliven-Schnitzel mit grünem Salat und körnig gekochtem Reis. Dazu paßt ein spanischer Rotwein. Als Dessert Vanille-Eiscreme mit heißer Schokoladensoße.

Olivensoße

3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
4 Eßlöffel Tomatenketchup (80 g), 1 Zwiebel (40 g),
12 grüne mit Paprika gefüllte Oliven (50 g),
½ Bund Petersilie,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Spritzer Tabasco-Soße.

Olivenöl und Tomatenketchup in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen und reiben. Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Zwiebel, Oliven und Petersilie in die Soße rühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco-Soße pikant abschmecken.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wozu reichen? Zu Frikadellen oder Fondue.

Olla Podrida

Spanischer Suppentopf
Für 8 Personen




300 g Kichererbsen,
750 g Rinderbrust,
400 g Hammelschulter,
1 Schweinsohr (150 g),
1 Schweinefuß (500 g),
1 Schweineschwanz (250 g),
250 g roher Schinken,
200 g durchwachsener Speck,
4 l Wasser,
3 Knoblauchzehen, Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 küchenfertiges Rebhuhn von 300 g,
1 küchenfertiges Brathuhn von 500 g,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
150 g Möhren,
2 Stangen Lauch (220 g),
150 g Weißkohl,
1 Zwiebel (60 g),
3 große Kartoffeln (360 g).



Frisch aus der Pfanne: Oliven-Schnitzel. Erinnerung an Sonnen-Urlaub im Süden. Rezept S. 123.





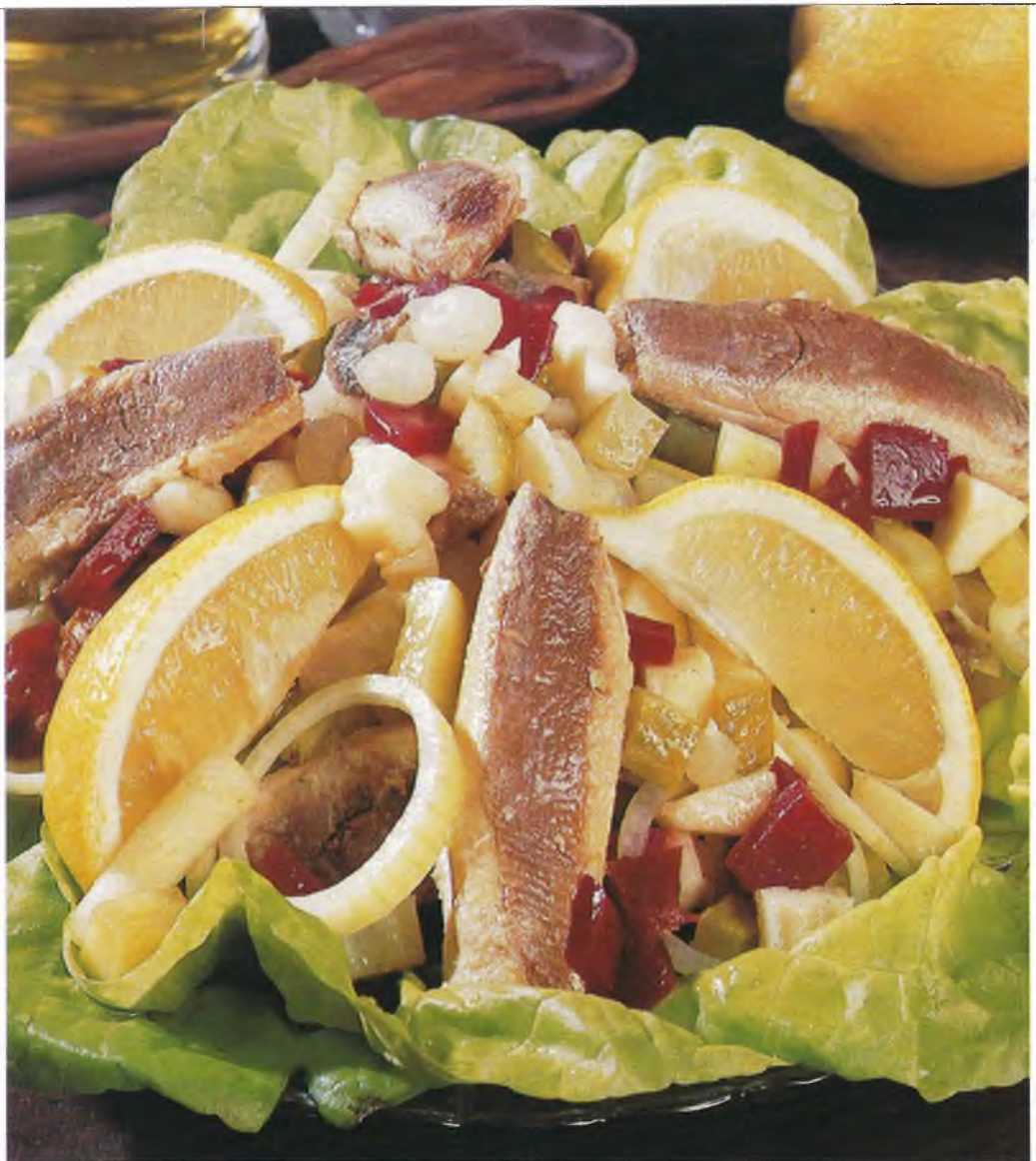
Ein Essen für acht:
Olla Podrida. Spanischer
geht's nicht. Wenn Sie
sparsame Esser sind,
laden Sie sich noch
ein paar Gäste ein.

2 Chorizos (spanische Knoblauchwürste, 180 g),
1 Kopf Salat (200 g),
1 Bund Petersilie.

Olla Podrida, dieses spanische Eß-Vergnügen, sollten Sie unbedingt probieren. Zumal es ein exklusives Gericht ist. Und so wird es zubereitet:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag auf einem Sieb abtropfen lassen.

Rinderbrust, Hammelschulter, Schweinsohr, -fuß und -schwanz mit kaltem Wasser abspülen. Mit Schinken, durchwachsenem Speck und Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen.



Ein Leckerbissen für Feinschmecker: Ölsardinen-Salat. Eine gelungene würzige Mischung.



Das ist Spanien: Sommer, Sonne, Wein und Folklore.

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Mit Pfeffer reingeben, 120 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Rebhuhn und Brathuhn innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Öl in einem Topf erhitzen. Rebhuhn darin in 15 Minuten rundherum goldgelb anbraten.

Möhren, Lauch und Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Brathuhn, abgetropftes Rebhuhn, Gemüse und Zwiebel in die Suppe geben. Noch 30 Minuten leise kochen lassen.

Kartoffeln schälen. In $\frac{1}{2}$

cm dicke Scheiben schneiden. Chorizos in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln zum Suppentopf geben.

Kopfsalat zerpfücken. Dicke Rippen rausschneiden. Blätter unter kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

Salatblätter in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und fein hacken. Salatstreifen und Petersilie 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

Fleischstücke rausnehmen. In Portionsstücke teilen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Suppe abschmecken. In eine vorgewärmte Terrine füllen. Suppe und Fleisch getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1000.

Ölsardinen in Blätterteig

1 Packung Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
4 Dosen Ölsardinen ohne Haut (300 g),
1 Eiweiß,
1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen.

Mit dem Kuchenrad 10 cm breite und 12 cm lange Teigstücke ausradeln.

Ölsardinen abtropfen lassen. Mit einem spitzen Messer filieren. Je 3 Filets quer auf die Teigstücke legen. Die Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Teig zu Taschen umklappen. Ränder mit einer Gabel andrücken. Blätterteigtaschen auf ein mit kaltem Wasser abgspültes

Backblech setzen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Oberseiten damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Noch warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

610.

Wann reichen? Als Vorspeise, mit grünem Salat als Abendessen oder als Party-Imbiß.

Ölsardinen-Salat

200 g Sellerie aus der Dose,
150 g Rote Bete aus dem Glas,

2 Äpfel (260 g),
 4 Essiggurken (180 g),
 2 Dosen Ölsardinen ohne
 Haut und Gräten (150 g),
 4 Sardellenfilets aus dem
 Glas (20 g),
 3 Eßlöffel Perlzwiebeln
 aus dem Glas (45 g).
 Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 2 Eßlöffel Kräuteressig,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker.
 Für die Garnierung:
 4 Salatblätter,
 Saft einer halben Zitrone,
 4 Ölsardinen (60 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Zitrone.

Sellerie und Rote Bete ge-
 trennt abtropfen lassen.
 Dann in 1 cm große Würfel
 schneiden. Äpfel schälen,
 vierteln, Kerngehäuse aus-
 stechen. Äpfel und Gurken
 in 1/2 cm große Würfel
 schneiden.
 Ölsardinen abtropfen las-
 sen. Halbieren. Sardellen-
 filets unter kaltem Wasser
 abspülen, abtropfen lassen
 und quer vierteln. Perl-
 zwiebeln auf einem Sieb ab-
 tropfen lassen.

Für die Marinade Öl und
 Essig in einer Schüssel mit
 Salz, Pfeffer und Zucker
 verrühren. Alle Salatza-
 ten reingeben. Vorsichtig
 mischen. 20 Minuten zuge-
 deckt in den Kühlschrank
 stellen.

Für die Garnierung Salat-
 blätter abrausen und ab-
 tropfen lassen. Dicke Rip-
 pen rausschneiden. Eine
 runde Platte mit den Salat-
 blättern belegen. Zitronen-
 saft drüberträufeln.

Ölsardinen mit Haushalts-
 papier abtupfen. Längs
 halbieren. Zwiebel schälen
 und in hauchdünne Ringe
 schneiden. Zitrone lauwarm
 abwaschen, abtrocknen und
 achteln. Salat aus dem
 Kühlschrank nehmen.
 Nachwürzen und bergartig
 auf den Salatblättern an-
 richten. Drumherum Zwie-
 bebringe, Ölsardinenfilets
 und Zitronenachtel stern-
 förmig anordnen. Salat so-
 fort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Mari-
 nierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 180.

Wann reichen? Mit Toast-
 oder Vollkornbrot und But-
 ter als Abendbrot.

Dazu passen Bier und ein
 eisgekühlter Aquavit.

Olympia Cooler

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
 Saft einer
 halben Zitrone,
 2 Glas (je 2 cl) Whisky,
 Ginger Ale zum
 Auffüllen,
 Schale einer
 viertel Zitrone.

Eiswürfel mit Zitronensaft
 und Whisky in ein Tom-
 Collins-Glas oder ein hohes
 Becherglas geben. Gut um-
 rühren. Mit Ginger Ale auf-
 füllen. Dünn geschälte Zi-
 tronenschale in das Glas
 hängen. Sofort servieren.



Erfrischungs-Drink für alle
 Gelegenheiten: Olympia Cool-
 er mit Whisky und Ginger Ale.

Omelett

Für 1 Person

2 Eier,
 1 Prise Salz,
 10 g Butter.

Die richtige Zubereitung
 eines Omeletts gehört schon
 fast zur höheren Schule der
 Kochkunst. Denn dazu muß
 man folgendes wissen:

Ein Omelett darf nur aus
 Eiern (und zwar möglichst
 frischen) bestehen. Nicht
 das kleinste Stäubchen
 Mehl ist erlaubt. Lediglich
 einige Tropfen Sahne oder
 Milch sind bei einigen Re-
 zepten möglich.

Die Eier (es können für eine
 Person auch mal 3 sein)
 werden verquirlt, aber
 nicht so lange geschlagen
 wie bei Rührei.

Um den zarten Geschmack
 der Eier nicht zu zerstören,
 darf lediglich mit etwas
 Salz gewürzt werden.

Omeletts nur in Butter oder
 in Margarine braten.

Das Omelett nicht länger
 als 3 Minuten auf dem
 Herd lassen.

Eine Füllung muß immer
 vorher zubereitet werden,
 damit das Omelett frisch
 und heiß serviert werden
 kann. Darum auch jedes
 Omelett sofort servieren,
 nicht warm stellen. Dann
 fällt es zusammen.

Wenn Sie diese Grundre-
 geln beachten, kann Ihr
 Omelett nur gelingen. Hier
 die Zubereitung:

Eier in eine Schüssel geben.
 Salz drüberstreuen. Mit ei-
 ner Gabel kurz verquirlen.
 Butter in eine Pfanne von
 etwa 22 cm Durchmesser
 geben. Heiß werden lassen.
 Eimasse reingießen. Pfan-
 ne dabei schräg halten, da-
 mit sich die Eimasse
 gleichmäßig verteilt. 3 Mi-
 nuten stocken lassen. Mit
 einer Gabel die gestockte
 Masse vorsichtig nach unten
 schieben. Pfanne hin und
 wieder rütteln, damit das
 Omelett nicht anhängt. Spä-
 testens nach 2 Minuten soll
 die Unterseite fest, die
 Oberseite aber noch weich
 sein. Pfanne vom Herd
 nehmen. Eventuelle Fül-



Omeletts macht man so: Eier-
 masse ganz leicht verrühren.



Während des Bratens Ome-
 lett zum Rand hinschieben.



Gegen den Stiel klopfen. So
 löst sich das Omelett besser.



Das Omelett auf einen ange-
 wärmten Teller gleiten lassen.



Omelett mit einer Serviette in
 die klassische Form drücken.



Mögen Sie es gern rustikal? Dann ist dieses vorzügliche Omelett auf Bauernart genau das Richtige.

lung auf eine Hälfte geben. Andere Hälfte drüberklappen. Auf einen Teller gleiten lassen. Sofort servieren. In der Gastronomie rührt man die Omelettmasse etwas in der Pfanne. Läßt sie dabei 2 Minuten stocken und schiebt sie zum Pfannenrand hin. Dann läßt man das Omelett auf den Teller gleiten, bedeckt es mit einer vorgewärmten Serviette, drückt es in die klassische Form und serviert es sofort. Dieses Omelett wird dann aber nicht gefüllt.

Vorbereitung: 3 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien: Etwa 250.

PS: Das fertige Omelett können Sie mit Füllungen aller Art verfeinern. In den folgenden Rezepten machen wir Ihnen einige Vorschläge. Aber Sie können das Omelett auch mit beliebiger Konfitüre füllen oder es mit grobem Zucker bestreuen. Das eine heißt in der klassischen französischen Küche Omelette aux confitures, das andere Omelette ausucre. Sie können sie als Dessert reichen.

Omelett auf Bauernart

200 g Kartoffeln,
100 g Schinkenspeck,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Sauerampfer.
Für die Omeletts:
8 Eier, Salz,
40 g Butter.

Omelett auf Bauernart ist eins der klassischen Omelett-Rezepte. Heute gehört es unter der Bezeichnung Omelette à la paysanne in

die feine Küche, früher war es ein Sonntagsessen der Landbevölkerung. Kartoffeln schälen und waschen. In einem Küchentuch abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Schinkenspeck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Kartoffeln reingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter ständigem Wenden in 7 Minuten hellbraun braten. Sauerampfer abspülen und abtropfen lassen. In einen Topf geben. Mit kochendem Wasser überbrühen



Spezialität aus der asiatischen Küche: Omelett chinesisches. Mit Lauch und Langustenschwänzen.

und 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und grob hacken. Kartoffeln und Sauerampfer mischen und warm stellen.

Für die Omeletts jeweils 2 Eier in einer Schüssel mit Salz verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne rauchheiß erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen. Eier reingeben. Ein Viertel der Kartoffelmasse drüber verteilen. Pfanne wieder auf den Herd setzen. Eimasse stocken lassen. Pfanne dabei schräg halten, damit die flüssige Masse nach unten

fließen kann. Gestockte Masse mit einer Gabel nach oben schieben. Pfanne hin und wieder rütteln, damit das Omelett nicht anhängt. Wenn die Unterseite fest ist, das Omelett mit der Gabel zusammenklappen und sofort auf einen Teller gleiten lassen und servieren. Die restlichen Omeletts genauso zubereiten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilage: Kopf- oder Endiviensalat.

Omelett chinesisches

Fu Yong Hay



Für die Tomatensoße:
2 Knoblauchzehen, Salz,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
350 g Tomaten,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
2 Eßlöffel Sojasoße (20 g),
1 Messerspitze Ingwerpulver.

Außerdem:
Knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Paket tiefgekühlte
Erbsen extra fein (150 g),
Salz,
20 g Butter.

Für die Omeletts:
1 Stange Lauch (120 g),
2 Zwiebeln (80 g),
8 Sellerieblätter,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
1 große Dose
Langustenschwänze
(280 g),
8 Eier,
Salz,
weißer Pfeffer.



Ein Stück urwüchsiges China: Die Allee der Tierstatuen. Sie führt an Bergketten entlang zu den Ming-Gräbern bei Peking.

Das chinesische Omelett weicht von der europäischen Zubereitungsart ab. Alle Zutaten werden mit den Eiern gemischt.

Für die Tomatensoße Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin in 2 Minuten hellgelb braten. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsätze rausschneiden. Das Fruchtfleisch fein würfeln. In die Pfanne geben. Unter Rühren dünsten, bis eine sämige Soße entstanden ist. Mit Zucker, Sojasoße und Ingwerpulver würzen. Warm stellen.

Wasser in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Erbsen reingeben. Salzen und 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Wasser abgießen. Butter zu den Erbsen geben. Schmelzen lassen. Erbsen auch warm stellen.

Für die Omeletts Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in 3 mm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Sellerieblätter abbrausen, trockentupfen und in hauchdünne Streifen schneiden. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten unter Rühren braten.

Langustenschwänze abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Fleisch zer-

pflücken. Eier in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Gemüse und Langustenfleisch untermischen.

Für 1 Omelett jeweils 1 Eßlöffel des restlichen Öls in eine Pfanne geben. Rauch heiß erhitzen. $\frac{1}{4}$ der Eimasse reingeben. In 5 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen. Pfanne hin und wieder rütteln.

Omeletts schnell hintereinander genauso backen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten (nicht zusammenklappen). Mit Erbsen umlegen. Mit Tomatensoße begießen. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495.

Omelett Debrecziner Art

Siehe Debrecziner Omelett.

Omelett Försterart

Für die Füllung: 75 g durchwachsener Speck, 20 g Butter, 1 Zwiebel (40 g), 250 g Morcheln oder Steinpilze (frisch oder aus der Dose), 1 Teelöffel Mehl, knapp $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer.

Für die Omeletts:
8 Eier, Salz.
40 g Butter.

Für die Füllung Speck klein würfeln. In einer Pfanne 5 Minuten hellbraun auslassen. Butter zugeben und erhitzen. Zwiebel schälen und hacken. Im Fett in 3 Minuten glasig braten. Morcheln oder Steinpilze putzen, waschen, auf Haushaltspapier legen und trockentupfen. Große Pilze halbieren, dann alle in dünne Scheiben schneiden. (Pilze aus der Dose abspülen, trockentupfen und auch in Scheiben schneiden.) 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mehl drüberstäuben, unterrühren. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Unter Rühren 8 Minuten

TIP

Bitte alle Omeletts sofort servieren, denn sonst fallen sie zusammen, werden flach und schmecken fad.

schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Für ein Omelett jeweils 2 Eier mit etwas Salz in einer Schüssel verschlagen. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Pfanne schräg halten. Gestockte Masse mit einer Gabel nach oben schieben. Pfanne hin und wieder rütteln, damit das Omelett nicht anhängt. Wenn das Omelett fast fest ist, zur Hälfte auf einen Teller gleiten lassen. Mit einem Viertel der Füllung bedecken. Die andere Hälfte mit einem Schwung drüberklappen. Restliche Omeletts ebenso zubereiten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Mit Endivien- oder Feldsalat als Mittag- oder Abendessen.

Omelett französisch



Für die Füllung:
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Butter oder Margarine,
2 grüne Paprikaschoten (240 g),
375 g Tomaten,
250 g gekochter Schinken,
1 Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Basilikum,



4 Spritzer Tabascoße, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker.

Für die Omeletts:

8 Eier, Salz,

40 g Butter.

Außerdem:

½ Bund Petersilie,

½ Bund Schnittlauch.

Für die Füllung Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine in einem Topf oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten hellgelb braten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und trockentupfen. In 3 mm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Unter häufigem Umrühren 8 Minuten braten. Tomaten häuten,

vierteln, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden.

Tomaten würfeln. Auch in den Topf geben. 3 Minuten unter Rühren mitbraten lassen. Von dem Schinken das Fett abschneiden. Den Schinken in 3 mm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Mit Basilikum, Tabascoße, Pfeffer, Salz und Zucker in den Topf geben. Umrühren und 3 Minuten erhitzen. Warm stellen.

Für je 1 Omelett 2 Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Eimasse reingeben und in 3 Minuten stocken lassen. Pfanne dabei schräg halten. Gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Pfanne dabei hin

und wieder rütteln. Wenn das Omelett auf der Unterseite fest ist, Pfanne vom Herd nehmen. Mit einem Viertel der Füllung belegen. Wie eine Tasche zusammenklappen. Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen.

Petersilie und Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden. Omelett mit Petersilie und Schnittlauch bestreut sofort servieren.

Restliche Omeletts ebenso zubereiten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wann reichen? Mit frischem Landbrot als Abendessen. Dazu schmeckt ein roter Burgunder.

Omelett italienisch

Omelett italienisch



Für das Risotto:

1 Zwiebel (40 g),

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),

100 g Langkornreis,

⅔ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

40 g geriebener

Parmesankäse,

40 g Butter,

300 g Tomaten.

Für die Tomatensoße:

1 kleine Zwiebel (30 g),

1 Knoblauchzehe, Salz,

40 g Butter oder Margarine,

40 g Mehl,

1 kleine Dose

Tomatenmark (75 g),

*Omelett französisch:
Mit Zwiebeln, Tomaten,
gekochtem Schinken und
Paprikaschoten
gefüllt.*



½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian.
Für die Omeletts:
8 Eier, Salz,
40 g Butter.

Das Omelett italienisch gehört in die internationale klassische Küche. Es wird mit einem einfachen Käse-
risotto gefüllt – und schmeckt prima.

Für das Risotto Zwiebel schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Den gewaschenen, gut abgetropften Reis zugeben. Unter Rühren in 5 Minuten glasig werden lassen. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Zugedeckt in 20 Minuten bei ganz geringer Hitze gar ziehen lassen. Dann mit geriebenem Parmesankäse und Butter mischen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten fein würfeln. Auch unter das Risotto mischen. Warm stellen.

Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel reiben, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 3 Minuten hellgelb braten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Dann das Tomatenmark zugeben und noch mal 3 Minuten braten. Mit Fleischbrühe ablöschen. 8 Minuten bei gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Mit Pfeffer, Zucker, Majoran, Thymian und Salz abschmecken. Warm stellen.

Für die Omeletts immer je 2 Eier mit etwas Salz in einer Schüssel verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Pfanne dabei schräg halten. Gestockte Masse mit einer

Gabel vorsichtig nach oben schieben. Pfanne hin und wieder rütteln. Wenn das Omelett unten fest, aber oben noch etwas weich ist, Pfanne vom Herd nehmen. Ein Viertel des Risotto auf eine Omeletthälfte geben. Andere Hälfte drüberklappen. Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Mit Tomatensoße übergießen und sofort servieren. Restliche Omeletts ebenso zubereiten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 700.

Beilage: Tomaten- oder Kopfsalat.

Omelett mit Champignons

Siehe Champignon-Omeletts.

Omelett mit Hühnerleber

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine,
50 g Mehl,

⅔ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz,
weißer Pfeffer,

⅛ l Madeira.

Für die Füllung:

400 g Hühnerleber,

2 Zwiebeln (80 g),

40 g Margarine,

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Messerspitze

getrockneter, zerriebener Thymian.

Für die Omeletts:

8 Eier,

Salz,

40 g Butter.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren so lange rösten, bis es eine braune Farbe hat. Mit heißer Fleischbrühe ablöschen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Madeira abschmecken. Warm stellen.

Für die Füllung Leber von den Sehnen befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei schwacher Hitze glasig braten. Leberwürfel dazugeben. Unter Rühren 3 Minuten rundherum hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. 6 Eßlöffel der Madeirasose reinmischen. Auch warm stellen.

Für je 1 Omelett 2 Eier mit etwas Salz in einer Schüssel verrühren. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Dabei die Pfanne schräg halten. Gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Pfanne dabei hin und wieder rütteln. Wenn das Omelett unten fest, oben noch etwas weich ist, Pfanne vom Herd nehmen. Auf die eine Hälfte des Omeletts ¼ der Füllung verteilen. Andere Hälfte drüberklappen. Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Runde Seite des Omeletts mit ¼ der restlichen Soße umgießen und servieren. Die übrigen Omeletts ebenso zubereiten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kalte Avokado-Suppe Storken. Dann als Hauptgang Omelett mit Hühnerleber, Gurkensalat in Sahne-Marinade und Petersilienkartoffeln. Dazu ein Moselwein. Als Dessert empfehlen wir Ambrosia.

Omelett mit feinen Kräutern

Siehe Kräuter-Omelett.

Omelett mit Käse

Siehe Käse-Omelett.

Omelett mit Krabben

Siehe Krabben-Omelett.

Omelett mit Räucherlachs

150 g Räucherlachs in Scheiben,
8 Eier,
1 Prise weißer Pfeffer,
60 g Butter.

Räucherlachs in 1 cm große Quadrate schneiden. In vier Portionen teilen. Für je 1 Omelett 2 Eier mit etwas Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel der Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingießen. Etwas stocken lassen. Eine Portion Räucherlachs drübergeben. Pfanne schräg halten und hin und wieder rütteln. Gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Wenn das Omelett unten fest, oben noch etwas weich ist, eine Hälfte mit dem Pfannenmesser vorsichtig auf die andere klappen. Die restlichen Omeletts ebenso zubereiten und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit Gewürzgurken und gebuttertem Vollkornbrot als Abendessen.

PS: Man kann statt Räucherlachs auch rohen Schinken verwenden.

Omelett mit Spargel

300 g grüne Spargelspitzen aus der Dose,
80 g Butter,
Salz,
6 Eier.

Spargelspitzen in ihrem Wasser erhitzen. Abtropfen lassen. 20 g Butter erhitzen. Spargel 2 Minuten darin schwenken. Mit etwas Salz bestreuen. In vier Portionen teilen und warm stellen.



Machen Sie den besten Köchen der Welt Konkurrenz. Zaubern Sie Omeletts mit Hühnerleber. Daheim schmecken sie am besten.



*Omelett mit Spargel,
ein vorzügliches leichtes Essen,
das schnell zubereitet ist.*

Eier mit einer Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Für 1 Omelett 10 g der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen. $\frac{1}{4}$ der Eimasse reingeben. Stocken lassen. Dabei die Pfanne etwas schräg halten und hin und wieder rütteln. Gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben

TIP

Statt grüner Spargelspitzen können Sie auch frischen Spargel zum Omelett nehmen. 15 Minuten in gesalzenem Wasser garen und in 8 cm lange Stücke schneiden.

schieben. Wenn das Omelett fast fest ist, eine Portion Spargel (drei Spargelspitzen jeweils zum Garnieren zurückbehalten) auf die eine Hälfte legen. Andere Hälfte drüberklappen. Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Restliche Butter in einer Pfanne 2 Minuten bräunen. Etwas Butter über das Omelett gießen, mit Spargelspitzen garnieren und sofort servieren. Die anderen Omeletts genauso zubereiten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot und Butter als Vorspeise. Dazu einen frischen, herben Weißwein servieren.

Omelett mit Weinbrandsoße

Für die Weinbrandsoße:

Saft von 2 Orangen,
Saft einer Zitrone,
75 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Orange,
3 Glas (je 2 cl)
Weinbrand.

Für die Omeletts:

8 Eier, 1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
80 g Butter.

Für die Weinbrandsoße Orangen-, Zitronensaft und Zucker in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Orangenschale und Weinbrand zugeben. Soße warm halten, nicht kochen lassen.

Für die Omeletts jeweils 2 Eier in einer Schüssel mit etwas Salz und $\frac{1}{4}$ des Vanillinzuckers verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Pfanne dabei schräg halten. Gestockte Masse mit einer Gabel nach oben schieben. Pfanne hin und wieder rütteln, damit das Omelett nicht anhängt. Wenn die Eimasse unten fest, oben noch etwas weich ist, Omelett auf eine große Platte gleiten lassen.

10 g Butter in die Mitte geben. $\frac{1}{4}$ der Weinbrandsoße drübergießen. Omelett zusammenklappen. Sofort servieren. Dann die restlichen Omeletts zubereiten und jeweils sofort servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.



Omelett nordamerikanisch: Auf die scharfe Soße kommt es an.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fruchtsalat amerikanisch. Als Hauptgericht Bœuf Stroganoff mit Kopfsalat in Joghurt-Marinade und körnig gekochtem Reis. Hinterher gibt's das Omelett mit Weinbrandsoße. Getränk: Weißwein oder gut gekühltes Bier.

250 g Tomaten,
1 Eßlöffel
Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Weißwein,
Salz,
1 Spritzer Tabascoße,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Cayennepfeffer.

Für die Omeletts:

8 Eier,
Salz,
40 g Butter.

Omelett nordamerikanisch

Spanish Omelett



Für die Soße:

4 Zwiebeln (160 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel
Olivenöl (40 g),
2 grüne Paprikaschoten (250 g),
2 rote Paprikaschoten (250 g),
1 rote Pfefferschote (5 g),

Spanish Omelett ist in den Vereinigten Staaten ein beliebtes Restaurantessen. Vermutlich haben es kreolische Einwanderer mitgebracht, denn die scharfe Soße, mit der das Omelett serviert wird, heißt Sauce Creole.

Für die Soße Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten hellgelb braten. Paprikaschoten



halbieren, putzen, waschen und trockentupfen. In 5 mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln geben, ebenso die gewaschene, halbierte, entkernte und in hauchdünne Streifen geschnittene Pfefferschote. 5 Minuten unter Rühren dünsten.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. In

den Topf geben. Paprika und Mehl drüberstäuben. Unter Rühren 3 Minuten dünsten. Mit Fleischbrühe ablöschen und 8 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Mit Weißwein, Salz, Tabascoße und Cayennepfeffer würzen. Wieder auf den Herd stellen und heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen.

Für je 1 Omelett 2 Eier mit einem Schneebesen in

einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und stocken lassen. Dabei die Pfanne schräg halten und hin und wieder rütteln. Gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Nach 2 Minuten Omelett zusammenklappen und auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Etwas Soße drübergießen. Sofort servieren. Die anderen Omeletts ebenso zubereiten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilage: Frisches Stangenweißbrot. Als Getränk zum Löschen der Schärfe Bier oder Mineralwasser.

Omelett Olympia

Für die Füllung:

2 grüne Paprikaschoten (320 g),

40 g Butter,

1 Dose Krebsfleisch

(220 g),

1 Teelöffel Speisestärke (5 g),

1 Becher

Sahne (200 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Teelöffel

Paprika edelsüß.

Für die Omeletts:

8 Eier,

4 Eßlöffel Sahne (60 g),

Salz,

40 g Butter.

Für die Füllung Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In 3 mm dicke, 2 cm

lange Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen reingeben. Unter Rühren 5 Minuten braten. Krebsfleisch abtropfen lassen. Mit einer Gabel zerpfücken. Dabei Chitinstreifen entfernen. Fleisch in die Pfanne geben. Unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Speisestärke mit etwas Sahne in einem Becher verrühren. Restliche Sahne in die Pfanne geben. Unter Rühren bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dann die Speisestärke reinrühren und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und warm stellen.

Für je ein Omelett 2 Eier in einer Schüssel mit einem Eßlöffel Sahne und Salz schaumig rühren.

10 g Butter in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Eimasse reingeben und 3 Minuten stocken lassen. Dabei die Pfanne schräg halten, damit die flüssige Eimasse nach unten laufen kann. Die gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Pfanne dabei leicht rütteln. Wenn die Oberseite fast fest ist, ein Viertel der Füllung auf eine Omelethälfte geben. Andere Hälfte mit dem Pfannenmesser vorsichtig drüberklappen. Auf einen Teller gleiten lassen. Sofort servieren. Dann erst die anderen Omeletts nacheinander backen und jeweils sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Abendessen. Als Getränk schmeckt dazu Weißherbst oder kühles Bier.



Traumziel vieler Touristen: Die Niagarafälle (sie sind bis zu 60 m hoch) an der Grenze zwischen Nordamerika und Kanada.

Omelett russische Art



1 Zwiebel (40 g),
10 g Butter,
1 Bund Schnittlauch,
50 g Caviar, 6 Eier,
2 Eßlöffel Sahne,
30 g Margarine,
1 Zitrone zum Garnieren.

Das Omelett russische Art ist tatsächlich nur eins. Es wird auf einer großen Platte serviert und jeder nimmt sich nach Belieben.

Zwiebel schälen und fein reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten bei schwacher Hitze goldgelb braten. In eine kleine Schüssel geben und mit gewaschenem, trockengetupftem, fein geschnittenem Schnittlauch und dem Caviar mischen. Eier mit Sahne in einer Schüssel verquirlen. Margarine in einer großen Pfanne rauchheiß erhitzen. Eimasse reingeben. Ganz kurz (etwa 5 Sekunden) stocken lassen.

Vom Herd nehmen. Zwiebel-Caviar-Masse auf die Eimasse verteilen. Pfanne wieder auf den Herd stellen. Eimasse weiter stocken lassen. Pfanne schräg halten und die gestockte Masse mit einer Gabel nach oben schieben. Pfanne hin und wieder rütteln. Wenn die Unterseite fest, die Oberseite noch etwas weich ist, das Omelett zur Hälfte mit einem Pfannenmesser überklappen. Auf eine vorgewärmte Platte geben.

Zitrone unter lauwarmem Wasser abspülen, abtrocknen und in Achtel schneiden.

Omelett mit Zitronenachteln umlegt sofort servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Mit getoastetem Weißbrot als Vorspeise.

Omelette Agnès Sorel

Für das Jus:
400 g Kalbsknochen,
50 g Butter,
½ Bund Suppengrün,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 Stengel Dill,
1 Stengel Petersilie,
1 Stengel Kerbel,
5 Eßlöffel Weißwein,
¼ l Wasser,
1 Teelöffel Speisestärke (5 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Für das Hühnerpüree:
4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (800 g),
50 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel getrockneter zerriebener Majoran,
2 Eßlöffel Cognac.

Außerdem:
250 g frische Champignons,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
150 g Pökeltzunge (fertig gekocht gekauft).

Für die Omelettes:
8 Eier,
Salz,
40 g Butter.

Agnès Sorel (1422–1450) war die schöne und geistreiche Geliebte König Karls VII. von Frankreich. Nach ihr sind einige berühmte Gerichte der internationalen Küche benannt. Sie kennen schon unser Filet Agnès Sorel. Auch dieses Omelett ist ein Meisterwerk der Kochkunst, wobei weniger das Omelette als die Füllung, die aus Hühnerpüree, Champignons, Pökeltzunge und Jus besteht, eine Rolle spielt.

Für das Jus Kalbsknochen unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knochen darin in 5 Minuten rundherum hellbraun anbraten. Geputztes, gewaschenes und gewürfeltes

Suppengrün und die geschälte, in Achtel geschnittene Zwiebel dazugeben. Weitere 5 Minuten braten lassen. Tomatenmark reinrühren. Dill, Petersilie und Kerbel abspülen, trocken tupfen und grob hacken. In die Pfanne geben. Alles unter Rühren 5 Minuten braten. Mit Weißwein ab-

löschen und 5 Minuten kochen lassen. Dann Wasser drübergießen und 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen. In einen anderen Topf geben. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser glattrühren. Jus damit binden, das heißt, einmal aufkochen lassen.



Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Während das Jus kocht, die nach Vorschrift aufgetauten Hühnerbrüstchen unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen, die Haut abziehen und Fleisch von den Knochen lösen. In 3 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine

in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum in 10 Minuten hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer, Majoran und Cognac würzen. Warm stellen. Champignons putzen und waschen. In dünne Schei-

ben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons und Zwiebelwürfel in dem Bratfett der Hühnerbrüstchen 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft drüberträufeln. 8 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Pökelzunge in 5 mm breite,

Omelette lorraine

3 cm lange Streifen schneiden. Zu den Champignons geben. Erhitzen und warm stellen.

Für die Omelettes jeweils 2 Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verschlagen. 10 g Butter in einer Pfanne heiß werden lassen. Eimasse reingeben und in 5 Minuten stocken lassen. Dabei die Pfanne schräg halten, damit die flüssige Eimasse nach unten laufen kann. Die gestockte Masse mit einer Gabel vorsichtig nach oben schieben. Pfanne immer wieder rütteln, damit das Omelette nicht anklebt. Wenn die Oberseite fast fest ist, Pfanne vom Herd nehmen. Die Hälfte des Omelettes zuerst mit einem Viertel der Champignon-Zungen-Masse, dann mit einem Viertel des Hühnerpürees bedecken. Alles mit Jus übergießen. Die andere Hälfte des Omelettes drüberklappen.

Omelette so auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Sofort servieren. Dann erst die anderen Omelettes backen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

Beilagen: Grüner Salat in einer Sahne-Marinade und Pariser Kartoffeln. Als Getränk einen spritzigen Moselwein.

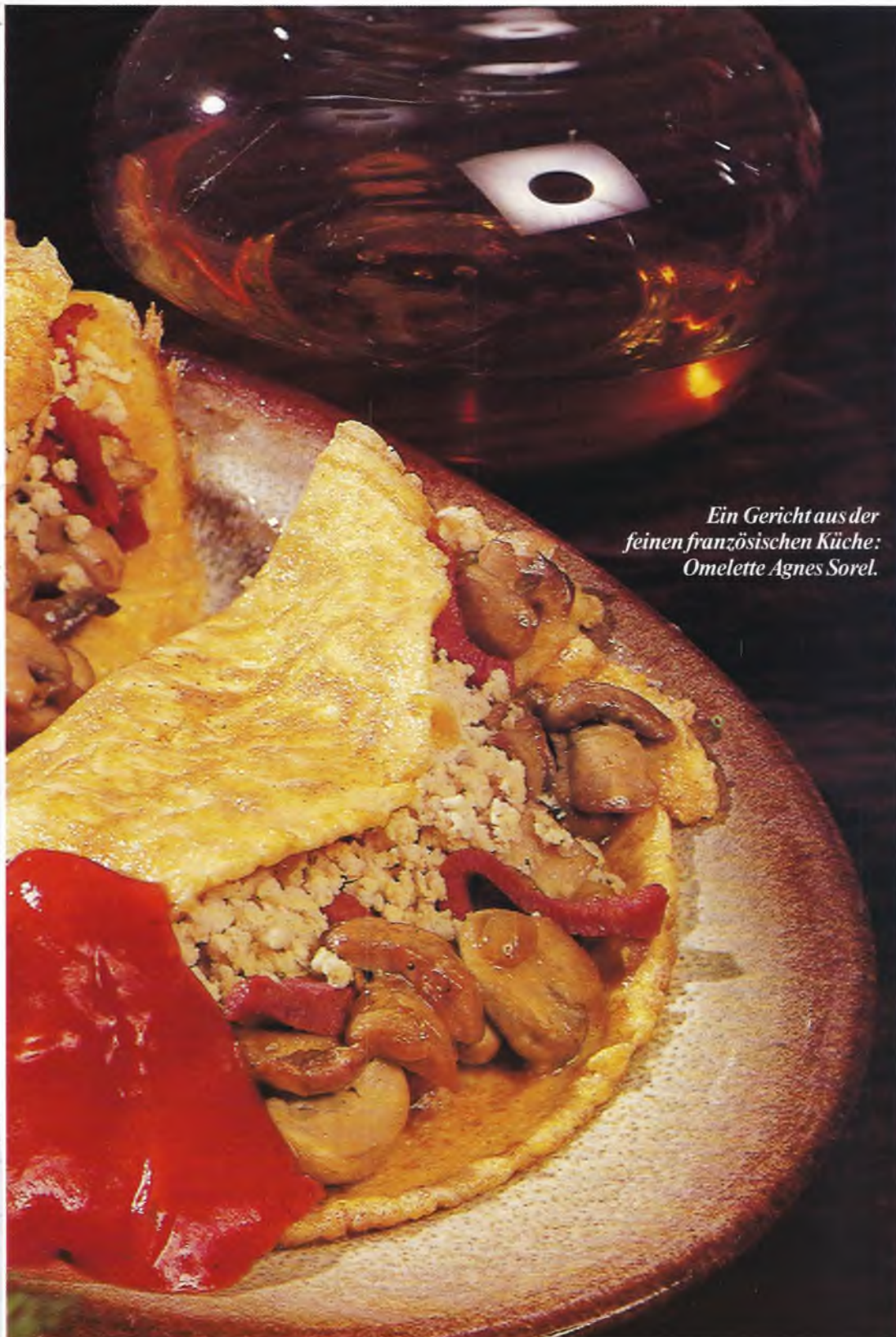
Omelette lorraine

Lothringer Omelett



12 dünne Scheiben Schinkenspeck (180 g), 8 Eier, 4 Eßlöffel Sahne (60 g), 80 g geriebener Emmentaler Käse, Salz, 40 g Butter.

Speckscheiben der Länge nach halbieren. In einer Pfanne in 2 Minuten auf



Ein Gericht aus der feinen französischen Küche: Omelette Agnes Sorel.

beiden Seiten knusprig braun braten. Rausnehmen und auf einem Teller warm stellen.

Für je 1 Omelette 2 Eier mit 1 Eßlöffel Sahne, 20 g Käse und etwas Salz verquirlen. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und 1 Minute stocken lassen. Dann 6 halbe Schinkenscheiben sternförmig auf der Eimasse anrichten. Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben. Backzeit: 2 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Omelette aus dem Ofen nehmen. Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Sofort servieren. Mit den restlichen Omelettes ebenso verfahren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat und Stangenweißbrot als Abendessen. Als Getränk gibt's einen Elsässer Riesling.

Omelette soufflée mit Erdbeeren

Siehe Erdbeer-Schaum-Omelett.

Omelette Surprise

Überraschungs-Omelett
Für 10 Personen

Für den Biskuitteig:
4 Eigelb,
4 Eßlöffel warmes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eiweiß,



Omelette Surprise, ein Super-Dessert mit überraschendem Effekt. Für außergewöhnliche Anlässe.

80 g Mehl,
80 g Speisestärke.
Margarine oder Öl zum Einfetten.
Für die Baisermasse:
5 Eiweiß, 250 g Zucker.
Außerdem:
2 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser,
200 g Vanille-Eiscreme vom Konditor.

Das Omelette Surprise – ein Dessert für festliche Anlässe – ist eigentlich kein richtiges Omelett wie die anderen. Eher ein duftiger Auflauf aus Biskuit. Die Surprise – zu deutsch Überraschung – ist die Füllung aus Eis und der Belag aus Baisermasse. Wichtig fürs Gelingen: Nachdem der Biskuit gebacken und geschnitten ist, muß die weitere Zubereitung blitzschnell vor sich gehen. Für den Biskuitteig Eigelb in einer Schüssel mit dem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers, den Vanillinzucker und das Salz reingeben. Rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen und unterschlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl und Speisestärke drü-

bergeben. Vorsichtig unterheben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten. Biskuitmasse 1 cm dick draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.
Blech rausnehmen. Stürzen. Pergamentpapier vom Teig lösen und abkühlen lassen. Dann zwei ovale Platten in der Größe einer feuerfesten Form von 35 mal 20 cm ausschneiden.

Für die Baisermasse Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eine Biskuitplatte in die feuerfeste Form legen. Mit der Hälfte des Kirschwassers beträufeln. Angetautes Vanilleeis draufstreichen. Zweite Platte drauflegen. Mit dem restlichen Kirschwasser beträufeln. Darauf die Baisermasse streichen und mit einer Gabel ein Muster ziehen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen. Backzeit: 5 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Omelette Surprise rausnehmen und sofort servieren. Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Schildkrötensuppe aus der Dose, dazu Käsestangen. Dann als Vorspeise Hummer-Cocktail mit geröstetem Weißbrot. Dazu gibt es ein Glas Sekt. Als Hauptgang dann Chateaubriand mit Béarnaise-Soße, einer feinen Gemüsepilze und Mandelkroketten. Als Getränk einen roten Burgunder.

Opern-Salat

300 g Brustfleisch von 2 gegrillten Hähnchen (fertig gekauft),
250 g Pökelschinken,
3 Stangen Bleichsellerie aus der Dose (200 g),
1 kleine Dose Spargelspitzen (220 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
3 Eßlöffel saure Sahne (60 g), Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat,
2 Pfeffer- oder Essiggurken (240 g).

Brustfleisch von den Hähnchen lösen und in 3 cm lan-

Orange Blossom Cocktail

Für 1 Person

Bei Orange Blossom Cocktail (zu deutsch Orangenblüten-Cocktail) scheiden sich die Geister: Es gibt

mindestens 3 international anerkannte Arten. Alle schmecken prima, darum stellen wir Ihnen diese drei vor.

1.

2 Glas (je 2 cl) Gin,
2 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
3 Eiswürfel,
Sekt zum Auffüllen.

Gin und Orangensaft mit dem Eis in einem Shaker gut mischen. In ein Stielglas abseihen. Mit eiskaltem Sekt auffüllen.

2.

1 Barlöffel Zuckersirup,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Eiswürfel.

ge und $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Pökeltzunge in 2 mm breite und 2 cm lange Streifen schneiden. Bleichsellerie und Spargelspitzen getrennt auf einem Sieb abtropfen lassen. Bleichsellerie halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Marinade Mayonnaise und saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Hühnerfleisch, Pökeltzunge, Bleichsellerie und Spargelspitzen reingeben. 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Für die Garnierung Kopfsalat zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Eine Salatschüssel damit auslegen. Salat reinfüllen. Pfeffer- oder Essiggurken mit einem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden. Salat damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilage: Toastbrot mit Butter.

PS: Ganz klassisch wäre der Opfern-Salat, wenn er mit Trüffeln verfeinert und außerdem noch mit Hahnenkämmen garniert wäre. Hahnenkäme gibt's in Dosen.



... mit Gin,
Orangensaft
und Zuckersirup.

Orange Blossom
Cocktail: Mit
Gin, Orangensaft
und Sekt.

... mit Gin,
Wermut, Zucker und
Orangensaft.
Rezept S. 140.

Zuckersirup, Orangensaft und Gin in einem Shaker gut mischen.

Eiswürfel in ein Cocktail-Glas geben. Orange Blossom Cocktail drübergießen und sofort servieren.

3. Bild Seite 139

Saft einer Orange,
1 Glas (2 cl) trockener
Wermut,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eiswürfel,
1 Orangenscheibe.

Orangensaft, Wermut, Gin, Zucker und Eiswürfel in einen Shaker geben. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 2 Minuten gut schütteln. In ein Cocktail-Glas abseihen. Orangenscheibe halb einschneiden. Auf den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Orange Daisy

Für 1 Person

5 Eiswürfel,
je ½ Glas (1 cl) Sherry
und Weinbrand,
2 Glas (je 2 cl)
Curaçao triple sec,
Sodawasser
zum Auffüllen,
1 Orangenscheibe.

Eiswürfel in eine Serviette oder ein Küchentuch einschlagen. Mit einem Hammer oder dem Fleischklopfer zerstoßen. Ein hohes Becherglas damit bis zur Hälfte füllen. Sherry, Weinbrand und Curaçao drübergießen. Gut umrühren. Mit Sodawasserauffüllen. Orangenscheibe vierteln und ins Glas geben. Sofort servieren.



Orange Egg-Nogg: Ein Milchdrink, der Müde munter macht.

Orange Egg-Nogg

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl)
Orangensirup,
1 Ei,
1 Glas (2 cl)
Sahne,
knapp ⅛ l
eisgekühlte
Milch.

Eiswürfel in ein Küchentuch einschlagen. Mit einem Hammer oder einem Fleischklopfer zerkleinern. Orangensirup mit Ei, Sahne, Eis und Milch in einen Mixbecher geben. Gut durchschütteln. In ein hohes Glas abseihen. Mit einem Trinkhalm servieren.

Orange Frappé

Für 1 Person

10 Eiswürfel,
Saft einer Orange,
1 Glas (2 cl) Portwein,
½ Glas (1 cl) Rum
(40 Vol.-%), 1 Spritzer
Cognac oder Weinbrand,
Sodawasser zum Auffüllen.
Für die Garnierung:
1 Orangenscheibe.

Der Orange Frappé hat nichts mit frappieren zu tun, sondern bedeutet in der Küchen- und Barmixersprache soviel wie geist servieren. Und damit sind wir schon beim Kern der Sache. Denn kalt, sogar eiskalt muß der Frappé serviert werden, sonst ist es

keiner. Weil ein Frappé ja nun mal ein echter Erfrischungsdrink ist und bleiben soll. Aus diesem Grund gibt man auch wenig Alkohol, aber reichlich Eis ins Glas. Natürlich auch beim Orange Frappé, der so zubereitet wird:

8 Eiswürfel in ein Küchentuch geben und fein zer schlagen. In ein gut gekühltes großes Becher- oder Limonadenglas geben. Wieder ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen.

Restliche Eiswürfel mit Orangensaft, Portwein, Rum und Cognac oder Weinbrand in einen Shaker geben. Kräftig schütteln und in das Glas abseihen. Mit Sodawasser auffüllen. Orangenscheibe bis zur Mitte einschneiden. Als Garnierung auf den Glasrand setzen. Strohalm von außen an das Glas heften und sofort servieren.

Orange Lady

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) weißer Rum,
2 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
Sodawasser
zum Auffüllen,
1 Zitronenscheibe.

Lassen Sie sich bei diesem erfrischenden Drink nicht vom Namen irreführen. Denn Lady ist zwar das englische Wort für Dame. Aber Orange Lady schmeckt ganz sicher auch den Herren der Schöpfung ausgezeichnet.

Eiswürfel in einen Tumbler geben. Rum und Orangensaft drübergießen. Mit Sodawasser auffüllen. Zitronenscheibe ins Glas gleiten lassen und servieren.

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele

Asiatisches Sprichwort

ORANGEN

Von den bundesdeutschen Obsthändlern werden sie schlicht unter den Südfrüchten eingeordnet. Wobei der Süden kurz hinter dem Brenner beginnt, am Kap der Guten Hoffnung endet und östlich wie westlich beliebig ausdehnbar ist – natürlich nur, was die Anbauländer der Orangen betrifft.

Für den Verbraucher sind die saftigen Zitrusfrüchte Orangen oder Apfelsinen. Mancherorts werden sie auch China-, Siam- oder Sina-Äpfel genannt. (Die ersten Orangen fanden vor 400 Jahren über Arabien aus Südchina den Weg nach Europa.)

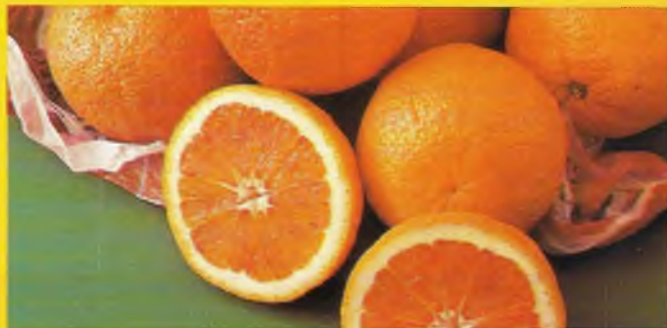
Die bei uns gebräuchlichste Bezeichnung, Orange, kommt aus dem Französischen, hat aber einen arabisch-persischen Ursprung. Das Stammwort ist vermutlich narāng, das heißt bitter, und deutet auf die bitteren Vorfahren der heutigen Zitrusfrüchte hin.

Unabhängig von den Anbaugebieten kann man allgemein sagen: Orangen sind rund bis oval-eiförmig. Unter der orangegelben bis roten Schale, in der sich zahlreiche Öldrüsen befinden, haben sie eine weiße, pelzige, bittere Haut, die grundsätzlich mit abgeschält werden muß.

Jede Frucht hat zwischen 6 und 12 Fächer oder Stücke. Das Fruchtfleisch ist süßsauerlich und enthält neben sehr viel Vitamin C Zucker und Zitronensäure.

Die EWG brachte es mit sich, daß die meisten in Deutschland verzehrten Orangen aus Italien, dem

Land, wo offensichtlich nicht nur die Zitronen blühen, stammen. Italien liefert ebenso wie Spanien, Marokko und Israel Winterorangen. Und zwar von November bis Juni. Sommerorangen (von Juni bis November) stammen aus Übersee (Südafrika, Brasilien und Argentinien). Ob Sommer- oder Winterorangen: Man unterscheidet Blonde, bei denen die Schale und das Fruchtfleisch



Essen Sie sich gesund mit viel Vitamin C. Essen Sie Orangen.

hell sind, Halbblut, bei denen nur das Fruchtfleisch rot ist, und Vollblut, die rotes Fruchtfleisch und eine rote Schale haben.

Italienische Orangen haben meist eine dünne Schale und nur wenig Kerne. Die bei uns sehr beliebten Jaffa-Orangen aus Israel haben dagegen eine dicke Schale, aber ein besonders aromatisches und süßes Fruchtfleisch.

Spanien und auch Marokko liefern die meisten Nabel- oder Navel-Orangen, die am ehemaligen Blütenansatz einen dicken Nabel haben, unter dem sich meist eine kleinere Frucht entwickelt. Die sogenannten Blutorange stammen meist aus Übersee. Sie sind besonders aromatisch.

Orangen sind vielfältig zu

genießen: Man kann sie roh essen, den Saft auspressen, man kann sie für Süßspeisen, aber ebenso auch für delikate Fleischspeisen verwenden. Man kann sie unter süße oder pikante Salate mischen. Als Garnierung sind sie attraktiv. Zum Beispiel Orangenkörbchen: Orangen so teilen, daß das obere Drittel bis auf einen Steg von etwa 1 cm abgeschnitten wird. Fruchtfleisch vorsichtig auslösen.

Rand mit einer Küchenschere oder einem scharfen Messer in Zacken schneiden. In den Körbchen Salate servieren, die eventuell mit dem Fruchtfleisch gemischt werden.

Oder Orangenscheiben bis zur Mitte einschneiden. Die Scheiben als Garnierung auf Braten oder Geflügel setzen oder an den Rand eines Cocktail-Glases klemmen. Eine hübsche Dekoration für Wildgerichte sind auch unsere Gelee-Orangen. Dünn aus den Schalen geschnittene Spiralen können zur Dekoration und auch zum Aromatisieren von Drinks dienen.

Orangen vor Gebrauch immer in heißem Wasser waschen und trocknen, wenn die Schale verwendet werden soll.

Orangen gefüllt

Oranges farcies
Bild Seite 142

¼ l Wasser, Salz,
25 g Langkornreis,
4 große Orangen (800 g),
1 Bund Schnittlauch,
6 schwarze Oliven (30 g),
1 rote oder grüne
Paprikaschote (120 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 Eßlöffel Essig, Salz,
¼ Teelöffel Currypulver.
Für die Garnierung:
8 gefüllte grüne Oliven
(40 g),
8 Salatblätter.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gewaschenen, abgetropften Reis reingeben. 20 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme kochen lassen. Von den Orangen das obere Viertel als Deckel abschneiden. Fleisch vorsichtig auslösen. Schalen am Rand einzacken. Vom Fruchtfleisch die dünnen Häute ablösen, dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und entkernen. Reis auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Abgetropfte Oliven halbieren, entkernen und hacken. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen, vierteln und in 2 mm dicke, 1 cm lange Streifen schneiden.

Für die Marinade Olivenöl mit Essig, Salz und Curry in einer Schüssel verrühren. Orangwürfel, Oliven, Schnittlauch und Paprikastreifen reingeben. Mischen.



Mit Paprikasalat, Oliven und Schnittlauch: Orangen gefüllt.

Zugedeckt 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Garnierung abgetropfte Oliven in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter abbrausen und abtropfen lassen. Vier Dessertteller damit belegen. Salat in die Orangenschalen füllen. Mit Oliven Scheiben garnieren. Auf die Teller setzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als kleine Zwischenmahlzeit. Sehr dekorativ sehen die Orangenhälften auch auf einem Kalten Büfett aus.

Orangen Ilona

4 große Orangen (800 g).
Für die Aprikosensoße:
100 g Aprikosenkonfitüre,
1 Glas (2 cl)
Apricot Brandy,
1 Glas (2 cl) Rum.
Außerdem:
2 eingelegte
Ingwerpflaumen (40 g),
12 kleine Kugeln
Schokoladeneis vom
Konditor (240 g),
1/8 l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
40 g Krokant.

1/4 der Orangen an der Stielseite als Deckel abschneiden. Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Schalen in den Kühlschrank stellen. Fruchtfleisch in Stücke teilen und die dünne Haut abziehen. Für die Aprikosensoße Aprikosenkonfitüre mit Apricot Brandy und Rum in einer Schüssel glatrühren. Mit den Orangwürfeln mischen. Ingwerpflaumen abtropfen lassen. Ganz fein hacken.

In jede Orangenschale 3 Kugeln Schokoladeneis geben. Mit Ingwerstückchen bestreuen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen und unterrühren. Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Jede Orange mit Aprikosensoße begießen. Je einen Sahnetupfer draufspritzen. Mit Krokant bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 400.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Hummer-Cocktail Walterspiel. Dazu ein Glas eisgekühlter Sekt. Als Hauptgericht Damhirschrücken mit Pfeffersoße, Rosenkohl, Pfifferlingen und Mandelkroketten. Dazu paßt ein Rotwein von der Côtes-du-Rhône, wie zum Beispiel ein Chateau-Neuf-du-Pape. Den krönenden Abschluß des festlichen Essens bilden die Orangen Ilona.

Orangen kandiert

Siehe Arancini.

Orangen mit Avocado

1 Avocado (200 g),
2 Orangen (400 g),
1 Grapefruit (300 g),
200 g entsteinte
Kaiserkirschen aus dem
Glas,
25 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und vierteln. Quer in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Orangen und Grapefruit schälen, auch die weiße Haut abziehen, filetieren und halbieren. Kaiserkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Walnußkerne hacken. Alles beiseite stellen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Avocadoscheiben, Orangen- und Grapefruitstückchen, Kaiserkirschen (1 Eßlöffel zur Gar-



Erfrischendes Dessert aus Schokoladeneis mit Aprikosensoße und Krokant: Orangen Ilona.

nierung zurückbehalten) und Walnüsse mit der Marinade mischen. 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Salat in 4 Glasschälchen füllen. Mit Kaiserkirschen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als Vorspeise mit geröstetem Weißbrot und Butter.

Orangen mit Oliven

1 Kopf Salat (180 g),
2 Orangen (400 g),
1 große rote oder grüne Paprikaschote (120 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
Saft einer halben Orange,
½ Teelöffel Tabascosoße,
Salz.

Außerdem:
16 grüne, mit Mandeln gefüllte Oliven (70 g).

Salat zerpflücken und putzen. Blätter in kaltem Wasser waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Salatblätter in feine Streifen schneiden. In eine Salatschüssel füllen.

Orangen schälen (auch die weiße Haut muß weg) und filetieren. Die dünnen Häute abziehen. Filets über den Salat schichten.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und trockentupfen. In 2 mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Über die Orangenfilets geben.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne, Orangensaft, Tabascosoße und Salz schaumig schlagen. Über den Salat gießen. 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Salat aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Oliven bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise oder als Beilage zu Filetsteaks oder zu kaltem Puterbraten.

Orangenachtel

Siehe Gelee-Orangen.

Orangen-Beignets

4 große Orangen (800 g),
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
½ Glas (2 cl) Grand Marnier,
4 Eßlöffel Mehl (40 g).

Für den Teig:
125 g Mehl,
¼ l Bier, 1 Eigelb,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
1 Teelöffel Öl (5 g),
1 Eiweiß.
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Ausbacken,
Zimt und Zucker zum Bestreuen.

Beignets sind von Teig umhüllte Obstscheiben, die in Fett schwimmend ausgebacken werden. Probieren Sie mal die Orangen-Beignets, sie sind außerordentlich gut.

Orangen schälen, auch die weiße Haut abziehen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden und entkernen. 2 Eßlöffel Zucker auf einen Teller streuen. Orangenscheiben drauf verteilen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen. Mit Grand Marnier beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Orangenscheiben abtropfen lassen. Die Flüssigkeit auffangen. Dann die Orangen in Mehl wenden. Während die Orangen durchziehen, den Teig zubereiten. Dazu Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach mit Bier, Eigelb, Vanillinzucker, Muskatnuß und Öl glattrühren. Eiweiß

in einer anderen Schüssel steif schlagen. Unter den Teig heben. Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen.

Orangenscheiben durch den Teig ziehen. Immer 5 auf einmal im Fett schwimmend in 5 Minuten rund-

TIP

Orangen-Beignets mal anders zubereitet: Nehmen Sie für den Teig statt Bier einfach Weißwein.

herum goldbraun backen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit der aufgefangenen Orangensaft begießen. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Warm stellen, bis alle Beignets fertig sind. Dann sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wann reichen? Mit Weinschaumsoße (siehe Chaudéau) oder Vanillesoße als Dessert.

Orangen-Bowle

Für 4 bis 6 Personen
Bild Seite 144

5 Orangen,
10 Stück Würfelzucker (40 g),
100 g Zucker,
3 Glas (je 2 cl) Pomeranzenlikör,
2 Flaschen Weißwein,
1 Flasche Sekt.

Orangen unter lauwarmem Wasser abspülen und abtrocknen. Zuckerstücke an der Orangenschale reiben, so daß sie das Aroma annehmen. Orangen schälen



Eine außergewöhnliche Kombination: Orangen mit Oliven.



Orangen-Bowle, ein eisgekühlter Genuß. Rezept Seite 143.

(auch die weiße Haut abziehen) und in dünne Scheiben schneiden. Entkernen. Würfelzucker zerstoßen. In ein Bowlengefäß geben. Dazu Orangenscheiben, Zucker und Pomeranzenlikör. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

1 Flasche gut gekühlten Weißwein drübergießen. Noch mal 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die zweite Flasche Wein zugeben. Unmittelbar vorm Servieren den eisgekühlten Sekt drübergießen.

Orangen-Buttercreme-Torte

Für den Teig:

4 Eigelb,
2 Eßlöffel
warmes Wasser,
175 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Orange,
4 Eiweiß,
100 g Mehl,
100 g Speisestärke,
1 Teelöffel
Backpulver.

Margarine zum Einfetten.

Für die Creme:

¼ l Milch,
abgeriebene Schale einer
Orange,
¼ l frischer Orangensaft,
150 g Zucker,
30 g Speisestärke,
1 Eigelb,
250 g Butter.

Für die Garnierung:

100 g gehackte Mandeln,

24 Mandarin-Orangen aus der Dose (100 g).

Für den Teig Eigelb mit Wasser und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Orangenschale zugeben.

Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver gemischt auf den Eischnee geben. Vorsichtig unterziehen.

Springform von 24 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen, mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen, glattstreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen, Tortenboden aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Creme Milch, Orangenschale, Orangensaft und die Hälfte des Zuckers in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher glattrühren. In die Milch rühren und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Creme verquirlen.

Wieder in die Creme rühren. Topf in kaltes Wasser stellen und erkalten lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Butter mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eßlöffelweise die kalte Creme in die Butter rühren.

Tortenboden mit einem scharfen Messer oder einem Zwirnsfaden zweimal durchschneiden. Tortenböden mit zwei Drittel der Creme bestreichen und aufeinander setzen. Mit der Hälfte der restlichen Creme den Rand bestreichen.

Rand der Oberfläche mit Mandeln bestreuen. 12 Stücke markieren. Übrige Creme in einen Spritzbeu-

tel füllen. Jedes Tortenstück am Rand mit einem Cremetupfer garnieren.

Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Um jeden Cremetupfer 2 Mandarin-Orangen-Stücke herumlegen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 455.

PS: Statt mit Mandarin-Orangen können Sie die Torte auch mit halbierten kandierten Orangenscheiben garnieren.

Orangen-Buttercreme-Torte, duftig und fruchtig. Ein besonders gutes Stück für die festliche Kaffeetafel.



Orangen-Chaudeau

4 Eigelb,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft von 4 Orangen,
2 Glas (je 2 cl)
Grand Marnier,
geriebene Muskatnuß,
½ Teelöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer
halben Orange.

Chaudeau ist eine Schaumsoße, die im heißen Was-

serbad geschlagen wird. Das französische Wort Chaudeau bedeutet nämlich nichts anderes als heißes Wasser.

Eigelb, Zucker und Vanillinzucker in eine Schüssel geben. Im heißen (nicht kochenden) Wasserbad schaumig schlagen. Eßlöffelweise den Orangensaft reinrühren. Wenn die Masse weiß und cremig ist, Grand Marnier, einen Hauch Muskatnuß, Zitronensaft und Orangenschale unterrühren. Soße heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.

Wozu reichen? Zu Crêpes, Dampfnudeln oder Aprikosenknödeln.

Orangen-Cognac

Für 1 Person

1 Orange,
2 Stück Würfelzucker,
1 Glas (2 cl) Cognac.

Orangen-Cognac

Eins steht fest, wenn Sie Ihren Gästen den Orangen-Cognac servieren, werden Sie volle Bewunderung ernten. Erstens weil er so kompliziert aussieht, zweitens, weil diese Art, Cognac zu servieren, ausgesprochen apart ist und drittens, und das ist natürlich besonders wichtig: Dieser Drink schmeckt fabelhaft.

Orange unter warmem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Orangenschale in der Mitte durchschneiden, aber nicht das Fruchtfleisch. Mit ei-



Orangen-Creme mit Pistazien garniert. Rezept S. 146.

nem Grapefruitmesser Schale vom Fruchtfleisch lösen. Die beiden Schalenhälften vorsichtig nach außen klappen, ohne sie vom Fruchtfleisch abzutrennen. Die weiße Haut mit einer Messerspitze entfernen. Würfelzucker in die obere Schale legen.

Cognac in einer Schöpfkelle erwärmen.

In die Orangenschale gießen und anzünden. Brennend servieren.

PS: Bitte nehmen Sie Orangen, die etwas abgelagert sind. Sonst bricht die Schale.

Orangen-Creme

Bild Seite 145

4 Blatt weiße Gelatine,
3 Eigelb, 2 Eßlöffel
heißes Wasser, 50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
Orange,
 $\frac{1}{4}$ l frischer Orangensaft,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
3 Eiweiß.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Orange (120 g),
20 g gehackte Pistazien.

Gelatine mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten in einem Becher einweichen. Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Orangenschale, zum Schluß Orangensaft zugeben. Gelatine ausdrücken. In heißem Wasser auflösen und in die Eigelbmasse rühren. 30 Minuten kühl stellen, bis die Masse fest zu werden beginnt. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben. Creme in eine Glasschale füllen. 25 Minuten zum Erstarren in den Kühlschrank stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Orange schälen (auch die weiße Haut abziehen). In Stücke teilen. Die dünne Haut abziehen. Creme mit Orangestücken und Sahnetupfern garnieren. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Avokados mit Meerestieren. Als Hauptgang Felchen blau mit Holländischer Soße, Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Dazu als Getränk einen spritzigen Moselwein. Und als Dessert Orangen-Creme.

Orangen-Creme Cordula

$\frac{3}{8}$ l Wasser,
40 g Speisestärke,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,
3 Eigelb,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
Saft von 3 Orangen,
3 Eiweiß.
Für die Garnierung:
1 Orange (200 g),
25 g blättrige Mandeln.

Wasser, Speisestärke, Zucker, Salz, Eigelb, abgeriebene Orangenschale und Orangensaft in einem hohen Topf verrühren. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und kalt rühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben. In eine Glasschale füllen. 25 Minuten zugedeckt im Kühlschrank erkalten lassen. Orange schälen (auch die weiße Haut abziehen). Orange in Stücke teilen. Entkernen und von den Stücken die dünne Haut abziehen. Creme damit garnieren. Mit Mandeln bestreuen und sofort servieren.



Orangen-Ecken aus Biskuitteig mit alkoholisierte Füllung.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.
Unser Menüvorschlag:
Geräucherter Lachs mit Meerrettichsahne als Vorspeise. Als Hauptgericht Braten braisiert, Rosenkohl und Mandelkroketten. Dazu einen Kaiserstühler Spätburgunder. Als Dessert Orangen-Creme Cordula.

Orangen-Ecken

Für den Teig:
4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Orange,
4 Eiweiß,
80 g Mehl,
80 g Speisestärke.

Margarine oder Öl zum Einfetten.
Für die Füllung:
 $\frac{1}{2}$ Glas (225 g)
Orangenmarmelade,
1 Glas (2 cl) Apricot Brandy.
Für den Guß:
400 g Puderzucker,
6 Eßlöffel Orangensaft.
Zum Garnieren:
4 kandierte
Orangenscheiben (40 g).

Für den Teig Eigelb in einer Schüssel mit dem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers, den Vanillinzucker, Salz und Orangenschale unterrühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl und Speisestärke drüberstreuen. Alles vorsichtig mischen.
Backblech mit Pergamentpapier auslegen und mit Margarine oder Öl einfetten. Teig draufstreichen.



Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Kuchenplatte auf ein Backbrett stürzen. Pergamentpapier abziehen. Auskühlen lassen. Teigplatte halbieren.

Für die Füllung Orangemarmelade mit Apricot Brandy in einem Schälchen verrühren. Eine Teigplatte damit bestreichen. Die zweite Platte drauflegen. In 4 etwa 5 cm breite Streifen teilen. Streifen in Quadrate, dann in Dreiecke schneiden.

Für den Guß Puderzucker mit Orangensaft glattrühren. Orangen-Ecken dick damit überziehen. Kandierete Orangenscheiben achteln. Auf jede Orangen-Ecke ein Orangenachtel setzen. Guß erstarren lassen. Ergibt 32 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder als kleine Leckerei zwischendurch.

Orangen-Ei-Crusta

Für 1 Person

2 Orangen,
2 Eßlöffel Zucker,
2 Eiswürfel,
1 Ei,
1 Hauch geriebene
Muskatnuß,
2 Glas (je 2 cl) Cognac.

Orangen auspressen. Rand eines Stielglases zuerst in Orangensaft und dann in Zucker tauchen. Eiswürfel in ein Küchentuch einschlagen. Mit einem Hammer zerstoßen. Ei mit Orangensaft, Zucker, Muskat-

Orangen-Eier-Drink

nuß und zerstoßenem Eis in den Shaker geben. 2 Minuten gut schütteln. Dann Cognac zugeben. Vorsichtig in das Glas mit dem Zuckerrand (Crusta) abseihen.

Orangen-Eier-Drink

4 Eier, 1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l frisch gepreßter
Orangensaft,
 $\frac{1}{8}$ l Mineralwasser.

leichter. Er reicht für 4 Personen.

Eier mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Orangensaft langsam unterrühren. In vier Bechergläser füllen. Mit Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

PS: Übrigens können Sie den Orangen-Eier-Drink zusätzlich noch mit einem oder einem halben Glas Cognac oder Weinbrand mixen. Aber bitte nur für Erwachsene.

Orangen-Eis

Siehe Fruchtis.

Orangen-Ente

Siehe Canard à l'Orange.



Orangen-Ei-Crusta möbelt alle auf, die abgespannt sind.



Orangen-Frucht-Gelee aus Weißwein mit Birnen und Weintrauben. Es wird mit Orange-Schokoladenlikör abgeschmeckt.

Orangen-Frucht-Gelee

12 Blatt weiße Gelatine,
Saft von 4 Orangen,
Saft einer Zitrone,
100 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
2 Orangen (360 g),
2 Birnen (250 g),
150 g blaue
Weintrauben,
50 g Mandelstifte,
4 Glas (je 2 cl)
Orange-Schokoladenlikör,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Orangensaft mit Zitronensaft und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Ausgedrückte Gelatine zugeben und unterrühren. Weißwein reinrühren. Geleemasse in einen Eiswürfelbehälter füllen. In den Kühlschrank stellen und in 60 Minuten erstarren lassen. In der Zwischenzeit Orangen schälen und filetieren. Stücke in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Birnen schälen, achteln, Kerngehäuse rausschneiden. Die Achtel in 5 cm dicke Stücke schneiden. Weintrauben unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen

zupfen, halbieren und entkernen. Orangen, Birnen, und Weintrauben mit den Mandelstiften in einer Schüssel mischen. Mit Orange-Schokoladenlikör beträufeln. 15 Minuten im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. Orangen-Gelee aus dem Kühlschrank nehmen, in $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Mit dem Obst mischen und in 4 Sektschalen verteilen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Jede Portion mit einem Sahnetuff garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Wann reichen? Als Dessert oder als Erfrischung zwischendurch.

Orangen-Grapefruit-Creme

5 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Grapefruitsaft,
 $\frac{1}{4}$ l Orangensaft,
beides frisch gepreßt,
Saft einer
halben Zitrone,

3 Eigelb, 30 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
3 Eiweiß,
4 Cocktailkirschen.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Grapefruit-, Orangen- und Zitronensaft in einem Topf mischen.

Gelatine ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen. Abkühlen lassen. Saftgemisch unter Rühren in den Fruchtsaft geben. Eigelb in einer Schüssel schaumig schlagen, Zucker nach und nach zugeben. Den Fruchtsaft tropfenweise unter Rühren zugießen. In den Kühlschrank stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. 3 Eßlöffel in einen Spritzbeutel geben. In den Kühlschrank legen. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Wenn die Fruchtmasse beginnt fest zu werden, restliche Sahne und Eiweiß unterheben.

30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Sahnetupfern und halbierten Cocktailkirschen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Orangen-Honigtorte

Für den Teig:

250 g Honig,
125 g Margarine, 3 Eier,
2 Eßlöffel Rum,
abgeriebene Schale einer
Orange, 1 Messerspitze
gemahlener Zimt,
375 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
250 g Orangenmarmelade,
2 Eßlöffel Cointreau.



Orangen-Honigtorte kann man auch mit Mokka als Dessert servieren.

Für den Guß:

100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Orangensaft.

Für die Garnierung:

1 Orange, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Für den Teig Honig und
Margarine in einem Topf
erwärmen und 5 Minuten
rühren. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Eier
mit Rum in einer Schüssel
schaumig schlagen. Honig-
Margarine-Masse eßlöffel-
weise unterrühren. Oran-
genschale und Zimt zuge-
ben. Mehl und Backpulver
drübergeben und unter-
rühren. Springform von 24
cm Durchmesser einfetten.
Teig reinfüllen. Form in
den vorgeheizten Ofen auf
die untere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Torte aus dem Ofen neh-
men. Auf einem Kuchen-
draht auskühlen lassen.
Dann mit einem Messer
einmal durchschneiden.

Orangenmarmelade mit
Cointreau in einer Schüs-
sel glattrühren. Eine Tor-
tenplatte mit zwei Drittel
der Füllung bestreichen.
Zweite Platte draufsetzen.
Mit der restlichen Füllung
den Rand bestreichen.



Fruchtige Vorspeise oder eine vorzügliche Beilage fürs Kalte Büfett: Orangenhuhn holländisch.

Für den Guß Puderzucker
in eine Schüssel sieben. Mit
Orangensaft glattrühren.
Tortenoberfläche mit dem
Guß bestreichen. 12 Tor-
tenstücke markieren.

Für die Garnierung Orange
schälen (auch die weiße
Haut abziehen) und in
Stücke teilen. Davon die
dünne Haut abziehen und
längs halbieren. Sahne in

einer Schüssel steif schla-
gen. Dabei Puderzucker
und Vanillinzucker einrie-
seln lassen. Sahne in einen
Spritzbeutel füllen. Jedes
Tortenstück mit einem
Sahnetupfer und zwei Oran-
genstückchen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ab-
kühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
375.

Gegrilltes Hähnchen in 4
Portionen teilen.

Gelatine in einem Becher
mit Wasser bedeckt 5 Mi-
nuten einweichen.

Orangensaft mit Sherry
und Zitronensaft in einem
Topf mischen. Ausgedrück-
te Gelatine reingeben. Vor-
sichtig erhitzen, bis sie sich
aufgelöst hat. Fleisch-
extrakt und Cayennepfe-
fer reinrühren. Abkühlen.

In dieser Zeit Kopfsalat
zerpfücken. Blätter unter
kaltem Wasser abbrausen.
Trockentupfen. Eine Glas-
platte damit belegen. Gef-
ügelteile drauf verteilen.
Halb erstarrtes Orangen-
gelee schichtweise übers
Geflügel geben. Gelee zwi-
schendurch kühlen.

Ananas und Cocktailkir-
schen abtropfen lassen.
Ananas in 1 cm breite
Stücke teilen. Wenn das
Gelee ganz erstarrt ist, mit
Ananas und Kirschen gar-
niert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühl-
zeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
285.

Wann reichen? Als Vor-
speise oder als Bestandteil
eines Kalten Büfetts.

Orangenhuhn holländisch



1 gegrilltes Hähnchen von
800 g (fertig gekauft),
3 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{8}$ l frischer Orangensaft,
2 Eßlöffel Sherry,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Messerspitze
Fleischextrakt,
Cayennepfeffer.

Für die Garnierung:

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (260 g),
8 Cocktailkirschen (Glas).



Orangen-Jam



500 g ungespritzte bittere Orangen (Pommeranzen), 800 g ungespritzte Orangen, 2 l Wasser, 1400 g Zucker.

In England ist ein Frühstück ohne Orangen-Jam nur ein halbes Frühstück. Aber auch bei uns wird diese leicht bittere Marmelade immer beliebter. Ungespritzte Pommeranzen und Orangen waschen und 24 Stunden in kaltes Wasser legen.

Am nächsten Tag alle Orangen aus dem Wasser nehmen. Mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen. Mit einem scharfen Messer die Schalen sehr dünn abschälen. (Bitte keine weiße Haut dranlassen, die ist bitter.) Orangenschalen in 2 mm breite Streifen schneiden. Restliche weiße Haut von den Orangen entfernen. Fruchtfleisch entkernen und ganz fein würfeln.

Fruchtfleisch und Schale mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und 120 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Orangenmasse in eine Schüssel füllen und zugedeckt bis zum nächsten Tag kühl stellen.

Dann die Masse abwiegen. Es müssen genau 1400 g sein. In einen Topf geben. Die gleiche Menge Zucker zufügen. Topf wieder auf den Herd stellen. Aufkochen und dann 20 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Orangen-Jam sofort in vorbereitete $\frac{3}{8}$ -l-Gläser füllen. Mit Einmach-Cellophan verschließen. Kalt werden lassen. Ergibt 6 Gläser.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Einweichen 50 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 2 Stunden und 40 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 350.

Orangen-Kalbsbraten

40 g Butter, 750 g Kalbfleisch zum Braten, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

2 Möhren (100 g), 1 Scheibe Sellerie (40 g), 1 Stange Lauch (100 g), 1 Glas (2 cl) Cognac, abgeriebene Schale einer halben Orange, Saft von 2 Orangen, $\frac{1}{8}$ l herber Weißwein, 2 Orangen, 20 g Butter.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Fleisch waschen, mit Haushaltspapier trocknen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß einreiben. Mit heißer Butter bestreichen. Bratrost ebenfalls mit heißer Butter leicht einfetten. Brühe in die Fettpfanne geben. Möhren, Sellerie und



*Knusprig-aromatisch:
Der Orangen-Kalbsbraten.
Ein ideales Sonntagsessen.*

Lauch waschen, kleinschneiden, in die Brühe geben. Fleisch auf den Rost über die Fettpfanne legen und zusammen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: Etwa 80 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit Cognac über das Fleisch gießen. Temperatur leicht erhöhen. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Fleisch rausnehmen und warm stellen. Bratfond loskochen, durchsiehen. Abgeriebene Orangenschale,

Orangensaft und Wein angießen. Noch mal erhitzen (nicht kochen lassen!). Orangen schälen, filetieren, Kerne entfernen, in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Orangen darin 5 Minuten schwenken. Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer Platte an-

Orangen-Kaltschale

richten. Rundherum mit Orangenstücken garnieren. Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 95 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Chicoréesalat oder Kopfsalat, Kartoffelpüree oder Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Weißwein, Riesling oder Silvaner.

Orangen-Kaltschale

$\frac{1}{2}$ l Wasser,
abgeriebene Schale einer Orange,
100 g Zucker, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ l herber Weißwein,
20 g Speisestärke,
Saft von 2 Orangen,
2 Orangen (400 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Wasser und die abgeriebene Orangenschale (Orange vorher waschen) mit Zucker und Salz in einem

TIP

Servieren Sie die Orangen-Kaltschale mal zum Kinderfest. Statt Wein können Sie Orangensaft nehmen.

Topf 5 Minuten kochen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Wein reingeben. Erhitzen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. Kaltschale damit binden. Noch 3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Orangensaft reingeben. Verrühren.

Orangen schälen, in Spalten teilen, Haut abziehen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in die Kaltschale geben. Kalt werden lassen. Auf 4 Teller verteilen. Sahne



in einer Schüssel steif schlagen. Kaltschale damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als Suppe vorweg oder als Dessert.

Orangenkekse

Für den Teig:

250 g Butter,

250 g Zucker,

1 Prise Salz,

4 Eier,

1 Päckchen

Vanillinzucker,

½ Fläschchen

Bittermandelöl,

abgeriebene Schale einer ungespritzten Orange,

600 g Mehl,

150 g Speisestärke,

1 Päckchen Backpulver.

Mehl zum Ausrollen.

Margarine zum

Einfetten.

Für die Füllung:

150 g Orangenmarmelade.

Für den Guß:

150 g Puderzucker,

3 Eßlöffel Orangensaft.

80 g Orangeat.

Butter in einer großen Schüssel (oder in der Küchenmaschine) schaumig rühren. Immer in einer Richtung rühren! Nach und nach Zucker, Salz und Eier reingeben. Vanillinzucker, Bittermandelöl und Orangenschale zufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und reingeben. Erst rühren, dann kneten. Teig auf bemehltem Brett 3 mm dünn ausrollen. Mit einer Ausstechform im Durchmesser von 7 cm oder mit einem Wasserglas Kekse ausstechen. Auf gefettete Backblech setzen und goldgelb backen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 185 Grad.

Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder ⅓ bis knapp ½ große Flamme.

Nach dem Backen je zwei Kekse mit Orangenmarmelade füllen.

Für den Guß den gesiebten Puderzucker mit Orangensaft mischen. Kekse nach dem Auskühlen damit bestreichen und mit fein gehackten Orangeat-Stückchen bestreuen.

Ergibt 32 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 220.

Orangenkonfekt israelisch



Schalen von 10 ungespritzten Orangen (150 g),
2 l Wasser,
150 g Zucker,
1 Eßlöffel Honig (20 g),
300 g gemahlene Walnußkerne,
150 g Kokosraspeln,
1 Glas (2 cl) Pomeranzenlikör.

In allen Ländern des Vorderen Orients stehen Zuckerbäcker in hohen Ehren. Die meisten ihrer Rezepte gehen übrigens auf die Türken zurück und wurden nur in den einzelnen Ländern etwas abgewandelt. Dieses Rezept stammt aus Israel. Trotzdem brauchen Sie dazu nicht unbedingt israelische Orangen, also Jaffa-Orangen, zu verwenden. Wichtig ist nur, daß die Menge der Schalen genau mit der Zuckermenge übereinstimmt.

Orangenschalen von der weißen Innenhaut befreien. In daumenbreite Stücke schneiden. Mit Wasser in einem Topf einmal aufkochen. Abgießen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt 3 Tage stehenlassen. Wasser 5mal erneuern. Schalen auf einem Sieb abtropfen lassen. Durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Mit Zucker und Honig in einem Topf unter ständigem Rühren



Orangenkrapferln.
Rezept Seite 154.

*Orangen-
kekse.*



*Orangen-
kugeln.
Rezept Seite 155.*



*Orangen-
kuchen.
Rezept Seite 154.*



zum Kochen bringen. Der Zucker muß sich ganz auflösen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Zwei Drittel der Walnüsse, die Kokosraspeln und den Pomeranzenlikör dazugeben. Zu einer geschmeidigen Masse kneten. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Aus der Apfelsinenmasse 50 Bällchen von 3 cm Durchmesser formen. Bällchen in den restlichen Nüssen wenden. Nicht zu dicht nebeneinander auf das Blech legen und in Heizungsnahe über Nacht trocknen lassen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Trocknen 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 75.

PS: Das Konfekt kann bis zu 2 Wochen in einer fest verschlossenen Blechdose in einem kühlen Raum aufbewahrt werden.

Orangen- krapferln

Bild Seiten 152/153

$\frac{1}{8}$ l Bier, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 250 g Mehl, 4 Eigelb, 1 Prise Salz, 4 Eiweiß, 1000 g Orangen, 750 g Kokosfett oder 1 l Öl, 50 g Zucker.

Bier, Wasser, Mehl, Eigelb und Salz in einer Schüssel zum Teig verrühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unterheben.

Orangen schälen. Auch die weiße Haut gründlich entfernen. Orangen in Spalten teilen. Dabei darauf achten, daß die Haut der Spalten nicht verletzt wird, damit der Saft nicht austreten kann. Mit einem Löffel jeweils eine Spalte in den Teig tauchen, so daß sie ganz mit Teig umhüllt ist. Das auf 180 Grad vorge-

heizte Fett in die Friteuse oder in den Frittiertopf geben. Krapferln 2 Minuten backen. Rausnehmen und in Zucker wälzen.

Man kann die Orangenkrapferln warm oder kalt essen.

Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

Wann reichen? Zu Kaffee oder auch als Dessert.

Orangen- kuchen

Bild Seiten 152/153

5 Eigelb, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Orange und einer Zitrone, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,

150 g gemahlene Mandeln, 3 Tropfen Bittermandelöl, 100 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 5 Eiweiß. Margarine zum Einfetten. Für den Guß:

150 g Puderzucker, 2 Eßlöffel Orangensaft, 1 Eßlöffel Curaçao.

In einer Schüssel Eigelb, Zucker und Salz schaumig schlagen. Orangen- und Zitronenschale, Orangensaft, Nelken und Zimt dazugeben. Mandeln, Bittermandelöl, Mehl und Backpulver mischen, drübergewen und unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Eine Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Den Teig reinfüllen.

Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.



Mal was ganz
Besonderes:
Orangen-Leber.



Beim Orangenlikör trifft es zu: Was lange währt, wird gut.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Für den Guß Puderzucker in einer kleinen Schüssel mit Orangensaft und Curaçao glatrühren. Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Noch warm mit Guß bestreichen. Der Guß soll in dicken Tropfen am Rand runterlaufen. Kuchen auf eine Platte geben und in 16 Stücke teilen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 170.

Orangenkugeln

Bild Seiten 152/153

250 g Orangeat,
 100 g Zucker,
 1 Teelöffel Rum,
 150 g Kuvertüre.

Orangeat in winzig kleine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf bis zum Fadenspinnen kochen, Oran-

geat rasch dazugeben. Vom Herd nehmen, den Rum drunterrühren. Abkühlen lassen. Kugeln von 2 cm Durchmesser formen. Kuvertüre in einem Topf im Wasserbad auflösen und die Orangenkugeln hineintauchen. Auf einem Kuchendraht erstarren lassen. Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Orangenleber

4 Scheiben Rinderleber von je 100 g,
 1 Teelöffel milder Senf,
 30 g Mehl, 2 Eßlöffel Öl,
 Salz, gemahlener Ingwer,
 2 Orangen, 20 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein.

Leber mit Haushaltspapier abtupfen. Dünn mit Senf bestreichen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Leber darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen, mit Salz

und Ingwer würzen und warm stellen. Eine Orange auspressen, eine schälen und in Scheiben schneiden. Orangensaft zum Bratfond geben, Butter und Wein zufügen und etwas einkochen lassen. Die Soße über die Leber gießen und mit Orangenscheiben garniert servieren.
Vorbereitung: 7 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.
Beilage: Getoastetes Weißbrot.

Orangenlikör

1000 g Kandiszucker,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
 6 Orangen,
 $\frac{3}{4}$ l Weingeist.

Kandiszucker klein hacken und in einem Topf mit dem Wasser erhitzen und auf-

Orangen-Makronen

Orangenlikör wieder einfüllen und noch mal 3 Wochen stehenlassen.

Orangen-Makronen

3 Eiweiß,
 250 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 150 g gemahlene Mandeln,
 abgeriebene Schale von 3 Orangen,
 1 Teelöffel Maraschinlikör,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
 45 Oblaten von 5 cm Durchmesser.
 Mehl zum Bestäuben.

Eiweiß in einer Schüssel verschlagen. Nach und nach Zucker, Salz und Vanillinzucker reingeben. So lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Dann Mandeln, Orangenschale, Ma-



Orangen-Makronen werden mit Vorliebe zu Tee gereicht.

lösen. Orangen abreiben und auspressen. Beides mit dem Weingeist in die Zuckerkugel geben. In eine Flasche füllen, gut verkorken und an einem warmen Ort stehenlassen. Täglich einmal kräftig durchschütteln. Nach 3 Wochen filtern. Flasche reinigen.

raschinolikör und Zimt unterrühren. Mit 2 Teelöffeln, die zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser getaucht werden, kleine Häufchen abstechen und auf die Oblaten setzen. Backblech mit Mehl bestäuben. Oblaten im Abstand von 2 cm auf das Blech setzen.

Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten

Elektroherd: 120 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Makronen vom Blech lösen. Überstehende Oblatenränder abbrechen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Orangen-Nuß-Kuchen

Orange Nut Cake

250 g Walnußkerne, 1 Ei, $\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Orangenmarmelade, abgeriebene Schale einer Orange, 1 Prise Salz, 350 g Mehl, 2 Teelöffel Backpulver, 125 g Zucker, Margarine zum Einfetten.

Dieser Kuchen stammt aus Amerika. Er ist schnell zubereitet und schmeckt gut zu einer Tasse Tee.

Walnüsse grob hacken. Ei, Milch, Öl, Orangenmarmelade und -schale und Salz im Rührbecher mit dem Elektroquirl oder dem Schneebesen gut verschlagen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mit Zucker und Walnüssen mischen. Mit der Orangenmilch zu einem glatten Teig rühren. Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 355.



Wer von Holland spricht, denkt bestimmt an Tulpen. Auf großen Feldern werden sie gezüchtet und in alle Welt verschickt.

Orangens-punsch holländisch



3 Orangen, 4 Eßlöffel Zucker (80 g), $\frac{3}{4}$ l Wasser, 6 Teelöffel schwarzer Tee, $\frac{1}{4}$ l Rum, 2 Eßlöffel kernlose Rosinen (20 g).

Nichts hilft so gut gegen die feuchte Kälte der Küstenwinter wie ein anständiger heißer Punsch. Und kaum etwas ist gemütlicher, als an Winterabenden bei Kerzenlicht oder Kamin-

feuer vor einem dampfenden Punsch zu sitzen. Probieren Sie mal diesen, den man in Hollands Häfen trinkt. Er reicht für 4 Personen.

Eine Orange unter lauwarmem Wasser waschen. Dünn schälen. Die Hälfte der Schale in ganz feine Streifen schneiden. Alle

Orangen auspressen. Saft beiseite stellen.

Orangenschale mit Zucker und 8 Eßlöffel Wasser in einem Topf aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Restliches Wasser sprudelnd aufkochen. Tee in eine mit heißem Wasser ausgespülte Kanne geben. 2 Finger hoch Wasser drübergießen. 2 Minuten ziehen lassen. Dann das restliche kochende Wasser dazugießen. Noch mal 2 Minuten ziehen lassen. (Nicht länger, sonst verliert der Tee seine belebende Wirkung.)

Tee in eine andere vorgewärmte Kanne gießen. Zuckerlösung und den durchgeseihten Orangensaft reingeben. Auf einem Rechaud warm halten. Rum in einem Topf bis kurz vorm Kochen erhitzen. Die Rosinen in einem Sieb gründlich wa-



Der Schuß Weinbrand macht diesen Orangensalat so pffiffig.



Orangensalat

4 Orangen,
30 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
125 g Zucker.

Die Orangen so schälen, daß auch die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einer Glasschüssel gefällig anordnen und den Puderzucker drüberstäuben. Weinbrand drübergießen und am kühlen Ort 60 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Die Schale einer Orange in ganz feine Streifen schneiden und im Wasser mit Zucker in 20 Minuten weichkochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und den Salat damit garnieren.

TIP

Die restlichen Orangenschalen vom Orangensalat fein reiben. Mit Zucker bedeckt in ein Schraubglas geben und als Backaroma verwenden.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wozu reichen? Zu Gerichten aus weißem Fleisch wie Geflügel und Kalbfleisch.



Orangenreis mit Rosinen ist bei Kindern besonders beliebt.



schen, abtropfen lassen. In den Rum geben.

Rum und Rosinen in den Tee geben. Einmal umrühren. Sofort heiß servieren. Die Rosinen kann man mit einem Teelöffel aus seinem Glas fischen. Leicht zerkaugen und den Punsch drübertrinken. Man kann sie aber auch bis zum Schluß im Punsch lassen und erst dann essen.

Orangenreis

150 g Langkornreis,
100 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
1 Orange,
50 g gehackte Mandeln,
100 g Rosinen,
100 g Zucker,
1 Messerspitze Safranpulver.

Reis waschen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin 4 Minuten unter Rühren anrösten. Wasser zugießen. Salzen. Orange schälen. Auch die weiße Haut entfernen. Fruchtfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Orangenstücke und Mandeln zum Reis geben und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Bei Bedarf etwas heißes Wasser nachgießen. Rosinen waschen, abtropfen lassen. Kurz vor dem Garwerden Rosinen, Zucker und Safran hinzufügen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Wann reichen? Nach einer kräftigen Suppe als Nachtisch. Schmeckt Kindern besonders gut.

Orangensalat mit Zwiebeln

Munkaczina



4 Orangen (600 g),
2 kleine Zwiebeln (60 g),
½ Glas mit Mandeln gefüllte Oliven (45 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Saft einer Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat (120 g),
8 Oliven (30 g).

In den arabischen Ländern ißt man mit Vorliebe Orangensalat mit Zwiebeln. Dieses Rezept stammt aus Saudi-Arabien. Es lohnt sich, mal zu probieren. Orangen schälen. Dabei am Stengelansatz beginnen und die Schale mit der weißen

Haut rings um die Frucht abschneiden. Mit dem Tomatenmesser die Orangen in feine Scheiben schneiden. Kerne entfernen.

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade mischen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Marinade drübergießen. Gut mischen. 60 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

Kopfsalat putzen, Blätter abpflücken, waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Eine Schüssel mit Salatstreifen auslegen. Orangensalat reingeben, mit halbierten Oliven garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Beilage zu gegrillten Hähnchen oder Hammelkoteletts.

Orangensalat pikant

100 g Feldsalat,
150 g gekochter Schinken,
5 kleine Orangen.

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Essig,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
½ Teelöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 kleine Zwiebel (30 g).

Orangensalat pikant ist eine urgesunde Sache. Denn Orangen und Feldsalat enthalten große Mengen Vitamin C. Der Salat dazu noch Vitamin A. Und außerdem vertragen sich die Orangengeschmacklich ausgezeichnet mit den übrigen Zutaten.

Feldsalat verlesen, in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Schinken in etwa 5 mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Orangen schälen. Auch die weiße Haut muß abgezogen

werden. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, die Kerne dabei entfernen. Für die Marinade in einer Salatschüssel Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Zwiebel schälen und reinreiben. Salat, Schinken und Orangenscheiben in die Schüssel geben. Gründlich mischen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Mit Vollkornbrot und Butter als kleines Abendessen oder als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Orangen-Sauerkraut

2 Zwiebeln (80 g),
50 g Schweineschmalz,
500 g Sauerkraut,
¼ l Wasser,
¼ l Orangensaft, Salz,
1 Teelöffel Zucker,
1 große Orange (180 g).

Zwiebeln schälen, würfeln. Schmalz in einem Topf stark erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb braten. Sauerkraut dazugeben, unter Rühren erhitzen. Wasser und Orangensaft reingeben. Aufkochen lassen, zugedeckt 50 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Orange ringsum schälen, dabei die weiße Haut mitfassen. Mit dem Tomatenmesser in 1½ cm große Würfel schneiden. Kerne entfernen. Fruchtfleisch ins Sauerkraut geben, warm werden lassen, aber nicht mehr kochen. In eine vorgewärmte Schüssel füllen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Unser Menüvorschlag: Klare Rinderbrühe mit Markklößchen. Als Hauptgericht gegrilltes Kasseler, Orangen-Sauerkraut und Kartoffelpüree. Dessert: Russische Rumcreme.



Mit Feldsalat und gekochtem Schinken: Orangensalat pikant.

Orangenscheiben gebacken

80 g Zwiebäcke,
4 Orangen,
80 g Butter,
2 Päckchen Vanillinzucker,
1 Teelöffel gemahlener
Zimt.

Zwiebäcke mit einem Rollholz zerdrücken.

Orangen schälen, das Weiße sorgfältig entfernen, in Scheiben von 1 cm teilen. Kerne entfernen. Fruchtfleisch auf einem Teller in den Zwiebackbröseln wälzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Orangenscheiben darin auf jeder Seite in 2 Minuten goldbraun backen. Vanillinzucker und Zimt in einer Tasse mischen und die gebackenen Orangenscheiben damit überstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Beilage: Heiße Vanillesoße.

Orangenschnitten

Für den Teig:

25 g Butter,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eiweiß,
100 g gemahlene Mandeln,
75 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 Messerspitze Backpulver.
Margarine zum Einfetten.
125 g Orangenmarmelade
zum Bestreichen.

Für die Glasur:

100 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft einer halben Orange.

Für die Füllung:

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Für die Garnierung:

5 kandierte
Orangenscheiben (100 g).



*Orangenschnitten:
Sie werden mit Sahne
gefüllt, glasiert und mit kandierten
Orangenscheiben garniert.*

Butter in einem Topf zerlassen. Abkühlen lassen. Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers und das Salz einrieseln lassen und unterrühren. Vanillinzucker und die abgekühlte Butter dazugeben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Mandeln, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Auf den Eischnee geben. Unterheben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen und dann einfetten. Teig draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit Orangenmarmelade in einem Topf erwärmen und glatrühren. Nach dem Backen Backblech stürzen, Pergamentpapier vom Gebäck abziehen. Gebäck mit der Orangenmarmelade bestreichen. In 8×5 cm große Stücke schneiden. Für die Glasur Puderzucker, Vanillinzucker und Orangensaft in einer Schüssel glatrühren. Sahne und Vanillinzucker steif schlagen.

Die Hälfte der Schnitten mit der Glasur bestreichen. Die übrigen Stücke mit Schlagsahne. Die glasierten Schnitten auf die Sahneschnitten legen. Für die Garnierung jede Orangenscheibe in 6 Stücke schneiden. Auf jede Schnitt ein Stückchen legen.

Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Orangensoße englisch



2 Eßlöffel kandierter Ingwer,
 $\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Banane (50 g),
2 Eßlöffel Orangenmarmelade (40 g),
2 Glas (je 2 cl) Madeira,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
1 Prise weißer Pfeffer.

Ingwer fein hacken, Apfel schälen, entkernen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Ingwer, geriebenen Apfel, Marmelade, Madeira und Zitronensaft, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis eine dickliche Soße entsteht.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 100.

Wozu reichen? Zu Wildgerichten, kalten Platten oder kaltem Braten.

Orangen- Tee-Punsch

2 ungespritzte Orangen,
Saft von 2 Zitronen,
1 kleine Flasche (0,5 l) Cognac oder Weinbrand,
6 Teelöffel schwarzer Tee,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
150 g brauner Kandiszucker.



Typisch englisch: In die Orangensoße kommt natürlich Ingwer.

Orangen unter lauwarmem Wasser abwaschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Schale ganz dünn spiralförmig abschälen. Dann den Saft auspressen. Saft mit Zitronensaft und Cognac oder Weinbrand in einem Krug mischen. Schale dazugeben, zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Tee in eine heiß ausgespülte Kanne geben. 2 Finger hoch mit sprudelnd kochendem Wasser begießen. 2 Minuten ziehen lassen. Dann das restliche Wasser aufgießen. Noch mal 2 Minuten ziehen lassen. Kandis und Tee in einen Topf geben. Langsam erhitzen, bis sich der Zucker

gelöst hat. Dann das Cognac-Saft-Gemisch ohne die Schalen dazu. Bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Sehr heiß servieren.

Orangen- Tomaten- Suppe



1000 g Tomaten,
1 Zwiebel (60 g),
1 Möhre (120 g),
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,



1 Lorbeerblatt,
4 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
30 g Margarine,
30 g Mehl, 1 Orange (180 g),
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Orangen-Tomaten-Suppe
ist eine superfeine Vorspeise
oder auch ein ausgezeichnet-
er Mitternachts-Imbiß aus
der englischen Küche, die
eben doch besser ist als ihr
Ruf.
Tomaten unter kaltem
Wasser waschen, abtropfen
lassen, halbieren und in ei-
nen Topf geben. Die ge-
schälte, gewürfelte Zwiebel

auch. Möhre schälen und in
2 mm breite Scheiben
schneiden. Mit abgeriebener
Zitronenschale, Lorbeer-
blatt und Pfefferkörnern in
den Topf geben. Fleisch-
brühe zugießen. Topf
schließen. 30 Minuten ko-
chen lassen. Durch ein Sieb
passieren. Mit Wasser zu 1 l
auffüllen. Warm stellen.
Margarine in einem Topf
erhitzen. Mehl reinstreuen.
Unter Rühren die heiße
Tomatenbrühe zugießen.
Orange unter heißem Was-
ser abspülen, trocknen und
zur Hälfte sehr dünn schä-
len. Schale in 1 mm breite
und 1 cm lange Streifen
schneiden. In die Suppe ge-
ben. Orange dann halbieren
und den Saft auspressen.
Der kommt auch rein. Mit
Salz und Zucker würzen. 5
Minuten kochen lassen.
Sahne in einer Schüssel steif
schlagen. In die heiße Suppe
rühren. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
260.

Orangentorte

Für den Mürbeteig:
180 g Mehl,
100 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Ei, 120 g kalte Butter.
Mehl zum Ausrollen.
Für den Belag:
1000 g kleine Orangen,
200 g Orangenmarmelade,
1 Glas (2 cl)
Grand Marnier.
Zum Garnieren:
4 kandierte
Orangenscheiben (80 g),
6 kandierte
Kirschen (35 g).

Für den Mürbeteig Mehl
auf ein Backbrett oder die
Arbeitsfläche schütten. In
die Mitte eine Mulde drük-
ken. Dahinein Zucker,
Vanillinzucker, Zitronen-
schale und das Ei geben.
Die gut gekühlte Butter in
Flöckchen auf den Rand
setzen. Mit einem Messer
oder einer Teigkarte alle
Zutaten von innen nach
außen hacken. Dann mit
kühlen Händen schnell ei-
nen geschmeidigen Teig
kneten. Teig zugedeckt 30
Minuten im Kühlschrank
ruhen lassen.

Dann auf bemehltem Back-
brett in der Größe einer
Tortenbodenform von 24
cm Durchmesser ausrollen.
Form mit dem Teig aus-
legen. Auf die mittlere
Schiene in den vorgeheizten
Ofen stellen.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$
große Flamme.
Form aus dem Ofen neh-
men. Tortenboden aus der
Form lösen. Auf einem
Kuchendraht abkühlen las-
sen.

Orangen schälen, auch die
weiße Haut abziehen. In
Schnitze teilen. Von den
Schnitzen vorsichtig die
dünne Seitenhaut lösen.
Boden spiralförmig mit den
Schnitzen belegen. Marme-
lade in einem Topf mit
Grand Marnier mischen
und erhitzen. Die Torte da-
mit überziehen. In 12
Stücke schneiden. Jedes
Stück mit $\frac{1}{3}$ Orangenschei-
be und einer halben kan-
dierten Kirsche attraktiv
garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit
zum Abkühlen 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
290.

Orientalische Lamm- schnitzel

4 Lammschnitzel von
je 100 g,
1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer,
2 Stengel frische
Pfefferminze oder
8 getrocknete Blätter,
100 g Speisequark,
50 g Butter oder
Margarine.

Fleischgerichte mit Quark
werden besonders häufig
bei den Nomaden gegessen.
Sie verwenden allerdings
Quark aus Kamel- oder
Stutenmilch. Aber auch
mit unserem Speisequark
schmecken diese Schnitzel
prima.
Lammschnitzel kurz unter
fließendem Wasser abspü-
len. Mit Haushaltspapier
trockentupfen. Mit einer
Messerklinge flachstrei-
chen. Knoblauchzehe schä-
len und quer halbieren.
Schnitzel damit einreiben.
Oberseite mit Salz und
Pfeffer bestreuen.
Minze abrausen, trocken-
tupfen und hacken. Get-
rocknete Blätter zerreiben.
In einer Schüssel mit dem
Quark mischen. Quark auf
die Schnitzel streichen. Die
Schnitzel zusammenrollen.
Mit Rouladenklammern
oder Zahnstochern zusam-
menhalten. Rundherum mit
Pfeffer einreiben. Butter
oder Margarine in einer
Pfanne erhitzen. Rouladen
darin rundherum in 10 Mi-
nuten braun braten. Auf
eine vorgewärmte Platte
geben. Mit Bratfett über-
gießen und sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Gemischter Salat oder in Butter geschwenkte Brechbohnen und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Orientalischer Fisch

750 g Kabeljaufilet.

Für den Sud:

1 l Wasser,
3 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Nelken,
4 Pfefferkörner.

Für die Soße:

1 Grapefruit,
1 kleine Zwiebel (30 g),
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
¼ l Fischsud,
¼ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel
Ingwerpulver.

Zum Garnieren:

2 hartgekochte Eier.

Kabeljaufilet in vier Portionen teilen.

Für den Sud Wasser und Essig mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Zwiebel und Pfefferkörner mit dem Sud aufkochen.

Filet reingeben und bei schwacher Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit für die Soße Grapefruit halbieren. Eine Hälfte auspressen. Aus der anderen das Fleisch lösen. Die dünne Haut abziehen. Fruchtfleisch grob würfeln und beiseite stellen. Zwiebel schälen und auch würfeln.

Jetzt den Fisch mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und warm stellen. Ein viertel Liter Sud abmessen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten hellgelb braten. Mehl reinstreuen und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen



Orientalischer Fisch: Auf die Soße kommt es an. Sie wird mit Sahne und Grapefruit zubereitet.

lassen. Mit Fischsud ablöschen und 8 Minuten kochen lassen. Sahne und Grapefruitsaft drunterrühren. Soße durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken. Zum Garnieren die Eier schälen und hacken. Fisch auf eine vorgewärmte Platte geben. Soße darüber geben. Mit Grapefruitstücken und gehackten Eiern garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder nur Stangenweißbrot.

Orientalischer Fischkebab

1000 g Rotbarschfilet.

Für die Beize:

Saft von 2 Zitronen,
1 Knoblauchzehe,
Salz.

Außerdem:

8 kleine Tomaten (200 g),
4 kleine Zwiebeln (120 g).

Zum Bestreichen:

4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
2 Eßlöffel Sherry (40 g),
1 Teelöffel Zucker (5 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Soße:

½ Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch,
1 Becher Sahnejoghurt
(200 g),

1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
Salz.

Fischkebab ist ein pikanter Fischspieß, den Sie auch mal auf dem Holzkohलगrill zubereiten sollten – schmeckt ganz besonders gut. Aber der Elektrogrill tut's auch.

Rotbarschfilet unter fließendem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Beize Zitronensaft und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe in einer Schüssel mischen. Fisch darin unter häufigem

Wenden 15 Minuten beizen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln. $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen. Zwiebeln schälen und vierteln und kurz ins kochende Wasser geben.

Fischscheiben abtropfen lassen und zusammenrollen. Fischrollen, Tomaten- und Zwiebelviertel abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Zum Bestreichen 2 Eßlöffel Beize mit Öl, Sherry, Zucker, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Spieße auf dem Grillrost unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunterschieben.

Oberseite mit der Soße bestreichen. Spieße 10 Minuten grillen. Dabei häufig drehen und immer wieder bestreichen. Während des Grillens die Soße zubereiten. Petersilie und Schnittlauch waschen, trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden.

Sahnejoghurt und saure Sahne in einer Schüssel

schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. Petersilie und Schnittlauch reingeben. Mit Salz abschmecken. Getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Grüner Salat und körnig gekochter Reis oder in Folie gebackene Kartoffeln.

Orientalischer Salat

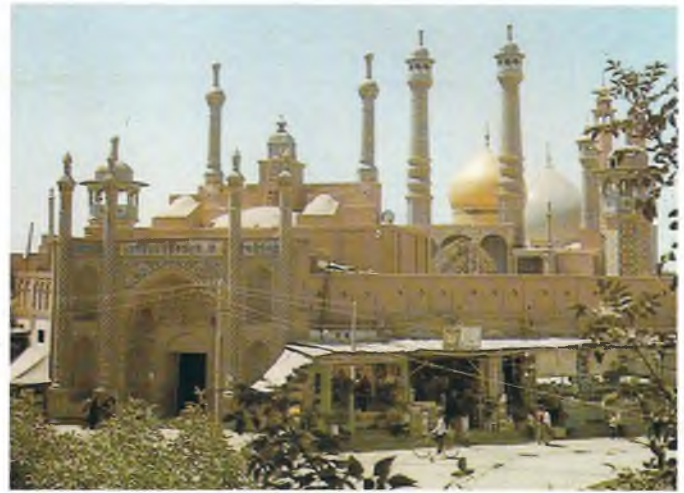
Bild Seite 164

Für den Salat:

150 g Langkornreis,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, Salz,
250 g grüne Bohnen aus der Dose,
4 Tomaten (160 g),
2 rote Paprikaschoten.

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe,
Salz,
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel scharfer Senf,



Eines der wichtigsten Heiligtümer der Schiiten in Kum bei Teheran (Iran) mit der berühmten goldenen Kuppel.

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Eßlöffel Kräuteressig,
3 Spritzer Tabascoße, weißer Pfeffer, Curry,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
8 Sardellenfilets (15 g).

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und

in einen Topf geben. Mit Wasser begießen, salzen. Dann bei offenem Topf sprudelnd aufkochen. Den Topf schließen. Reis bei geringster Temperatur in 20 Minuten gar ziehen lassen. Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln. Stengelansätze rausschneiden. Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden. Reis erkalten lassen. Für die Marinade Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. In eine Schüssel geben und mit Senf mischen. Öl, Essig, Tabascoße, Pfeffer, Curry und Zucker dazugeben. Alles miteinander verrühren. Salatzutaten reingeben, mischen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salat bergartig in eine Salatschüssel füllen. Sardellenfilets von der Mitte aus sternförmig auf den Salat legen. Salat sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Wann reichen? Mit hartgekochten Eiern oder kalten Frikadellen als Abendessen. Der Salat kann aber auch ein guter Party-Imbiß oder der attraktive Bestandteil eines Kalten Bufetts sein.



Ein guter Tip für Ihre Party: Orientalischer Fischkebab. Er wird auf dem Grill zubereitet.



*Für alle, die gern
scharf essen, ist Orientalischer
Salat genau das Richtige.
Mit Senf und Tabasco gewürzt.
Rezept Seite 163.*

Orientalisches Reisfleisch

250 g Langkornreis,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
¾ l Wasser, Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
70 g Margarine,
375 g Gehacktes vom Rind,
4 Eßlöffel Tomatenketchup
(80 g),
weißer Pfeffer,
500 g Champignons,
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (280 g),
1 Banane (120 g),
1 kleiner Becher saure
Sahne (100 g),
¼ l Sahne,
1 Teelöffel Currypulver.

Topf erhitzen. Champignons darin 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis mit dem Gehackten mischen. Abwechselnd mit den Champignons in eine feuerfeste Form füllen. Mit Reisfleisch beginnen und enden. Ananascheiben abtropfen lassen. Auf das Reisfleisch legen. Alles mit der geschälten, in Scheiben geschnittenen Banane bedecken. Saure Sahne, Sahne und Curry mischen. Drübergießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.



Schön und geheimnisvoll wie die orientalische Welt sind die Frauen. Ihren Nationalfeiertag beginnen sie mit Tänzen.

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Reis reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten braten. Wasser draufgießen. Salzen. Bei offenem Topf Wasser einmal sprudelnd aufkochen. Deckel drauflegen. Reis bei geringster Temperatur in 20 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. Fein hacken. Die Hälfte der Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 2 Minuten hellgelb braten. Gehacktes dazugeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Tomatenketchup reinrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Beiseite stellen.

Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Restliche Margarine in einem

Form aus dem Ofen nehmen. Reisfleisch darin servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilage: Grüner Salat, Tomaten- oder Gurkensalat.

Osso buco

Siehe Kalbshaxe italienisch.

Ostereier

Ostereier sind buntgefärbte oder bemalte hartgekochte Hühnereier oder in buntem Papier verpackte Schokoladen- oder Zuckereier, die zum Osterfest Kindern und Erwachsenen Freude bereiten. Wie man die Hühnereier kocht und färbt, wissen Sie ja. Wie man eine festliche Platte aus gefüllten Eiern zum Osterfest zu-

sammenstellt, finden Sie unter Eier gefüllt, kalt. Trotzdem noch ein paar Worte zur Geschichte:

Ostern, das Fest der Auferstehung Christi, hat seinen Namen nach der germanischen Frühlingsgöttin Ostara.

Frühling bedeutet Wiedererwachen der Natur und damit Fruchtbarkeit. Bereits in der Antike war das Ei das Symbol für Fruchtbarkeit. Es wurde durch die Römer ins germanische Kulturgut gebracht. Schon im alten Persien bemalte man die Fruchtbarkeits-eier mit goldener Farbe. Später wurden sie auch mit Sinnsprüchen geschmückt. Diese Eier sollten Hexen bannen, Vieh und Felder fruchtbar machen und den Familien Gesundheit schenken.

Erst seit dem 18. Jahrhundert wurden Ostereier auch verschenkt. Aber diese Eier waren keineswegs essbar. In den adeligen Familien schenkte man kostbare Eier aus Gold oder Edelstein. In den einfachen Familien waren es Holzeier, die meist aus den Schnitzwerkstätten des Erzgebirges kamen. Es gibt sie heute noch. Man schmückt damit Ostersträuße aus frischen Sträuchern. Die Ornamente dieser Holzeier stammen aus der wendischen Kultur. Die Wenden des Spreewalds zierten damit seit alters ihre Symboleier. Die heute so beliebten Schokoladen- und Zuckereier gibt es erst seit etwa 80 Jahren.

Osterfladen

Bild Seite 166

Für den Teig:

500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 gehäufter Eßlöffel Zucker
(20 g),

¼ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz, 2 Eigelb,
100 g flüssige Butter oder
Margarine.

Für den Belag:

750 g Äpfel,
50 g Zucker,
100 g Korinthen,
50 g gehackte Mandeln.

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt 15 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

Restliche Milch, Salz, Eigelb und die flüssige Butter oder Margarine zufügen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Schlagen, bis er

TIP

Die sächsische Variante des Osterfladens hat einen Belag aus 500 g Quark, 3 Eigelb, ¼ l Sahne, je 30 g Zucker und Speisestärke, je 100 g Butter und Korinthen, 50 g Orangeat, Zitronensaft und -schale und 3 geschlagenen Eiweiß.

Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Äpfel schälen. In dünne Schnitze schneiden. Dabei Kerngehäuse entfernen. Äpfel in eine Schüssel geben. Zucker drüberstreuen. Korinthen auf einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen, sehr gut abtropfen lassen oder in einem sauberen Küchentuch trockenreiben. Mit den Mandeln zu den Äpfeln geben. Zugedeckt beiseite stellen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen. Füllung

auf die Teigmitte verteilen. Erst die Schmalseiten, dann die Längsseiten zur Mitte zusammenschlagen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Osterfladen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 55 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 30 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 225.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder auch zum Osterfrühstück.

Osterfladen dänisch

2 Pakete Tiefkühl-Blätterteig (600 g), Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
200 g Magerquark,
1 Eigelb, 30 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
30 g Sultaninen.
Zum Bestreichen:
2 Eßlöffel Wasser,
1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Dann die Platten übereinanderlegen. Auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. 10 Plätzchen mit einem Durchmesser von 12 cm ausstechen.

Für die Füllung Quark mit Eigelb und Zucker in einer Schüssel verrühren. Salz und abgeriebene Zitronenschale zufügen. Sultaninen auf einem Sieb mit heißem Wasser waschen und mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Auch in die Schüssel geben. Gut verrühren. Auf die Teigfladen verteilen. Dann halbmondförmig zusammenklappen. Die Ränder jeweils mit Wasser bestreichen und dann gut andrücken. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Osterfladen damit bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und abkühlen lassen. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 350.

Wann reichen? Als Frühstücksgebäck.

PS: Statt der kleinen Fladen können Sie auch einen großen backen. Dazu 2 Teigplatten im Durchmesser von 25 cm ausrollen, füllen, backen und nach dem Erkalten in 12 Stücke schneiden. Der große Fladen muß aber 20 Minuten backen.

Osterhasen

Für den Teig:
4 Eigelb,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 350 g Mehl,
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver,



Spezialität für Gebäck-Freunde: Osterfladen. Rezept Seite 165.



Gebackener Osterhase für Ihren Familien-Feiertags-Tisch.

Saft und abgeriebene Schale einer Orange,
2 Eßlöffel Orangenlikör,
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
300 g Schokoladenguß.
Für die Garnierung:
6 Rosinen.

Nur die deutschen Kinder kennen jenen geheimnisvollen Hasen, der jedes Jahr die Ostereier bringt. In anderen Ländern ist er unbekannt. Und man weiß auch nicht, wie sich ein Hase, der Eier legt und bemalt, in deutsche Kinderbücher schleichen konnte. Für unsere Osterhasen sollten Sie sich spezielle kleine Hasenförmchen anschaffen. Das Abbacken ist damit leichter, und die Hasen sind niedlicher, als wenn sie aus Teigplatten ausgeschnitten werden.

Für den Teig Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Mehl, Backpulver,

Saft und Schale der Orange und den Orangenlikör reinrühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und zum Schluß unterheben.

3 Osterhasenformen mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Auf den Bratrost setzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Formen aus dem Ofen nehmen. Häschen aus den Formen lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Schokoladenguß nach Vorschrift auflösen und die Hasen oben und an den Seiten mit Guß bestreichen. Mit den Rosinen die Augen markieren. Auf einer Glasplatte anrichten und servieren.

Ergibt 3 Stück von 9 cm Breite und 25 cm Länge. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 1395.



Mit viel Schokolade, mit Sahne und Mandeln: Osterkuchen.

Oster-Kränzchen

Knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
30 g Hefe,
125 g Zucker,
500 g Mehl,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
125 g Butter oder Margarine,
1 Ei,
abgeriebene Schale einer Orange,
abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone,
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb,
Hagelzucker zum Bestreuen.

Milch in eine Tasse geben. Hefe reinbröseln. Etwas Zucker mit einrühren. Hefe darin 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Milch

reingeben. Restlichen Zucker, Vanillinzucker und Salz drüberstreuen. Butter oder Margarine schmelzen lassen. Drübergießen. Ei, Orangen- und Zitronenschale und Zitronensaft kommen auch rein. Alles zu einem festen Teig kneten. Aus dem Teig kleinfingerdicke, etwa 16 cm lange Röllchen formen. Aus je 3 Röllchen einen Zopf flechten. Zöpfe zu 14 Kränzen zusammendrücken. Backblech mit Margarine einfetten. Kränze in genügendem Abstand draufsetzen. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Dann mit verquirltem Eigelb und Hagelzucker bestreuen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Kränzchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 14 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 255.

Osterkuchen

1 Tafel Vollmilchschokolade (100 g),
1 Tafel Zartbitterschokolade (100 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
100 g Butter oder Margarine,
6 Eigelb,
100 g Zucker,
200 g gemahlene Mandeln,
200 g Semmelbrösel,
abgeriebene Schale einer Orange und einer Zitrone,
6 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
150 g Puderzucker,
1 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Eßlöffel angewärmter Rum.

Für den Osterkuchen brauchen Sie eine Osterhasenausstechform, die man in Haushaltswarengeschäften kaufen kann.
Vollmilch- und Zartbitterschokolade in eine Schüssel bröckeln. Sahne dazugießen. Im heißen Wasserbad die Schokolade unter ständigem Rühren schmelzen. Butter oder Margarine auch reingeben. So lange weiterrühren, bis sie sich mit der Schokoladenmasse verbunden hat.
Etwas abkühlen lassen. Mit Eigelb, Zucker, Mandeln, Semmelbröseln und Orangen- und Zitronenschale zu einem Teig verrühren.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben.
Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.
Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.
Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einen Kuchendraht setzen.
Für den Guß in einer Schüssel Puderzucker mit Wasser und Rum glattrühren. Osterhasenform in die Mitte auf den Kuchen legen. Den Kuchen rundherum mit Guß bestreichen. Kuchen abkühlen lassen, Osterhasenform abnehmen. Torte in 16 Stücke teilen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 415.
PS: Zusätzlich können Sie den Osterkuchen noch mit halbierten Schokoladeneiern garnieren.

Osterzopf

Bild Seite 168

Für den Teig:
500 g Mehl,
40 g Hefe,
knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
1 Ei,
100 g Butter oder Margarine,
150 g kernlose Rosinen,
50 g Orangeat.
Außerdem:
Margarine zum Einfetten,
5 ausgeblasene Eier,
Butter zum Bestreichen,



Eine lustige Überraschung zum Oster-Frühstück: Osterzopf.

5 hartgekochte, buntgefärbte Eier.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Milch, etwas Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Dann den restlichen Zucker, Vanillinzucker, Salz, Ei und die geschmolzene Butter oder Margarine dazugeben. Alles zu einem festen Teig kneten. Rosinen in heißem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einem Küchentuch trockenreiben. Orangeat fein hacken. Rosinen und Orangeat unter

den Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen. Teig auf ei-

TIP

Wenn Sie ein ausgesprochener Süßschnabel sind und keine Angst vor mehr Kalorien haben, können Sie den Osterzopf zusätzlich noch mit Zucker-Zitronenguß bestreichen.

nem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche zu zwei Rollen von etwa 5 cm Durchmesser formen. Zu einem Zopf formen. Backblech mit Margarine einfetten. Zopf auf dem Blech zu einem Kranz schließen. Ausgeblasene Eier in die Zopföffnungen drücken. Mit einem Küchentuch bedeckt noch mal 15 Minuten gehen lassen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Zopf aus dem Ofen nehmen. Auf eine runde Kuchenplatte geben. Die ausgeblasenen Eier gegen die

gefärbten Eier austauschen. Zopf in 5 Stücke teilen. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 855.

PS: Auch in Griechenland kennt man die Sitte, am Ostermorgen einen Osterzopf mit einem hartgekochten Ei zu servieren. Hierfür wird Hefeteig zu einem Strang von 5 cm Durchmesser und 60 cm Länge geformt. Aus dem Strang einen Kreis von 15 cm Durchmesser aufs Blech legen und spiralenförmig einen immer kleiner werdenden Kreis legen. In die Mitte kommt eine leere Eierschale, die nach dem Backen durch ein buntgefärbtes Ei ersetzt wird.



Pernod dry: Gehaltvoller Aperitif mit Eis, Gin und mit trockenem Wermut.



Pernod Fizz: Erfrischung für heiße Sommertage mit Wein, Eiweiß und Zitrone.



Pernod Milch: Ein Drink, der alle müden Geister wieder munter macht.

Pernod

Wer Anis liebt, liebt auch Pernod, sagen die Franzosen und haben diesen Branntwein seit fast 200 Jahren unter ihre Nationalgetränke eingereiht. Und sie wissen auch, warum sie sich das ursprünglich nur als Aperitif genossene Getränk heute bei jeder nur möglichen Gelegenheit zu Gemüte führen.

Denn die Anisbasis und die 36 Kräuter, die sich im Pernod vereinigen, sind dem Magen wohlgesonnen, heben die Lebensgeister und fördern den Appetit. Der erste Pernod war auch mehr als Heil- denn als Genußmittel gedacht. Ein alter Arzt stellte das Rezept für den ersten Fabrikanten, Henri Louis Pernod, zusammen.

Die Franzosen schätzen Pernod besonders als Longdrink: 1 Teil Pernod und 5 Teile klares Wasser, Quellwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure. Niemals Mineralwasser mit

Kohlensäure. Anis und die sauren Perlen vertragen sich nicht.

In den nachfolgenden Rezepten sagen wir Ihnen, wie man Pernod mixen kann. Man kann ihn aber auch unverdünnt zum Abschmecken von kalten und warmen Soßen verwenden.

Pernod dry

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 ½ Glas (3 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Pernod,
½ Glas (1 cl) trockener Wermut.

Pernod dry ist ein Aperitif, der's in sich hat. Also Vorsicht, nicht mehr als einen vor dem Essen trinken.

Eiswürfel in ein Cocktailglas geben (am besten sind Eiswürfel aus Quell- oder Mineralwasser ohne Kohlensäure). Gin, Pernod und Wermut drübergießen. Einmal umrühren. Erst trinken, wenn die Eiswürfel etwas geschmolzen sind.

Pernod Fizz

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
4 Glas (je 2 cl) weißer Burgunder,
2 Glas (je 2 cl) Pernod,
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel Puderzucker,
1 Eiweiß,
eiskaltes Wasser zum Auffüllen,
1 Stück Zitronenschale.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Burgunder, Pernod und Zitronensaft drübergießen. Puderzucker und Eiweiß reingeben. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 3 Minuten kräftig schütteln. In ein Tom-Collins-Glas oder ein hohes Becherglas abseihen. Mit kaltem Wasser nach Belieben aufgießen. Zitronenschale ins Glas hängen. Sofort mit einem Trinkhalm servieren.

Pernod Milch

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Pernod,
1 Teelöffel Puderzucker,
¼ l eiskühlte Milch.

Die heilsame und erfrischende Wirkung des Anis kannte man schon im alten Rom: Die siegreichen Armeen der Cäsaren tranken einen Anis-Aufguß als Heilmittel und manchmal wohl auch als Mutmacher. Ob Sie von diesem Longdrink mutiger werden, läßt sich schwer sagen. Auf jeden Fall wird er Ihnen außerordentlich gut bekommen und selbst müdeste Geister wieder munter machen.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Pernod drübergießen. Mit Puderzucker bestäuben. Kurz durchschütteln. Dann die Milch dazugießen. 2 Minuten kräftig schütteln. In ein hohes Becherglas abseihen und mit einem Trinkhalm servieren.

Persischer Reis

Pilaw



2 kleine Zwiebeln (60 g),
50 g Butterschmalz oder
Butter,
250 g Langkornreis,
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln, Salz.

Persischer Reis ist das klassische Grundrezept für den orientalischen Pilaw, der dann, je nach Nation, mit verschiedenen Fleischgerichten gefüllt wird. Zum Beispiel mit einem Ragout. Ist der Pilaw fertig, füllen Sie ihn in eine Schüssel und geben in die Mitte Kalbfleischgeschnetzeltes, Hühner- oder Lammragout. Zwiebeln schälen und fein hacken. Butterschmalz oder Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen. Abtropfen lassen. In den Topf geben und 5 Minuten unter Rühren anrösten. Heiße Fleischbrühe angießen. Wenn nötig, salzen. Topf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.
Garzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Topf aus dem Ofen nehmen. Reis in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit einer Gabel lockern.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.



Peruanische Ofenkartoffeln: So fantasievoll werden Kartoffeln in ihrer Urheimat zubereitet.

Peruanische Ofenkartoffeln

Papas asadas al horno



8 mittelgroße Kartoffeln
(700 g),
250 g Salz.
Für die Füllung:
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter,
100 g Champignons aus
der Dose,
200 g gekochter Schinken,
Salz,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter,
zerriebener Majoran,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Cayennepfeffer.
Für die Soße:
1 Becher saure Sahne
(200 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Schon für die Inkas waren die Kartoffeln Grundnahrungsmittel. Kein Wunder, daß man auch im heutigen Peru eine Vielzahl von Kartoffelgerichten kennt. Dies ist eins davon. Allerdings ein modernisiertes. Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Salz in eine Auflaufform mit einem

Durchmesser von 24 cm geben. Kartoffeln draufsetzen und auf die Mittelschiene und auf die vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten hellgelb braten. Abgetropfte Champignons hacken. Zur Zwiebel geben und 5 Minuten braten. Dann den in 1 cm große Würfel geschnittenen Schinken dazugeben. Weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Ma-

joran und Cayennepfeffer pikant würzen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Dann längs halbieren. Aus jeder Hälfte einen Eßlöffel voll Kartoffelfleisch rauslösen. Davon die Hälfte mit einer Gabel zerdrücken. In die Füllung mischen. Kartoffelhälften leicht salzen, Füllung in die Kartoffeln streichen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. Kartoffelhälften auf das Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten:

Die saure Sahne in einer Schüssel schaumig rühren. Schnittlauch und Petersilie abspülen und trockentupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken. Unter die Sahne mischen. In eine Soßenschüssel füllen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Auf vorgewärmter Platte sofort servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Wann reichen? Mit Tomaten- oder Gurkensalat als Mittag- oder Abendessen.

PS: Die Kartoffeln sollen möglichst gleichgroß sein, damit sie auch gleichzeitig gar sind.

Übrigens: Die Peruanischen Ofenkartoffeln sind eine echte kulinarische Überraschung für eine Party.

Peruanisches Kartoffelgericht

Siehe Causa.

Pesto alla Genovese



50 g frisches Basilikum,
25 g Spinatblätter,
1 Bund Petersilie,
2 Stengel Majoran,
3 Knoblauchzehen, Salz,
70 g Schafskäse,
50 g geriebener Parmesankäse,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
weißer Pfeffer,
2 Teelöffel Zitronensaft.

Pesto ist der Stolz der Genueserinnen. Nach alter Tradition stampfen sie die Zutaten dieser Paste in Mörsern. Pesto schmeckt nur dann gut, wenn frische Basilikumblätter verwendet werden. Man bereitet sie so zu: Basilikum, Spinatblätter, Petersilie und Majoran abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. Schafskäse durch ein Sieb in eine Schüssel drücken. Parmesankäse und Öl zugeben. Mit einem Schneebesen oder einem Handmixer glattrühren. Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wozu reichen? In kleinen Mengen als Würze zu Nudeln, gekochter Rinderbrust oder zu kaltem Braten. Schmeckt auch als Würze in Minestrone oder anderen Gemüsesuppen.

Petersilie frittiert

4 Bund Petersilie,
½ l Öl oder 350 g Kokosfett zum Fritieren,
Salz.

Petersilie abspülen, dicke Stengelteile entfernen. Petersilie mit Haushaltspapier ganz trockentupfen.

Öl oder Kokosfett im Frittierpf auf 180 Grad erhitzen. Petersilie reingeben. Sie beginnt zu zischen und wird in einer Minute groß. Sofort mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Leicht salzen und in Muschelschalen anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 95.

Wann reichen? Als Vorspeise. Oder als Beilage zu Filetsteaks, Kalbsschnitzel, Roastbeef, Hühnerbrust oder gebackenen Fischfilets.

TIP

Petersilie bleibt sehr lange frisch, wenn Sie sie gewaschen, abgetropft und zerpfückt in einem speziellen Vakuumbehälter aus Plastik im Kühlschrank oder an einem anderen kühlen Ort aufbewahren.

Petersilie im Backteig

2 Bund Petersilie.
Für den Teig:
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Wasser,
2 Eiweiß,
Salz,
weißer Pfeffer.
Zum Ausbacken:
350 g Kokosfett oder
½ l Öl.

Eine Garnierung, die man mit Genuß ißt, das ist Petersilie im Backteig. So bereitet man sie zu:

Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier gründlich trockentupfen. Die Stiele bis auf 3 cm kürzen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach die verquirlten Eigelb und das Wasser reinrühren. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Teig mit wenig Pfeffer würzen. Kokosfett oder Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Petersilienstengel einzeln durch den Teig ziehen. Immer 5 Stengel auf einmal in Fett schwimmend in 4 Minuten goldbraun backen. Mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen. Warm stellen, bis alle Stengel gebacken sind. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 175.

Wann reichen? Mit Zitronensaft beträufelt als Vorspeise oder als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zu gebratenem Fisch oder zu Eierspeisen.



So macht man aus einem Stück gekochten Schinken eine kleine Delikatesse: Petersilien-Schinken.

Petersilienkartoffeln

750 g kleine runde Kartoffeln,
Salz,
Wasser,
1 Bund Petersilie,
50 g Butter.

Petersilienkartoffeln sind Salzkartoffeln, die mit viel Petersilie und zerlassener Butter so verfeinert werden, daß sie ein Lieblingskind der internationalen Küche geworden sind. Küchenfranzösisch heißen sie pommes de terre persillées. Kartoffeln schälen und waschen. In einen Topf geben. Mit Salz bestreuen. Wasser 2 Finger hoch drübergießen. Zugedeckt vom Kochen an in 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und trockendämpfen, Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Kartoffeln mit der heißen, aber

nicht braunen Butter übergießen. Mit Petersilie bestreuen, schwenken, in eine Schüssel füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Als Beilage zu gedünstetem oder gekochtem Fisch, zu zarten Braten, Kalbs- oder Schweineschnitzeln.

PS: Petersilienkartoffeln schmecken am allerbesten, wenn man dazu neue Kartoffeln verwendet.

Petersilienreis

160 g Langkornreis,
1½ l Wasser,
Salz,
50 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Reis in ein Sieb schütten. Unter kaltem Wasser

gründlich waschen. In einen Topf mit Wasser geben und salzen. Topf ohne Deckel auf den Herd stellen. Wasser einmal sprudelnd aufkochen lassen. Temperatur auf niedrigste Einstellung runterschalten. Reis im geschlossenen Topf in 20 Minuten gar quellen. Reis auf ein Sieb schütten. Kurz mit kaltem Wasser überbrausen. Wieder in den Topf geben. In 3 Minuten trockendämpfen. Butter darin zerlassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Reis in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Petersilie erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wozu reichen? Petersilienreis ist die ideale Beilage zu Ragouts jeder Art, zu Kalbs- oder Schweineschnitzeln, Hähnchen- oder Hühnergerichten, auch zu gebratenem Fisch und Prikagämüservichten.

Petersilien-Schinken

Für 6 Personen

800 g gekochter Schinken,
12 Blatt weiße Gelatine,
¾ l Wasser, ¼ l leichter Weißwein, Salz,
weißer Pfeffer, Zwiebelsalz,
1 Prise Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Bund Petersilie.

Schinken in dünne Scheiben schneiden (oder schon vom Fleischer schneiden lassen). Gelatine in 4 Eßlöffel Wasser einweichen.

Wasser und Wein in einen Topf geben und aufkochen. Gelatine ausdrücken und reinrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zwiebelsalz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken.

Sobald die Flüssigkeit zu binden beginnt, eine dünne Schicht Gelatine in eine Kastenform gießen. Schinken drauflegen und dick mit gehackter Petersilie bedecken. Weiter Gelatine, Schinken und Petersilie im Wechsel reinfüllen, bis alles verbraucht ist.

Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und in 40 Minuten erstarren lassen. Auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Als Vorspeise, als Teil des Kalten Büfetts oder als besonders pikantes Abendessen. Dazu: Toastbrot und Remouladensoße oder Butter.

Petersilien- soße

Für die weiße Grundsoße:
250 g kleingehackte
Kalbsknochen,
1 Bund Suppengrün,
(150 g),
2 Nelken,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
knapp $\frac{1}{8}$ l herber
Weißwein,
1 Kräuterbündel,
20 g Butter,
20 g Mehl.
Außerdem:
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Bund Petersilie.

Im Sinne der klassischen Küche ist Petersiliensuppe eine Grundsoße (Velouté genannt), die mit Petersilie verfeinert wird. Wir haben für unser Rezept Kalbsvelouté verwendet.

Für die Grundsoße Kalbsknochen in einen Topf geben. Dazu das geputzte, gewaschene und kleingeschnittene Suppengrün und die geschälte, mit Nelken gespickte Zwiebel. Mit Wasser begießen und zugedeckt 60 Minuten kochen lassen. Dann den Weißwein und das abgebrauste Kräuterbündel dazugeben. Noch mal 30 Minuten kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel vom Topf nehmen, damit die Flüssigkeit etwas einkochen kann. Butter und Mehl zu einer Kugel verkneten.

Soße durch ein Sieb in einen Topf streichen. Butter-Mehl-Kugel reingeben. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Soße aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und

TIP

*Es muß nicht
immer frische
Petersilie sein.
Tiefgekühlte
tut's oft auch.*

Zitronensaft abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken und in die Soße geben.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 100.

Wozu reichen? Zu gekochtem Fleisch jeder Art oder als Soße für Frikassees.

PS: Wenn Sie Petersiliensuppe zu gekochtem oder gedünstetem Fisch reichen wollen, sollten Sie Fischvelouté verwenden. Das wird genauso gemacht wie Kalbsvelouté, nur verwendet man statt Kalbsknochen Fischgräten und/oder Fischabfälle.

Petersilien- suppe

Für die Fleischbrühe:
250 g Rindfleisch zum
Kochen (Querrippe),
1 Markknochen (100 g),
1 Bund Suppengrün
(180 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 Nelken,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
4 Pfefferkörner,
Salz,
1 l Wasser.
Für die Suppe:
1 Bund Petersilie,
2 Stengel Kerbel,
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
1 kleiner Becher saure
Sahne (100 g),
1 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Muskatnuß.
Außerdem:
1 Bund Petersilie,
4 hartgekochte Eier.

Für die Fleischbrühe Rindfleisch und Knochen abspülen und in einen Topf ge-

ben. Suppengrün putzen, waschen und zerschneiden. Zwiebel schälen, mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. Suppengrün und Zwiebel mit Pfefferkörnern und Salz in den Topf geben. Wasser zugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 60 Minuten kochen lassen. Zwischendurch hin und wieder abschäumen. Brühe durchsieben.

Für die Suppe Petersilie und Kerbel abspülen, trockentupfen und hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Kräuter und Mehl reingeben. Unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen. Fleischbrühe reinrühren und 7 Minuten kochen lassen. Saure Sahne mit etwas Suppe verrühren. Suppe vom Herd nehmen. Die Sahne-Eigelb-Mischung reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Suppe heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken.



Für eine gute klassische Suppe sollte man sich wirklich einmal Zeit nehmen: Petersiliensuppe.

Eier schälen und vierteln. Je ein Ei in vier Suppentassen geben, Suppe drübergießen. Reichlich mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Petersiliensuppe, dann als Hauptgang Filetsteaks auf polnische Art und als Dessert einen Johannisbeer-Eisbecher. Als Getränk paßt ein Rosé aus Baden.

PS: Eine ganz besondere Note bekommt diese Suppe, wenn Sie statt Kerbel eine Handvoll Sauerampfer reingeben. Dann aber statt saurer Sahne süße Sahne verwenden.

Petits fours

Bild Seiten 260/261



Für den Teig:

9 Eigelb,
50 g Marzipan-Rohmasse,
50 g Zucker,
7 Eiweiß,
120 g Zucker,
150 g Mehl,
50 g gemahlene Mandeln.

Für die Füllung:

150 g Aprikosenmarmelade.

Für die Marzipandecke:

100 g Marzipan-Rohmasse,
50 g Puderzucker.

Für den Überzug:

300 g Fondant,
2 Eßlöffel Arrak,
2 Eßlöffel Eiweiß,
rote und gelbe Speisefarbe.

Für die Garnierung:

Kandierte Veilchen,
kandierte Früchte,
Pistazien.

Petit heißt klein, fours heißt Ofen. Beides ist, wie Sie wissen, französisch. Ganz frei übersetzt könnte man sagen, daß das zarte Ge-

bäck, klein wie es ist, im Ofen gebacken wird. Aber es ist so fein, daß es auch noch garniert und gefüllt wird, dieses Produkt aus der guten französischen Küche. Aber lassen Sie sich nicht verwirren. Die Petits fours sind nicht so schwierig herzustellen, wie es aussieht. Was Sie dazu brauchen, ist Zeit, etwas Geduld und ein wenig Fingerfertigkeit.

Eigelb mit Marzipan-Rohmasse und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. In einer zweiten Schüssel Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen.

Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Mehl und Mandeln mischen und locker unter die Schaummasse ziehen.

Zwei Backbleche mit Pergamentpapier auslegen. Biskuitmasse darauf gleichmäßig dünn verteilen. Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 8 bis 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen und die Böden sofort auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche stürzen.

Pergamentpapier jeweils abziehen. Jeden Boden in drei gleichmäßige Rechtecke schneiden, so daß Sie 6 Böden erhalten.

Mit zwei Drittel der Aprikosenmarmelade bestreichen. Böden zusammensetzen. Die Marzipan-Rohmasse mit einem Drittel des Puderzuckers in einer Schüssel verkneten. Das zweite Drittel Puderzucker auf die Arbeitsfläche streuen. Darauf das Marzipan zu einem Rechteck ausrollen, das ebenso groß ist wie die Böden. Die obere Teigplatte mit der restlichen Aprikosenmarmelade bestreichen. Darauf die Marzipanplatte legen und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

Mit einem Stück Pergamentpapier abdecken und mit einem Holzbrett be-

schweren. 24 Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Holzbrett abnehmen, Pergamentpapier entfernen. Aus dem Teig kleine Petits fours schneiden: Quadrate von 3 cm Größe, entsprechend große Rechtecke, Trapeze und Kreise (etwas Abfall müssen Sie dabei leider in Kauf nehmen). Für den Überzug die Fondantmasse in einen flachen Topf geben. Bei schwacher Hitze schmelzen lassen und glattrühren. (Fondant darf höchstens lauwarm werden.)

Arrak und Eiweiß zugeben und unterrühren. 3 Eßlöffel für die Garnierung zurücklassen.

Ein Drittel der Petits fours auf ein Kuchengitter (mit einem Blech darunter) setzen und mit dem weißen, dickflüssigen Fondant übergießen. Gut ablaufen lassen, dabei das Kuchengitter etwas bewegen.

Den abgelaufenen Fondant wieder in den Topf zurückgeben und mit einigen Tropfen gelber Speisefarbe verrühren. Mit diesem Überzug das zweite Drittel der Petits fours überziehen. Den wieder abgelaufenen Fondant wieder in den Topf geben und mit roter Speisefarbe färben. Damit das letzte Drittel überziehen. Den restlichen Fondant in eine Pergamenttüte geben und die Petits fours damit garnieren. Obendrauf kandierte Veilchen, Früchte und Pistazien geben.

Ergibt 28 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 3 Stunden.

Kalorien pro Stück: Etwa: 165.

PS: Etwas Zeit können Sie einsparen, wenn Sie den Biskuitteig nicht selbst backen, sondern fertige Biskuitböden kaufen und diese dann wie im Rezept angegeben weiterverarbeiten. Dann müssen Sie aber leider auf den feinen Mandelgeschmack verzichten.

Übrigens: Fondant und Speisefarbe bekommen Sie in Konditoreien und Delikatessgeschäften.

Petits ramequins

Kleine Käseküchlein
Schweizer Art



1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen. Für die Füllung: 200 g Schweizer Emmentaler. Für den Guß: 3 Eier, 1 kleiner Becher saure Sahne (100 g), 50 g geriebener Greyerzer Käse, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, Salz.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche knapp 5 mm dünn ausrollen. 16 Teigstücke in Tortelettgröße von 4 cm Durchmesser ausradeln. (Jeweils die Form auf den Teig stellen und am Boden entlang mit einem Kuchenrad ausradeln.)

Teigreste noch mal ausrollen. In 2 cm breite und 20 cm lange Streifen schneiden. Tortelettformen (mit glattem Rand) mit kaltem Wasser ausspülen. Teig reinrücken. Die Streifen als Ränder drumherumlegen. Etwas andrücken. Emmentaler Käse in 5 mm große Würfel schneiden. In die Förmchen verteilen.

Für den Guß Eier und saure Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Greyerzer Käse, Paprika und Salz mischen. Drübergießen. Förmchen auf den Backrost stellen und auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Förmchen aus dem Ofen nehmen. Die Käseküchlein rauslösen und warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.



Mit Vanillesoße als Dessert oder mit Sahne zum Nachmittagskaffee: Pfälzer Kirscheplotzer.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 195.

Wann reichen? Mit Kopf-, Tomaten- oder gemischtem Salat als Abendessen oder als Gästeessen.

Pfälzer Kirscheplotzer

350 g Sauerkirschen,
400 g Süßkirschen,
100 g Butter,
150 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
4 Eigelb,
200 g Semmelbrösel,
50 g gemahlene Mandeln,
½ Teelöffel Zimt,
½ Glas (1 cl)
Kirschwasser,
4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Kirschen sind auf gut pfälzerisch Kirschen. Und ein Plotzer ist ein Mittelding zwischen Kuchen und Auflauf. Er wird meistens warm gegessen, schmeckt prima und hat Ähnlichkeit mit dem Kirschenmichel (siehe unser Rezept).

Kirschen in kaltem Wasser waschen. Stiele und Blätter entfernen. Kirschen gut abtropfen lassen und entsteinen.

Butter in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach Eigelb dazugeben. Mit Semmelbröseln, Mandeln, Zimt und Kirschwasser mischen. Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Zum Schluß die Kirschen reingeben und unterheben.

Eine feuerfeste Form oder eine Kastenform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig reinfüllen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Kirscheplotzer aus der Form stürzen. In 12 Stücke schneiden und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 270.

Wann reichen? Mit Vanillesoße oder flüssiger Sahne als Dessert oder mit Schlag-
sahne als Kaffeegebäck.



Am Zusammenfluß von Vils und Naab liegt der idyllische oberpfälzische Ort Kallmünz mit seiner alten Burgruine.

Pfälzer Klöße

750 g Kartoffeln,
Wasser, Salz.
75 g geräucherter fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
Außerdem:
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Schweineschmalz.

Diese Klöße sind keine Klöße im eigentlichen Sinn: Sie werden nicht in Wasser gegart, sondern von pikantem Kartoffelbrei abgestochen.

Kartoffeln schälen und waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen. Vom Kochen an in 30 Minuten gar werden lassen.

In der Zwischenzeit Speck fein würfeln und in einer Pfanne 5 Minuten auslassen. Die beiden Zwiebeln schälen und hacken. Zum Speck geben und in 5 Minuten hellbraun braten.

Kartoffeln abgießen, trockendämpfen und durch die Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Mit Speck und Zwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Die übrigen Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten knusprig braun braten. Warm stellen. Kartoffelbrei unter ständigem Rühren erhitzen. Mit 2 Eßlöffeln, die zwischendurch immer wieder in heißes Wasser getaucht werden, ovale Klöße abstechen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gebratenen Zwiebelringen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wozu reichen? Als Beilage zu Schweinebraten, zu Eisbein mit Sauerkraut oder zu gebratener Blutwurst.

PS: Probieren Sie mal zum Abendessen Pfälzer Klöße mit gebratener Pfälzer Leberwurst. Prima!

Petits fours

Zugegeben: Die herrlichen
Petits fours sind eine aufwendige und
ausgefallene Sache. Aber mit etwas
Geduld und Fingerfertigkeit kann
Ihnen ein Meisterwerk gelingen,
das einem guten Konditor alle
Ehre machen würde.
Rezept Seite 258.





Pfälzer Toast

4 kleine Zwiebeln (120 g),
40 g Butter oder Margarine,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben Toastbrot (80 g),
250 g Pfälzer Leberwurst,
2 Gewürzgurken (200 g),
2 Eßlöffel
Tomatenketchup (40 g).

Zwiebeln schälen. Hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und zugedeckt bei mittlerer Temperatur in 10 Minuten weich dünsten. Mit Salz und reichlich Pfeffer aus der Pfeffermühle würzen. Toastbrot rösten. Leber-

wurst aus der Haut lösen und in 16 Scheiben teilen. Je 4 Scheiben auf ein Toastbrot legen.

Zwiebeln darauf verteilen. Gewürzgurken abtropfen lassen. Längs halbieren, fächerartig in hauchdünne Scheiben schneiden und etwas auseinanderziehen. Gurkenhälften auf die Brotscheiben legen. Mit Tomatenketchup garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder mit gemischtem Salat dazu als Abendessen.

Pfannenfleisch mexikanische Art

Picadillo



2 Knoblauchzehen, Salz,
3 Zwiebeln (110 g),
4 Tomaten (180 g),
15 mit Paprika gefüllte
Oliven (65 g),
2 Bananen (240 g),
2 Äpfel (250 g),
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
500 g gemischtes
Hackfleisch,

1 Beutel gehackte Mandeln
(70 g),
2 Eßlöffel Sultaninen (20 g),
je 1 Messerspitze
gemahlene Nelken und
Zimt,
¼ Teelöffel Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, Stengelansätze abschneiden, Kerne rausdrücken. Tomaten in Streifen schneiden. Abgetropfte Oliven in sehr dünne Scheibchen schneiden.

Wo gute Weine wachsen,
versteht man auch gut
zu kochen. In der Pfalz
zum Beispiel. Dieser
ausgezeichnete Toast ist
der beste Beweis dafür.



Äpfel schälen. Achteln, Kerngehäuse rauschneiden. Äpfel in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig, aber nicht braun werden lassen. Hackfleisch dazu. Unter häufigem Wenden in 3 Minuten leicht rösten. Oliven, Äpfel, Mandeln und Sultainen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8 Minuten garen. Dann Tomaten und die geschälten, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnittenen Bananen vorsichtig unterheben. Mit Nelken, Zimt, Cayennepeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilage: Toastbrot oder Stangenweißbrot mit Butter. Burgunder Rotwein.

Pfannpickert

Für 6 Personen

1500 g Kartoffeln,
Salz,
3 Eier,
250 g Mehl,
1/8 l saure Sahne,
120 g Margarine oder
12 Eßlöffel Öl zum Braten
(120 g),
60 g Butter zum
Bestreichen.

Der westfälische Pfannpickert heißt auch Lappenpickert. Er wird – ganz original – entweder auf einer Spezial-Eisenplatte (die es heute nur noch in Westfalen gibt) oder auf der mit Speckschwarte eingeriebenen Elektrokochplatte gebacken. Und zwar in Form von kleinen oder großen Pfannkuchen. Praktischer macht man das in der Bratpfanne. Hier unser Rezept:
Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel

reiben. Salz, Eier, Mehl und saure Sahne reingeben und verrühren.

Margarine oder Öl portionsweise in einer Pfanne (Durchmesser 20 cm) erhitzen. Kartoffelmasse mit einer Schöpfkelle reingeben. Die Schicht sollte etwa 1 cm dick sein. Bis zum Rand glattstreichen. In je 3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Nacheinander 12 Pfannpickert braten. Mit Butter bestreichen servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Wann reichen? Als Mittagessen. Dazu eine Tasse Kaffee. Manche mögen den Pfannpickert auch mit Himbeergelee bestreichen. Und wenn was übrig bleibt, braten Sie den Lappenpickert mit Speckwürfeln.

Pfannfisch Hamburger Art

Siehe
Hamburger Pfannfisch.

Pfannkuchen

Siehe Eierkuchen.

Pfannkuchen aus Kartoffel- püree

Coucou Seebzamin



600 g Kartoffeln,
Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
8 Eßlöffel Öl (80 g),
4 Eier,
weißer Pfeffer,
1 Prise Kurkuma und
Ingwerpulver.

Diese schmackhafte Kartoffelspezialität kommt aus dem Iran. Coucou wird dort meistens frisch aus der Pfanne gegessen.

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt 25 Minuten kochen. Abgießen und ausdämpfen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Stampfer pürieren.

Während die Kartoffeln kochen, Zwiebeln schälen. In 3 mm dicke Scheiben schneiden. 4 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln unter häufigem Wenden darin braun braten. Über das fertige Püree geben. Nacheinander die Eier zufügen, unterrühren. Mit Pfeffer, Kurkuma, Ingwerpulver und Salz abschmecken. Restliches Öl

in der Pfanne rauchheiß erhitzen. Kartoffelpüree hineingeben. Mit einem Löffelrücken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Das Püree zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten braten. Es soll am Rand fest, in der Mitte noch feucht sein.

Deckel abnehmen. Das Püree mit einem Messer vom Pfannenrand lösen. Noch 2 Minuten braten. Dabei die Pfanne rütteln, damit der Pfannkuchen nicht ansetzt.

Den Pfannkuchen auf einen entsprechend großen Deckel gleiten lassen. Umdrehen. Bei Mittelhitze noch 4 Minuten braten.



Spezialität aus Westfalen: Pfannpickert.



Pfannkuchen aus Kartoffelpüree.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Wann reichen? Als warmen Imbiß mit Tomaten- oder Kopfsalat. Dazu gibt's ein kühles Bier.

Pfannkuchen Berliner Art

Siehe
Berliner Pfannkuchen.

Pfannkuchen irisch

Siehe Irish Pancakes.

Pfannkuchen mit Spinat

Siehe Eierkuchen mit Spinatfüllung.

Pfannkuchen russisch

Siehe Blinis.

Pfannkuchen- strudel gefüllt

Für den Teig:
250 g Mehl,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
2 Eier, 1 Prise Salz.
Für die Füllung:
1000 g Äpfel,
Saft einer Zitrone,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
150 g Rosinen.
100 g Butter zum Backen
und Einfetten.
Für die Eiermilch:
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Eier,
30 g Zucker, 1 Prise Salz.

Mehl in eine Schüssel geben. Milch, Wasser, Eier und Salz dazugeben und

gut verquirlen. Teig 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Geschälte, halbierte und entkernte Äpfel grob raspeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker, Vanillinzucker und gewaschenen, trockengeriebenen Rosinen mischen.

Für die Pfannkuchen Butter portionsweise in der Pfanne erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel Teig reingeben. Eierkuchen auf der Unterseite in 2 Minuten goldgelb backen. Dann von der Pfanne auf einen Deckel gleiten lassen und mit der Oberseite nach unten in die Pfanne zurückgleiten lassen. In weiteren 2 Minuten goldgelb backen. Nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Warm stellen.

Füllung auf die Pfannkuchen streichen. Zusammenrollen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Pfannkuchenrollen nebeneinander reinlegen.

Milch, Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel zur Eiermilch verquirlen. Über die Rollen gießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Auf einen großen Teller stellen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 935.

Wann reichen? Als Dessert, nach einer leichten Gemüsesuppe zum Beispiel, oder als süßes Abendessen.



PFEFFER

Wenn man's ganz genau nimmt, wurde Amerika des Pfeffers wegen entdeckt. Denn nur um Portugal, das den Pfefferhandel fest in der Hand hielt, ein Schnippchen zu schlagen, hatten die allerchristlichsten Majestäten Isabella und Ferdinand von Spanien Columbus' Pläne unterstützt, auf der Westroute nach Indien zu gelangen.

Was Columbus dann entdeckte, war nicht Indien. Und er fand statt des schwarzen nur roten Pfeffer, der heute als Cayennepfeffer oder spanischer Pfeffer bekannt ist. Und bei dem es sich genau genommen um eine Paprikaart handelt.

Der richtige Pfeffer, weißer und schwarzer, wächst nach wie vor in Indien und anderen feuchtwarmen Küstenländern der Subtropen. Pfeffer sind die Beerfrüchte des Pfefferstrauchs, einer Kletterpflanze, die an Bäumen und Stützpfehlen hochgezogen wird.



Bei Feinschmeckern besonders beliebt: Grüner Pfeffer.



An Bäumen oder Pfählen wächst der Pfefferstrauch.

◀ *Weißer, schwarzer und roter Pfeffer. Der rote Cayennepfeffer ist der schärfste und gehört eigentlich gar nicht dazu.*

Der Name ist von dem Sanskritwort pippali oder pipali abgeleitet, aus dem die Perser später pipari machten. Mit den Feldzügen Alexanders des Großen lernten die Griechen den Pfeffer kennen. Seither gehört er rund um die Welt zu den bekanntesten Gewürzen, mit dessen Besitz man zum Beispiel im mittelalterlichen Europa seinen Reichtum dokumentierte.

Schwarzer und weißer Pfeffer stammen beide von der gleichen Pflanze. Schwarzer Pfeffer sind die unreif geernteten grünen Beeren, die durch Trocknen schwarzbraun und runzlig werden.

Für den weißen Pfeffer werden die fast reifen roten Beeren geerntet. Nachdem sie gewässert wurden, wird die Fruchthaut abgerieben. Beide Sorten kommen als ganze Beeren (fälschlich oft Körner genannt) oder gemahlen in den Handel.

Schwarzer Pfeffer ist schärfer als weißer. Die Pfefferschärfe entsteht durch das Alkaloid Piperin, von dem je nach Sorte zwischen 5 und 10 Prozent in dem Gewürz enthalten sind. Für den Geruch ist ein ätherisches Öl verantwortlich. Außerdem finden sich im Pfeffer Stärke, Harze und ein fettes Öl.

In jüngster Zeit ist es bei Feinschmeckern beliebt geworden, Soßen, Fleisch- oder Fischgerichte mit frischem, grünem Pfeffer zu würzen. Da es sich hierbei um noch unreife Körner handelt, sind sie weniger scharf. Frischer Pfeffer ist nur begrenzt haltbar und wird bei uns tiefgekühlt oder in Gläsern, zum Teil mit Wodka konserviert, angeboten.

Pfeffergurken

2000 g kleine Gurken,
150 g Salz, 2 l Wasser,
250 g Perlzwiebeln,
100 g Meerrettich,
3 Paprikaschoten (450 g),
je ½ Bund Estragon und
Dill,
4 Teelöffel Gurkengewürz,
je 1 Teelöffel
Cayennepfeffer und
schwarze Pfefferkörner.
Für die Essig-Lösung:
¾ l Wasser,
¾ l Weinessig,
100 g Zucker,
1 Teelöffel Salz,
½ Päckchen
Gurken-Einmachhilfe.

Gurken gründlich in kaltem Wasser waschen, büsten und trockenreiben. In einen mit heißem Wasser ausgespülten Steintopf geben. Mit Salz bestreuen. Wasser drübergießen. 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort stehen lassen.

Perlzwiebeln schälen. Meerrettich und Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Estragon und Dill gründlich abbrausen.

Gurken aus der Salzlösung nehmen. Mit Perlzwiebeln, Meerrettich, Paprikaschoten, Estragon, Dill, Gurkengewürz, Cayennepfeffer und Pfefferkörnern in den Steintopf schichten.

Wasser mit Essig, Zucker und Salz in einem Topf 4 Minuten aufkochen. Einmach-Hilfe drunterrühren. Noch heiß über die Gurken gießen. Abgekühlt mit Cellophan verschließen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 855.

Pfefferklopse

4 Scheiben Rindfleisch aus der Kugel von je 200 g,
40 g Butter oder Margarine,
1 Bund Supengrün (180 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Mehl(20 g).
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
3 Gewürzkörner,
6 Pfefferkörner,
1 Messerspitze zerriebener Majoran,
Salz, weißer Pfeffer.

Es gibt noch manchen Schlesier, der sich daran erinnert, daß seine Mutter ein Gericht kochte mit Na-

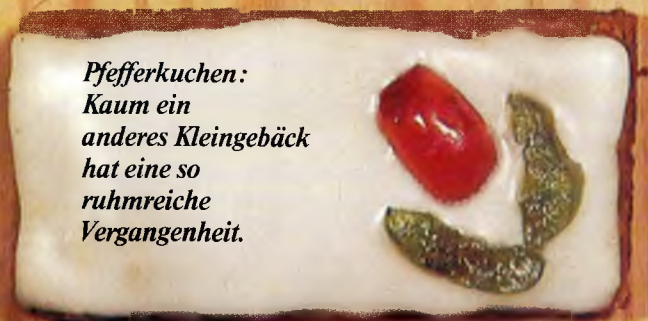
men Pfefferklopse. Obwohl es mit Klopsen nicht das geringste zu tun hat. Wer immer auf Klopse gekommen ist, eins steht fest: Das Fleischgericht schmeckt sehr würzig. Übrigens: Die Kugel sitzt in der Rinderkeule.

Rindfleischscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Rausnehmen und warm stellen. Suppengrün putzen, waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Bratfett in der Pfanne wieder erhitzen. Mehl darin



Pfeffergurken sind Gewürzgurken von ganz besonderer Klasse.



Pfefferkuchen:
Kaum ein
anderes Kleingebäck
hat eine so
ruhmreiche
Vergangenheit.

goldgelb werden lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen. Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürz-, Pfefferkörner und Majoran zufügen. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Dann das Fleisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze 50 Minuten schmoren. Mit reichlich Pfeffer abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Zuckergurken, Rohkostsalat und Salzkartoffeln.

Pfefferkuchen

500 g Honig,
500 g Zuckerrübensirup
(Rübenkraut),
500 g Zucker,
250 g Butter oder Margarine,
2000 g Mehl,
1 Päckchen Zimt,
4 Messerspitzen gemahlene
Nelken, 10 g Pottasche,
10 g Hirschhornsalz,
6 Eßlöffel Wasser,
50 g gemahlene Mandeln,
50 g gewürfeltes Zitronat,
Mehl zum Bestäuben,
Margarine zum Einfetten.

Für den Zuckerguß:

300 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
6 Eßlöffel Wasser.

Außerdem:

300 g fertiger
Schokoladenguß.

Bereits im 11. Jahrhundert gab es Pfefferkuchen-Rezepte. Manche enthielten tatsächlich Pfeffer. Aber nicht alle. Denn damals wurden fast alle fremden Gewürze Pfeffer genannt. Honig, Sirup, Zucker und Butter oder Margarine in einem Topf unter Rühren schmelzen, dann abkühlen. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zimt und gemahlene Nelken reinstreuen. Pottasche und Hirschhornsalz getrennt mit Wasser auflösen. Zugedeckt 10

Minuten stehen lassen. Honigmasse in die Mitte des Mehls geben. Gut verrühren. Hirschhornsalz und die Pottasche, Mandeln und Zitronat zugeben und den Teig geschmeidig kneten. Teig über Nacht ruhen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 3×7 cm große Rechtecke ausradeln. Auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech legen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Für den Zuckerguß gesiebten Puderzucker mit Zitronensaft und Wasser in einer Schüssel glattrühren. Schokoladenguß nach Vorschrift auflösen. Einen Teil Pfefferkuchen mit Zucker-, die restlichen mit Schokoladenguß glasieren. Trocknen lassen. Ergibt 140 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Zum Garnieren eignen sich auch kandierte Kirschen, Buntzucker, Mandeln und Walnußhälften.

Pfefferminz-Frappé

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,

2 Glas (je 2 cl)

Pfefferminzlikör (Crème de Menthe),

Pfefferminzblätter.

Eiswürfel in ein Geschirrtuch wickeln oder in eine Plastiktüte füllen. Mit einem Hammer zerstoßen. Eis in einen Sektkelch geben. Pfefferminzlikör drübergießen. Pfefferminzblätter an den Glasrand stecken. Mit Trinkhalm servieren.

Pfefferminz-Soße

Siehe Englische Minzsoße.

Pfeffernüsse

5 Eier,
500 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz,
je 1 Messerspitze Zimt, geriebene Muskatnuß, gemahlener Ingwer, Piment, Kardamom,
3 Messerspitzen weißer Pfeffer,
60 g gewürfeltes Zitronat, 60 g gewürfeltes Orangeat,
1 Eßlöffel Rum,
1 Messerspitze Hirschhornsalz,
750 g Mehl,
Mehl zum Bestäuben,
Margarine zum Einfetten.

Das sind Pfeffernüsse, wie man sie in Hessen in der Offenbacher Gegend backt. Sie werden im Gegensatz zu den anderen Pfeffernüssen nicht mit Zuckerguß überzogen.

Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker nach und nach einrieseln lassen und unterrühren. Zitronenschale, Salz, Gewürze, Zitronat, Orangeat und das in Rum aufgelöste Hirschhornsalz mit dem Mehl zugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Über Nacht zugedeckt kühl ruhen lassen.

Am nächsten Tag aus dem Teig kleine Kugeln im Durchmesser von etwa 2 cm formen. In wenig Mehl wälzen.

Backblech einfetten. Pfeffernüsse draufsetzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Backblech mit den Pfeffernüssen aus dem Ofen nehmen. Pfeffernüsse auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 110 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Man kann die Teigkugeln vor dem Backen mit etwas Rum oder Kirschwasser bestreichen.



Pfeffernüsse beweisen, daß man süßes Gebäck sehr gut mit scharfem Pfeffer würzen kann.

Pfeffernüsse westfälisch

90 g Butter,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
4 Eßlöffel Honig (80 g),
200 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kardamom,
1 Teelöffel Zimt,
1 Prise gemahlene Nelken.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
150 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel heißes Wasser.

TIP

Pfeffernüsse werden weich, wenn man sie mehrere Tage in einer geschlossenen Blechdose aufhebt.

Butter, Zucker und Honig in einem Topf schmelzen, dann abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver und Gewürze auf einer Arbeitsfläche mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Honigmasse reingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten und zu 2 cm dicken Rollen formen. Davon 2 cm dicke Stücke abschneiden und zu Kugeln drehen. Auf das eingefettete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Gesiebten Puderzucker in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Wasser glattrühren. Pfeffernüsse aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht setzen. Noch warm dick mit dem Zuckerguß bestreichen. Ergibt 44 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

45.

Pfefferpotthast

Bild Seite 268

1000 g kurze Rippe oder Brust vom Rind,
30 g Schweineschmalz,
500 g Zwiebeln,
1 Bund Suppengrün (200 g),
1 Lorbeerblatt,
3 Nelken,
Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
2 Eßlöffel zerkrümeltes, helles Roggenbrot,
1 Eßlöffel Kapern (15 g),
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Saft einer Zitrone,
1 Prise Zucker,
1 Gewürzgarbe.

Was dem Wiener sein Gulasch, ist dem Westfalen sein Pfefferpotthast: Heißgeliebtes Nationalgericht von alters her, das fast ebenso viele Varianten hat



Kräftig angebraten und pikant gewürzt. So muß Pfefferpotthast sein. Rezept Seite 267.

wie zwischen Weser, Rhein und Ruhr Herde stehen. Eins haben sie jedoch alle gemeinsam: Scharf gewürzt muß das Gericht sein. Der Name sagt es schon. Außerdem muß es kräftig angebraten werden.

Denn die letzte Silbe im Pfefferpotthast hat nichts mit Eile zu tun, sondern leitet sich vom althochdeutschen Harst her – und das heißt Röstpfanne.

So wird des Westfalen Leibgericht zubereitet:

Fleisch kurz unter fließendem Wasser abspülen und trocknen. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten anbraten. Aus dem Topf nehmen. Zwiebeln schälen und hacken. Im Fett 5 Minuten dünsten. Geputztes, gewaschenes und kleingeschnittenes Suppengrün, Lorbeerblatt und Nelken in den Topf geben. Kräftig salzen und pfeffern. $\frac{1}{2}$ l Wasser angießen und aufkochen. Fleisch einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 90

Minuten gar schmoren, später kochen. Dabei nach und nach das restliche Wasser angießen.

Fleisch rausnehmen. Von den Knochen lösen und in Würfel oder Streifen schneiden. Brühe durchs Sieb in einen Topf gießen.

Brotkrumen, Kapern und abgeriebene Zitronenschale reinrühren. Aufkochen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Eventuell noch mit Pfeffer nachwürzen. Die Soße muß scharf sein. Fleisch reinlegen. 5 Minuten ziehen lassen. In eine Ragoutschüssel füllen. Mit Pfeffer bestreuen. Mit der fächerähnlich aufgeschnittenen Gurke garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Kopf-, gemischter oder Rote-Bete-Salat und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir kühles Bier. Vorweg und hinterher schmeckt ein eisgekühlter Korn besonders gut.

Pfeffersoße

2 kleine Zwiebeln (70 g),
1 Möhre (80 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (80 g),
1 Stange Lauch (120 g),
2 Stengel Petersilie,
40 g Butter, $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Essig,
1 Lorbeerblatt,
1 Stengel frischer oder
1 Messerspitze getrockneter Thymian,
1 Päckchen Braune Soße (Fertigprodukt),
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Eßlöffel zerdrückte schwarze Pfefferkörner,
25 g Butter.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhre und Sellerieknolle schälen, waschen und trocknen. Auch würfeln. Lauch putzen, halbieren, unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. In 2 mm dünne Streifen schneiden. Petersilie abspülen und zerpflücken.

Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse zugeben, 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein, Fleischbrühe und Essig ablöschen. Lorbeerblatt und abgespülten Thymian zugeben. Bei geringer Hitze im offenen Topf 30 Minuten auf ein Drittel einkochen.

Braune Soße mit Wasser in einem Becher verquirlen. Mit den Pfefferkörnern zum Gemüse geben. 10 Minuten köcheln lassen. In einen anderen Topf passieren. Noch mal aufkochen, abschmecken und mit Butter verfeinern.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu gekochtem Ochsenfleisch und zu Wildgerichten. Für gebratene Wildgerichte Fleischbrühe selber kochen. Dazu 200 g zerkleinerte Wildabfälle und -knochen mit dem Gemüse in der Butter anrösten, mit $\frac{1}{4}$ l Rotwein, 5 Eßlöffel Wildmarinade (sofern vorhanden) und $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen und auf $\frac{2}{3}$ einkochen. Braune Soße mit Wasser verquirlen. In den Topf geben. Noch 10 Minuten mit den zerdrückten Pfefferkörnern köcheln lassen, passieren und mit Butter abschmecken.

Pfeffersteak

Siehe
Flambiertes Pfeffersteak
und Pariser Pfeffersteak.

Pfeffertopf karelische Art

Siehe
Karelischer Pfeffertopf.



Pfifferlinge heißen auch Eierschwamm, Reherl oder Rehling.

PFIFFERLINGE

Je nachdem, in welcher Gegend Sie wohnen, werden Sie den Pfifferling als Eierschwamm, Gelbling, Reherl, Rehfüßchen oder Rehling kennen. In der Küchensprache heißt er nur Pfifferling. Er ist ein Blätterpilz, der von Juni bis Oktober in Laub- und Nadelwäldern wächst. Ein Pfifferling kommt selten allein. Meist wächst er mit vielen Kollegen in ganzen Büscheln. Aber auch sonst wäre er wegen seines dottergelben, gewölbten Hutes leicht zu erkennen. Obgleich Pfifferlinge kaum von Schädlingen befallen werden, sollte man sie nicht zu lange aufheben. Und wenn, dann ungeputzt im Gemüseschrank des Kühlschranks höchstens ein bis zwei Tage. Denn ihr hoher Wasser- und Eiweißgehalt beschleunigt die Zersetzung der Pilze. Und bei Pfiffer-

lingen ist es schade um jedes Gramm, das beim Putzen verlorengelht.

Pfifferlinge enthalten viel Vitamin A und D, auch noch als Konserve.

Apropos Konserven. Es gibt vier Sortierungen für Pfifferlinge: Ausgesucht kleine, Pfifferlinge mittel, Pfifferlinge verlesen (auch geschnitten) und Pfifferlinge unsortiert. Sie haben wie die frischen einen stolzen Preis, weil die Ernte fast immer spärlich ausfällt.

Pfifferlinge können Gemüsebeilage, Garnierung (vornehmlich von Wildgerichten und Kurzgebratenem) sein und sind eine fabelhafte Würze für Braten- und Soßen. Es reicht schon aus, wenn man nur eine Handvoll Pfifferlinge mit dem Braten gart. Das gibt der Soße einen ganz vorzüglichen Geschmack.

Pfifferlinge bayrisch

Für die Knödel:

8 altbackene Brötchen (250 g),
3/8 l kochende Milch,
50 g geräucherter Speck,
1 Zwiebel (40 g),
1/2 Bund Petersilie,
20 g Butter,
3 Eier, Salz,
geriebene Muskatnuß,
2 l Wasser.

Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge aus der Dose,
1 Bund Petersilie,
30 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
10 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Knödel Brötchen in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit der kochenden Milch übergießen. Zugedeckt 30 Minuten weichen lassen. Speck und die geschälte Zwiebel fein würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Zwiebelwürfel darin 5 Minuten braten. Petersilie zugeben. Noch 1 Minute braten. Pfanne vom Herd nehmen. Speckmischung abkühlen lassen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Eier auch zufügen. Mit Salz und Muskat würzen. Gut mischen. Mit unter kaltem Wasser abgespülten Händen etwa 5 cm große Knödel formen. Wasser in einem Topf aufkochen lassen. In 20 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit Pfifferlinge auf einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Große Pilze halbieren. Petersilie abspülen und trockentupfen. Fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Pfifferlinge reingeben. 10 Minuten leicht braten lassen. Nach 8 Minuten die gehackte Petersilie zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl drüberstäuben. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. Noch 5 Minuten zugedeckt kochen lassen. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen. Abtropfen lassen und in vier vorgewärmte tiefe Teller geben.

Pfifferlinge abschmecken. Um die Knödel verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

PS: Dazu schmeckt am besten bayrisches Bier.

Pfifferlinge Berner Art

Bild Seite 270



500 g frische Pfifferlinge,
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Schweineschmalz,
30 g Mehl, 1/4 l heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
3 Eßlöffel Sahne (60 g),
20 g geriebener Schweizer
Emmentaler.

Die Schweizer Küche erkennt man nicht zuletzt daran: Ihre Gerichte sind einfach in der Zubereitung, aber raffiniert und exklusiv im Geschmack. Die Pfifferlinge Berner Art sind der beste Beweis dafür.

Pfifferlinge putzen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Große Pilze halbieren. Zwiebeln schälen und fein hacken. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. In 3 Minuten glasig werden lassen. Pfifferlinge zufügen. Unter Rühren 10 Minuten schmoren, Mehl drüberstäuben. Unter vorsichtigem Rühren mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten leicht kochen lassen.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken.

Topf vom Herd nehmen. Gehackte Petersilie und Sahne mit den Pfifferlingen mischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit geriebenem Käse bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif unseren Americano-Cocktail. Dann die Consommé double royal. Als Hauptgericht Frischlingskoteletts mit Pfifferlingen Berner Art und Kartoffelkroketten. Dazu empfehlen wir Ihnen einen roten Burgunder und als Dessert Vanilleeis mit heißer Schokolade.

PS: Auch für dieses Rezept können Sie Dosenpfifferlinge nehmen. Dann aber nur schmoren.



Gebratene Pfifferlinge sind eine beliebte klassische Beilage zu fast allen feinen Wildgerichten.

Pfifferlinge gebraten

500 g frische Pfifferlinge,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Petersilie,
30 g Butter oder
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Pfifferlinge putzen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Große Pilze einmal durchschneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auch fein hacken.

Butter oder Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln reingeben. In 3 Minuten unter Rühren glasig werden lassen. Pfifferlinge zufügen. 15 Minuten braten. Pfanne dabei hin und wieder rütteln, damit die Pilze nicht anbrennen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Peter-



Exklusives Pilz-Gericht aus der Schweizer Küche: Pfifferlinge Berner Art. Rezept Seite 269.



silie reingeben. Gut mischen. Pfifferlinge in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 95.

Wozu reichen? Zu fast allen feinen Wildgerichten. Als Getränk paßt dazu immer ein Rotwein.

Pfifferlinge in Essig

500 g frische Pfifferlinge,
3 Zwiebeln (120 g),
2 Eßlöffel Pfefferkörner,
 $\frac{3}{8}$ l Kräuternessig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
Salz, 1 Prise Zucker.

Pfifferlinge putzen, mit kaltem Wasser gründlich abbrausen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem Topf mit kochendem Wasser übergießen. Die Pilze müssen ganz bedeckt sein. 3 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann zum Abtropfen auf ein Sieb geben.

Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Abwechselnd Pfifferlinge, Zwiebelringe und Pfefferkörner in einen schmalen Steingut-Topf schichten. Kräuternessig mit Wasser, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Über die Pilze gießen. Der Topf soll randvoll sein. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Abkühlen lassen. Eine Woche im Kühlschrank marinieren. Abgetropft servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person Etwa: 35.

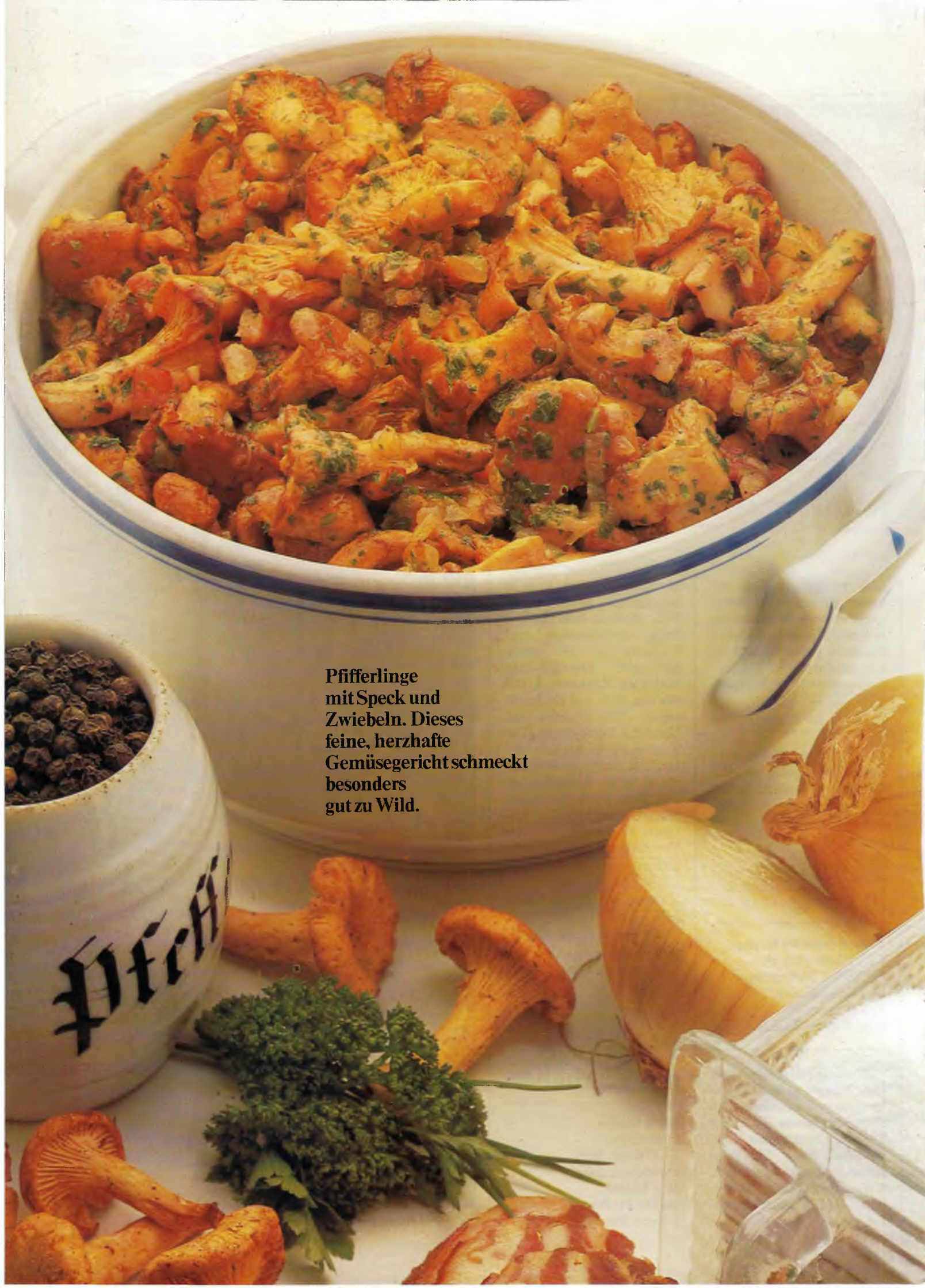
Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch, zu Fondue oder zu einem Kalten Büffet.

Pfifferlinge mit Eierhaber

500 g frische Pfifferlinge,
2 l Wasser, Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Butter,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.



In Süddeutschland sehr beliebt: Pfifferlinge mit Eierhaber.



**Pfifferlinge
mit Speck und
Zwiebeln. Dieses
feine, herzhafte
Gemüsegericht schmeckt
besonders
gut zu Wild.**

Pfeffer

Für den Eierhaber:

150 g Mehl,
6 Eigelb,
1/8 l saure Sahne,
1/4 l Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
6 Eiweiß,
40 g Butter
oder Margarine
zum Braten.

Das Rezept Pfifferlinge mit Eierhaber kommt aus dem süddeutschen Raum. Eierhaber ist ein saftiges Rührei, das süß oder wie dieses pikant serviert wird.

Pfifferlinge putzen. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Große Pilze halbieren. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Pfifferlinge reingeben. 3 Minuten kochen und abgießen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Abgetropfte Pilze und Zwiebeln reingeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. 5 Minuten braten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und zu den Pfifferlingen geben. Weitere 5 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Mehl, Eigelb, saure Sahne und Milch in einer Schüssel verschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Zur Eigelbmasse geben. Unterrühren. Pfifferlinge auch zugeben.

Etwas Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Einen Schöpflöffel Teig reingeben. Auf beiden Seiten in 4 Minuten goldgelb werden lassen. Mit dem Bratenwender zerreißen. Die Stücke in 2 Minuten hellbraun werden lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Warm stellen, bis alles fertig ist. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wann reichen? Als leichtes Mittag- oder Abendessen.

Pfifferlinge mit Speck und Zwiebeln

500 g Pfifferlinge aus der Dose,
100 g geräucherter Speck,
100 g Zwiebeln, 50 g Butter,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1/8 l heißes Wasser,
10 g Mehl,
je 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch,
1/4 Kästchen Kresse.

Pfifferlinge auf einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen. Speck in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, auch fein würfeln. 40 g Butter im Topf erhitzen. Speck in die heiße Butter geben. 5 Minuten leicht rösten. Pfifferlinge und Zwiebeln dazugeben. Noch 5 Minuten braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Wasser aufgießen. Deckel drauflegen. 10 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit restliche Butter mit Mehl verkneten. Zu den Pilzen geben. Unter vorsichtigem Rühren aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze noch 5 Minuten kochen lassen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Über die Pfifferlinge streuen.

Locker unterheben. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

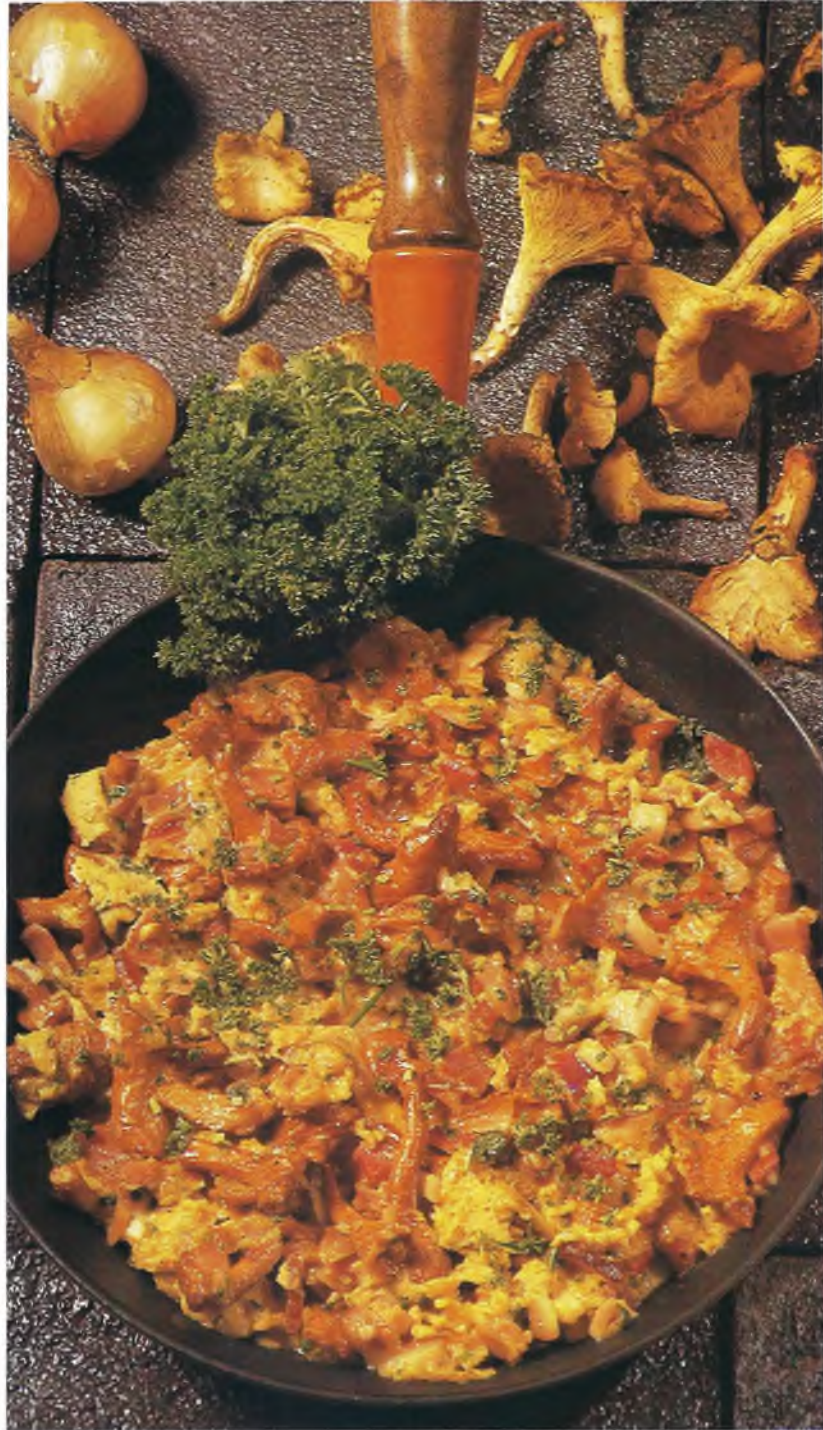
Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Ei vorweg. Als Hauptgericht Rehrücken, Pfifferlinge mit Speck und Zwiebeln und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen roten Ahr-Burgunder und als Dessert Pfirsich Melba.

PS: Pfifferlinge mit Speck und Zwiebeln schmecken zu kurzgebratenem Fleisch, wenn Sie zusätzlich saure Sahne reinrühren.



Pfifferlingpfanne ist auch für verwöhnte Gaumen ein Genuß.

Pfifferlingpfanne

300 g frische Pfifferlinge,
50 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
5 Eier,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Eßlöffel geriebener Emmentaler (10 g),
200 g Schinken,
je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie.

Pfifferlinge putzen und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Große Pil-

ze einmal durchschneiden. Speck in etwa 3 mm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Speckwürfel 3 Minuten in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebel und Pilze reingeben. 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Mehl und Milch in einer Schüssel verquirlen. Geriebenen Emmentaler reingeben. Schinken fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Zwei Drittel davon mit dem Schinken zu den Eiern geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Pfifferlingragout mit Filetsteak und Reis. Das ist fast schon ein festliches Essen im Familienkreis oder mit Gästen.

Gut mischen. Über die Pilze gießen. In 5 Minuten stocken lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Restliche Petersilie und Schnittlauch drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Zitronen- oder Joghurtmarinade als leichtes Mittag- oder Abendessen.

PS: Eine Variante: 100 g Speck auslassen. Zwiebeln und 500 g geschälte, in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln darin 10 Minuten braten. Dann erst die Pfifferlinge reingeben und 10 Minuten mitbraten. Für die Eiermasse bitte kein Mehl verwenden.

Pfifferlingragout

500 g frische Pfifferlinge,
1 große Zwiebel (60 g),
40 g geräucherter Speck,
20 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Paprika edelsüß,
1 Prise zerriebener Majoran,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
6 Eßlöffel Rotwein,
3 Eßlöffel Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Pfifferlinge putzen, in kaltem Wasser gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Geräucherter Speck in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Speck in einem Topf 3 Minuten auslassen. Butter zufügen und erhitzen. Zwiebel und Pfifferlinge reingeben.

10 Minuten schmoren lassen. Mehl drüberstäuben und unter Rühren 5 Minuten rösten lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen. Heiße Fleischbrühe und Rotwein zugießen. 2 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Noch mal erhitzen, aber nicht kochen lassen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und zerpfücken. Das Pfifferlingragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatencremesuppe aus der Dose. Dann Filetsteaks mit Pfifferlingragout und körnig gekochtem Reis als Hauptgericht. Dazu trinkt man Landwein oder Rosé. Als Dessert können Sie Erdbeeren auf römische Art servieren.

Pfifferling-Salat

1 Dose Pfifferlinge (500 g),
200 g Wildbraten (fertig gekauft),
80 g mittelalter Gouda,
1 Zwiebel (40 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
3 Eßlöffel Joghurt (60 g),
1 Messerspitze Senf,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker, je 1 Spritzer Madeira und Worcestersoße.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
1 hartgekochtes Ei,
Saft einer halben Zitrone.

Pfifferlinge auf einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Große Pilze dann halbieren. Wildbraten in $\frac{1}{2}$ cm breite und 2 cm lange Streifen schneiden. Den Gouda auch. Zwiebel schälen, vierteln und in hauchdünne Streifen schneiden. Alles in eine



Schale geben. Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Madeira und Worcestersoße pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Mischen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

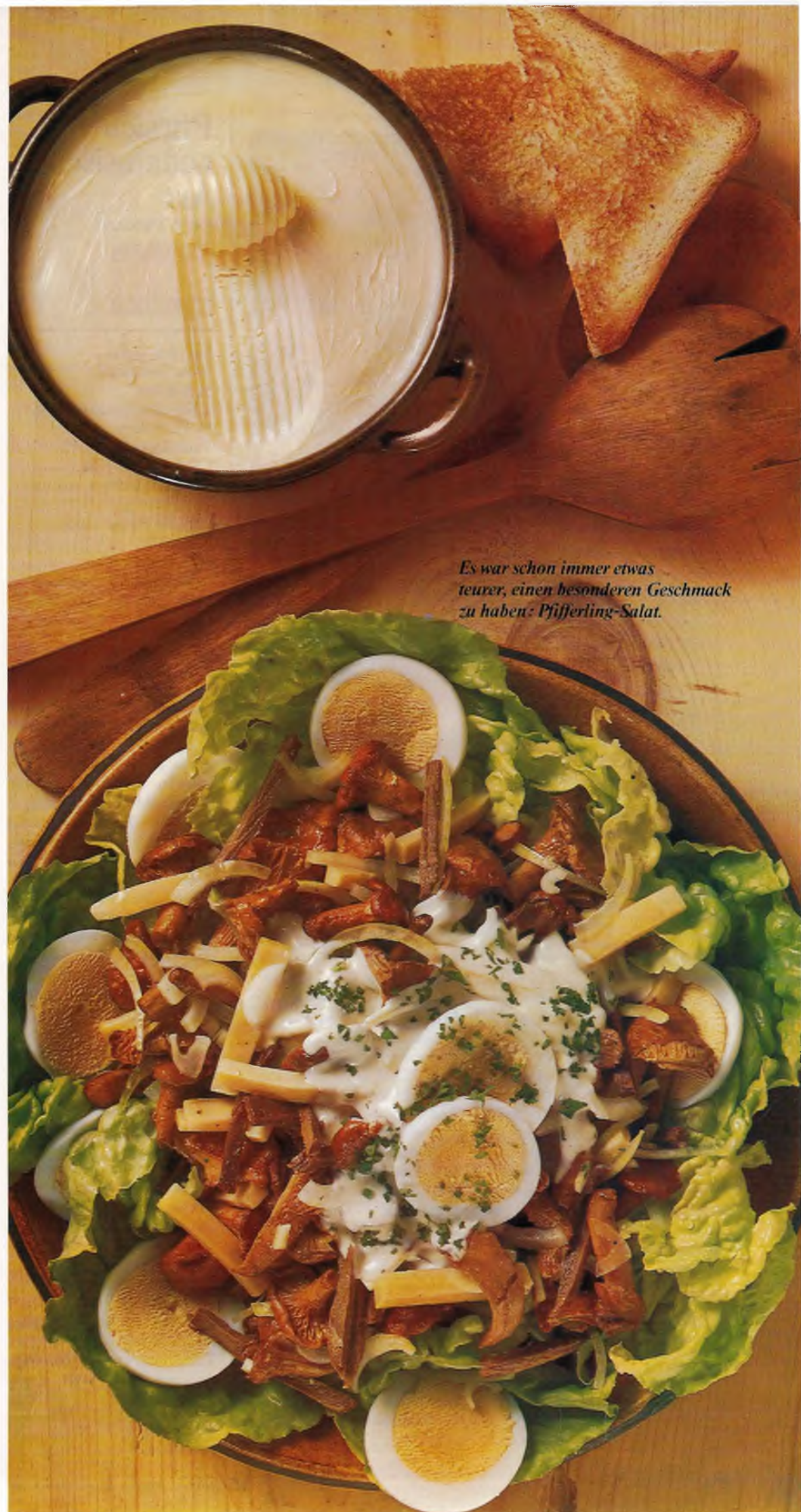
In der Zwischenzeit Salat verlesen. Mit der Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Beides in einem Küchentuch trockenschwenken. Ei schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Salatblättern eine Platte oder vier Salatgläser belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und den Pfifferling-Salat draufgeben. Mit zerpfückter Petersilie und Eischeiben garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Mit geröstetem Weißbrot und Butter als kleines Abendessen.



Es war schon immer etwas teurer, einen besonderen Geschmack zu haben: Pfifferling-Salat.



Pfirsiche sind saftig, aromatisch und sehr vitaminreich.

PFIRSICH

Malum persicum, persischer Apfel, wurde der Pfirsich noch im Mittelalter genannt. Heute heißt er botanisch *prunus persica*, persische Pflaume, womit auf seine Urheimat Persien hingewiesen wird (obgleich manche Forscher diese in China vermuten). Der Pfirsich ist sicher unsere beliebteste Sommerfrucht. Denn er ist besonders saftig und aromatisch, kalk- und eisenreich. Und er enthält viel Schönheitsvitamin A. Im internationalen Fruchthandel unterteilt man Pfirsiche in folgende vier Gruppen:

- A. Pfirsiche mit samtiger Haut:
1. Pfirsiche mit leicht herauslösbarem Stein (free-stone).
 2. Pfirsiche mit schwer herauslösbarem Stein (clingstone).

3. Nektarinen mit leicht herauslösbarem Stein.
4. Bruynolen mit schwer herauslösbarem Stein.

Wir können Pfirsiche von Dezember bis März aus Südamerika, Argentinien und Uruguay kommend kaufen. Im Mai und Juni gibt's holländische und belgische Treibhaus-Pfirsiche und von Juni bis September kommen die Pfirsiche aus Italien, Frankreich, Bulgarien, Griechenland und Kalifornien auf den Markt. Außer frischen Pfirsichen werden auf dem deutschen Markt Konserven und Trockenfrüchte angeboten. Sie lassen sich in der Küche als Dessert in verschiedenen Variationen und als Beilage zu Fleisch, besonders zu Steaks oder Kalbsschnitzel zubereiten.

Pfirsich andalusische Art

Für 6 Personen



Für den Reis:
 100 g Milchreis,
 ¼ l Milch,
 2 Eßlöffel Zucker (30 g),
 ½ Päckchen
 Vanillinzucker,
 1 Prise Salz, 1 Ei.
 6 Pfirsichhälften aus der
 Dose (380 g).
 Für die Baisermasse:
 1 Eiweiß,
 90 g Puderzucker,
 ½ Teelöffel Kirschsirup.

Reis waschen und abtropfen lassen. Milch in einem Topf aufkochen. Reis, Zucker, Vanillinzucker und Salz reingeben. 60 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen.

Ei in einer Tasse verquirlen. In den Reis rühren. Leicht abkühlen lassen.

6 kleine Ragoutförmchen zur Hälfte mit Reis füllen. Festdrücken und in 10 Minuten vollends auskühlen lassen. Backblech mit Alufolie auslegen. Ragoutförmchen draufstürzen. Auf jedes Törtchen eine abgetropfte Pfirsichhälfte mit der Öffnung nach oben legen. Etwas andrücken.

Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Dabei den gesiebten Puderzucker einrieseln und den Kirschsirup eintropfen lassen. Noch 10 Minuten schlagen. Eiweißmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Pfirsichtörtchen damit garnieren.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
 Elektroherd: 140 Grad.
 Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Törtchen vorsichtig rausnehmen. Auf eine runde Platte setzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Als Dessert mit Erdbeer- oder Johannisbeersoße. Sie können auch den Pfirsichsaft dazu reichen. Kinder mögen solche Süßspeisen übrigens gern. Es wäre vielleicht was für die nächste Geburtstagsfeier.

Pfirsich auf kalifornische Art mit Heilbutt

1 Zwiebel (40 g),
 ¼ l Wasser, Salz,
 1 Eßlöffel Essig,
 1 Lorbeerblatt,
 3 Pfefferkörner,
 2 Pimentkörner,
 2 Packungen tiefgekühlte Heilbuttschnitten (400 g),
 20 g Butter,
 8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g),
 4 Eßlöffel entsteinte Schattenmorellen aus dem Glas (100 g).
 Für die Garnierung:
 4 Salatblätter,
 2 Stengel Petersilie.

Zwiebel schälen. Mit Wasser, Salz, Essig, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Pimentkörner in einem flachen Topf aufkochen. Tiefgekühlten Heilbutt reingeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Abgetropfte Pfirsichhälften darin in 5 Minuten erhitzen. Ganz leicht salzen. Kirschen mit etwas Saft in einem anderen Topf erwärmen.

Die Heilbuttschnitten mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Auf eine vorgewärmte, mit Salatblättern ausgelegte Platte legen. Pfirsichhälften mit der Öffnung nach oben ringsum verteilen. In jede Hälfte einen Eßlöffel abgetropfte Kirschen füllen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und zu Sträußchen zerpfücken. Platte damit garnieren. Sofort servieren.

Pfirsich auf Heilbuttschnitten



Pfirsich andalusische Art wird auf einem Sockel aus Milchreis angerichtet, mit Baisermasse hübsch garniert und überbacken.



Die Augen essen mal wieder mit. Pfirsich auf Kalifornische Art mit Heilbutt ist ein ausgefallenes und attraktives Rezept.

Pfirsich Colbert aus der klassischen Küche ist ein festliches Dessert für ein festliches Menü.



Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.
Beilagen: Kopfsalatherzen, Holländische Soße (siehe unser Rezept) und Petersilienkartoffeln oder körnig gekochter Petersilienreis.

Pfirsich Brillat-Savarin



8 Mürbeteig-Torteletts (fertig gekauft, 160 g),
 1 Glas (2 cl) Curaçao.
Für die Vanillecreme:
 1/8 l Milch,
 1 Stück Vanillestange,
 2 Eßlöffel Zucker (30 g),
 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 4 Eßlöffel Sahne,

1 Eßlöffel Curaçao.
 Außerdem:
 8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g),
 8 kleine Baiserschalen (80 g).

Jean-Anthelme Brillat-Savarin, dem großen Gastrosophen, wurde manches Gericht gewidmet, auch dieses Pfirsichdessert. Mürbeteig-Torteletts mit Curaçao beträufeln. Für die Vanillecreme Milch (2 Eßlöffel übriglassen), aufgeschnittene Vanillestange und Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit der restlichen Milch in einer Tasse verquirlen. In die Milch rühren. Einmal aufkochen, dann abkühlen lassen, Vanillestange rausnehmen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit dem Curaçao unter die Vanillemasse heben. Gut abgetropfte Pfirsichhälften an der gewölbten Seite flachschneiden und mit der Öffnung nach oben auf die

Torteletts legen. Die Vanillecreme in die Pfirsiche füllen. Obendrauf je eine Baiserschale legen. Backblech mit Alufolie belegen. Törtchen draufsetzen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Goldgelb werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und auf Desserttellern servieren. **Vorbereitung:** 15 Minuten. **Zubereitung:** Ohne Auskühlzeit 15 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 840.



Jean Baptiste Colbert (1619–1683). Mit seiner Reformpolitik unter Ludwig XIV. machte er französische Geschichte.

Unser Menüvorschlag: Vorweg einen Krabbencocktail mit Toast. Als Hauptgericht servieren Sie Kalbsbraten gerollt mit Prinzeßbohnen und Petersilienkartoffeln. Als Dessert: Pfirsich Brillat-Savarin.

Pfirsich Colbert

Für den Vanillereis:
 50 g Milchreis,
 1/8 l Milch,
 1 Eßlöffel Zucker (30 g),
 1 Prise Salz,
 1/2 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Eigelb,
 8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g).
Zum Panieren:
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Ei,
 4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g).
Zum Backen:
 750 g Kokosfett oder 1 l Öl.
Außerdem:
 30 g Puderzucker.

Hier haben Sie mal wieder ein Gericht, das dem französischen Politiker Jean Baptiste Colbert (1619 bis 1683) gewidmet ist. Man macht es so: Für den Vanillereis den Reis waschen und abtropfen lassen. Milch in einem Topf aufkochen, Reis, Zucker, Salz und Vanillinzucker reingeben. 60 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. In den Reis rühren. Abkühlen lassen. Pfirsiche abtropfen lassen und mit Haushaltspapier ganz trockentupfen. In Vanillinzucker wenden. 4 Pfir-

sichhälften mit Reiskugeln füllen, die anderen 4 Pfirsichhälften drauflegen.

Verquirltes Ei und Semmelbrösel in zwei Suppenteller geben. Pfirsiche darin wenden.

Kokosfett oder Öl in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Pfirsiche darin in 2 Minuten goldgelb backen. Dann in Puderzucker wälzen, anrichten und noch heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Wann reichen? Als Dessert mit heißer Aprikosensoße nach einem besonders festlichen Essen.

Pfirsich für Feinschmecker

1 große Dose Pfirsichhälften (510 g),
40 g Butter,
20 g Zucker,
Saft und abgeriebene Schale von je einer halben Zitrone und Orange,
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser,
20 g blättrige Mandeln.

Wenn Sie mal mit einem ungewöhnlichen Nachtisch überraschen wollen, sind

brennende, also flambierte Pfirsiche genau richtig. Sie werden schlagartig in den Ruf eines Feinschmeckers und Küchenkünstlers kommen. So leicht und rasch bereitet man für Feinschmecker Pfirsiche zu: Pfirsiche auf dem Küchensieb abtropfen lassen.

In einer kupfernen Flambierpfanne (oder in einer flachen feuerfesten Form) Butter mit Zucker in 3 Minuten leicht bräunen. Saft und abgeriebene Schale von Zitrone und Orange reinrühren. Pfirsiche reinlegen und heiß werden lassen. Aufs Rechaud stellen. Kirschwasser vorsichtig drüber gießen, erwärmen

und nach einer Minute anzünden. Nach Verlöschen der Flamme je zwei Pfirsichhälften auf Dessertteller legen. Die Soße darüber verteilen. Mit blättrigen Mandeln bestreuen.

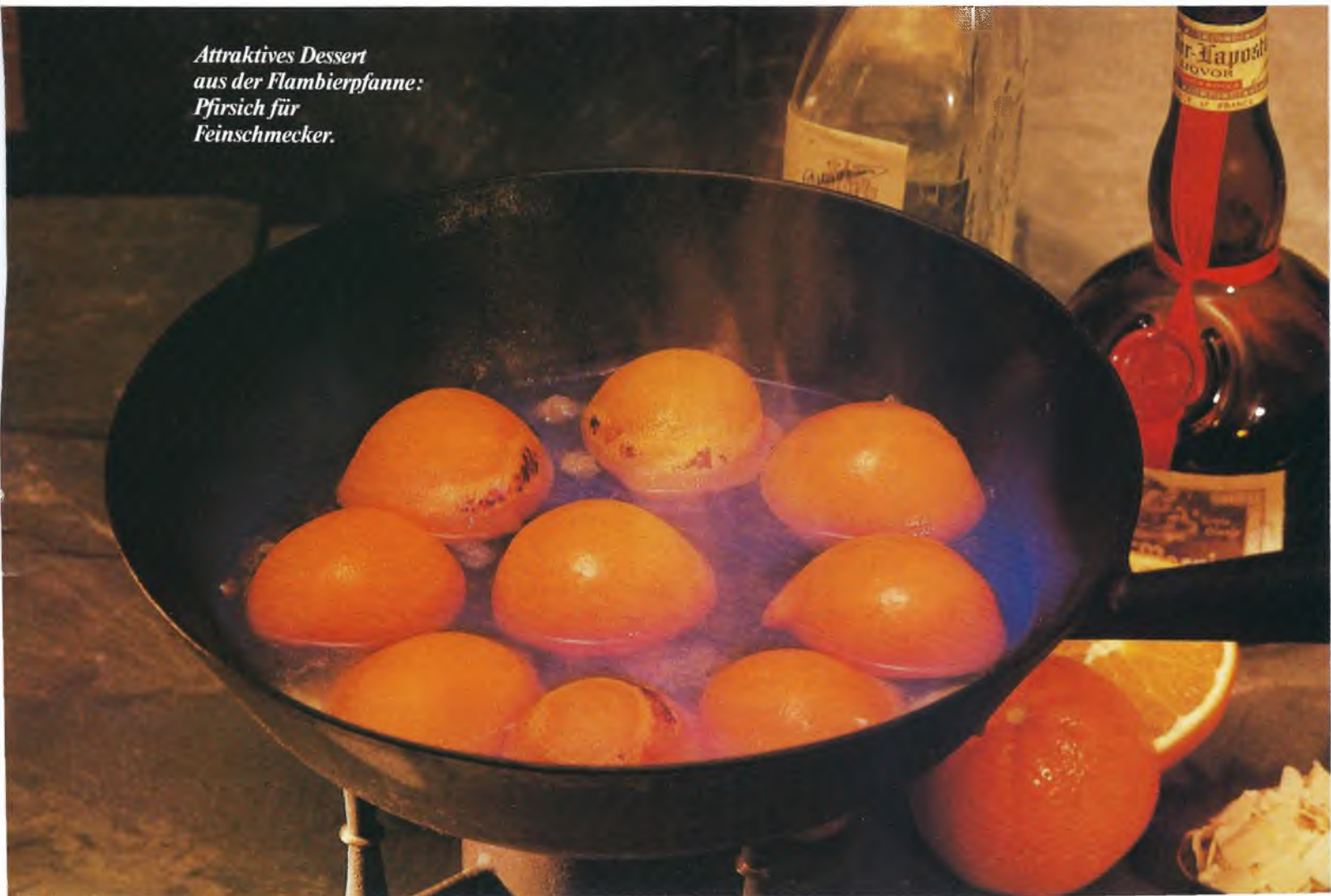
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

PS: Im Sommer schmeckt dieses Dessert mit frischen Pfirsichen besonders gut. Sie sollten sie aber vor dem Flambieren 4 Minuten dünsteten. Übrigens: Es muß nicht immer Kirschwasser sein. Auch andere Obstbrände, Grand Marnier, Escorial Grün, Rum oder Cognac eignen sich gut.

Attraktives Dessert aus der Flambierpfanne: Pfirsich für Feinschmecker.





Pfirsiche gefüllt: Die Früchte mit Käsecreme sind nicht nur eine reine Augenweide, sie schmecken auch ganz vorzüglich.

Pfirsich gefüllt

8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g),
4 Päckchen
Doppelrahm-Frischkäse
(je 62,5 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
120 g Zucker,
je 1 Prise gemahlener
Zimt und
Nelkenpulver,
1 Eßlöffel gehackte
Pistazien (20 g).

Gefüllte Pfirsiche sind ein geradezu ideales Dessert: Lecker, erfrischend und mühelos zubereitet. Man kann es schon mehrere Stunden vorm Servieren fertigmachen.

Pfirsiche auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schüssel Frischkäse mit Sahne und Zucker glattrühren. Mit Zimt und Nelkenpulver abschmecken. Pfirsichhälften mit der runden Seite nach unten auf eine Platte setzen. Käse-

masse in Spritzbeutel füllen. Durch die Sterntülle in die Kernmulden drücken. Pistazien drüberstreuen. 120 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Dessert.
PS: In Frankreich werden Pfirsiche auch gern mit pikanter Füllung gegessen: Unter den Frischkäse einen Eßlöffel Mayonnaise, je einen Teelöffel gehackte Petersilie und Kapern rühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Paprika abschmecken. Pfirsichhälften damit füllen. 120 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Auch frische Pfirsiche kann man füllen. Vorher überbrühen, häuten, halbieren und in ganz wenig Wasser mit einem Schuß Weinbrand oder Maraschino 5 Minuten dünsten. Abtropfen und erkalten lassen und beliebig süß oder pikant füllen.

Pfirsich gegrillt

4 große, feste Pfirsiche (520 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Honig (40 g),
1 Eßlöffel zerlassene Butter (10 g),
2 Eßlöffel Rum,
2 Eßlöffel Mandelsplitter (30 g),
8 Cocktailkirschen (40 g).

Feinschmecker grillen nicht nur Steaks und Würstchen. So mancher exquisite Nachtisch kommt bei ihnen auch vom Rost. Besonders beliebt: Der Pfirsich.

Pfirsiche kurz in heißes Wasser tauchen. Schalen, halbieren, Steine rausnehmen. Pfirsichhälften innen mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

Honig und Butter in einem Schälchen mischen. Pfirsichhälften auf den mit Alufolie bespannten Grillrost legen. Unter den vor-

geheizten Grill schieben. Auf jeder Seite in 4 Minuten leicht bräunen. Dabei häufig mit der Butter-Honig-Mischung bestreichen.

Auf einer Platte mit der runden Seite nach unten anrichten. Rum drüberträufeln, Mandelsplitter darüber verteilen. In die Kernmulde je eine Cocktailkirsche setzen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Schlagsahne, Vanille- oder Zitroneneis. Waffelgebäck.

PS: Wenn es keine frischen Pfirsiche gibt, können Sie auch Dosenfrüchte nehmen. Die Hälften müssen gut abtropfen. Da die Früchte bereits gezuckert sind, ist das Einstreichen mit Honig nicht nötig.

Pfirsich gewürzt

Siehe Gewürzte Pfirsiche.

Pfirsich Herzogin Art

Für die Maraschino-Sülze:
 $\frac{1}{10}$ l Weißwein,
 1 Glas (2 cl) Maraschino,
 2 Blatt rote Gelatine,
 1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel heißes Wasser.
 Für die Mandelcreme:
 3 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 2 Eßlöffel gemahlene
 Mandeln (30 g),
 2 Tropfen Bittermandelöl,
 1 Prise Salz.
 4 Pfirsichhälften aus der
 Dose (240 g).

Für die Maraschino-Sülze
 Weißwein mit Maraschino
 in einer Schüssel mischen.
 Gelatine in kaltem Wasser
 einweichen. Ausdrücken
 und in einem Topf mit we-
 nig heißem Wasser auflö-
 sen. In die Weißwein-Maras-
 chino-Mischung rühren.

In ein mit Wasser ausge-
 spültes viereckiges Gefäß
 füllen. Im Kühlschrank 60
 Minuten erstarren lassen.

Für die Mandelcreme Ge-
 latine zusammengerollt in
 einen Becher geben. Mit
 kaltem Wasser bedeckt 5
 Minuten einweichen. Milch
 mit Zucker, Mandeln, Man-
 delöl und Salz in einem
 Topf aufkochen. Ausge-
 drückte Gelatine reinrüh-
 ren, bis sie sich aufgelöst
 hat. Nicht kochen.

Kalt ausgespülte Förm-
 chen oder Tassen 2 cm
 hoch mit Mandelcreme fü-
 llen. Creme etwas abkühlen
 lassen. Zugedeckt im Kühl-
 schrank 40 Minuten erstar-
 ren lassen.

Die Mandelcreme-Törtchen
 auf eine Platte stürzen. Je-
 des Törtchen mit einem ab-
 getropften Pfirsich bedek-
 ken. Die Maraschino-Sülze



Pfirsich Kaiserin Art, ein elegantes Dessert, mit Eis gefüllt, mit Spinnzucker garniert.

in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel
 schneiden. Törtchen rings-
 um damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ab-
 kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 190.

Wann reichen? Als Dessert.

Pfirsich Kaiserin Art

250 g Zucker,
 4 Biskuit-Torteletts (fertig
 gekauft),
 je 4 Teelöffel Kirschwasser
 und Maraschino,
 8 Pfirsichhälften aus der
 Dose (500 g),
 4 Eßlöffel
 Aprikosenmarmelade (80 g),
 $\frac{1}{4}$ Haushaltspackung
 Vanille-Eiscreme (80 g),
 50 g blättrige Mandeln.

Achtung! Pfirsiche Kaise-
 rin Art sind zwar ein super-
 attraktives Dessert. Aber
 so elegant es ist, so auf-

wendig ist auch die Zube-
 reitung des Spinnzuckers,
 der dazu gehört. Nun kön-
 nen Sie den zwar weglassen,
 aber dann wird das Rezept
 halb so interessant. Machen
 Sie sich mal den Spaß,
 Zucker zu spinnen. So wer-
 den Pfirsiche Kaiserin Art
 zubereitet:

Für den Spinnzucker den
 Küchentisch mit Alufolie
 belegen. Zwei hohe Koch-
 tüpfe im Abstand von 80
 cm darauf stellen. Senk-
 recht an jeden Topf ein
 Backblech lehnen. Von ei-
 nem alten Schneebesen die
 Bögen mit einer Zange ab-
 knipsen.

Zucker in einen dritten
 Topf geben. Bei starker
 Hitze und unter ständigem
 Rühren in 5 Minuten hell-
 gelb karamelisieren lassen.
 Topf vom Herd nehmen.
 Schneebesen in den Zucker
 tauchen. Dann damit ganz
 schnell zwischen den Ble-
 chen hin- und herwedeln.
 Aber die Bleche nicht be-
 rühren. So entsteht Spinn-
 zucker, von dem 4 Portio-
 nen zubereitet werden, die

bis zum Servieren auf Alu-
 folie gelegt werden.

Biskuit-Torteletts auf eine
 Platte legen. Mit je einem
 Teelöffel Kirschwasser und
 Maraschino beträufeln.
 Abgetropfte Pfirsichhälften
 trockentupfen.

Aprikosenmarmelade in ei-
 nem Topf erwärmen und
 glattrühren. Vanille-Eis-
 creme in vier Würfel schnei-
 den. 4 Pfirsichhälften damit
 füllen, die anderen Pfirsich-
 hälften drauflegen. Pfirsi-
 che mit der Aprikosenmar-
 melade überziehen.

Pfirsiche mit Mandeln be-
 streuen, auf die Torteletts
 setzen. Mit dem Spinnzuck-
 er überziehen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
 555.

Unser Menüvorschlag: Vor-
 weg eine Weinbergschnek-
 kensuppe aus der Dose,
 Brüsseler Poularde, Chic-
 o-rée-Salat, Kartoffelkrok-
 teten als Hauptgericht. Als
 Getränk weißer Bordeaux
 und als Dessert Pfirsich
 Kaiserin Art.



Pfirsich Kardinalsart: Mit viel Vanilleeis und Erdbeerpüree.



Eine Schöpfung des großen Auguste Escoffier: Pfirsich Melba.

Pfirsich Kardinalsart

½ Packung tiefgekühlte Erdbeeren (150 g),
1 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (300 g),
8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g),
8 Teelöffel Mandelstifte (40 g).

Erdbeeren nach Vorschrift auftauen lassen. Mit dem Elektroquirl oder in der Küchenmaschine pürieren. Vanille-Eiscreme würfeln und auf 4 Desserteller verteilen. Abgetropfte Pfirsichhälften drüberlegen.

Mit Erdbeerpüree überziehen. Mit Mandelstiften bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Unser Menüvorschlag: Ardenner Fasanensuppe vorgeht. Als Hauptgericht

Beefsteak auf Börserart, Chicorée-Salat und Bratkartoffeln. Dazu einen guten Beaujolais. Pfirsich Kardinalsart gibt es zum Abschluß.

PS: Wenn Sie dieses Dessert gern abändern wollen, tun sie es mit Schokoladen-Eiscreme. Es schmeckt auch gut.

Pfirsich Maintenon



Für den Biskuitteig:

6 Eigelb,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
6 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker, je 100 g Mehl und Speisestärke,
Öl zum Einfetten.
Zucker zum Bestreuen.
1 Dose Pfirsiche in Stücken (510 g).

Für die Mandelereme:

¼ l Milch,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
2 Eßlöffel gemahlene Mandeln (30 g),
4 Tropfen Bittermandelöl,
1 Prise Salz,
3 Blatt weiße Gelatine.
Für die Baisermasse:
3 Eiweiß,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Françoise de Maintenon (1635–1719), zuerst Geliebte, dann Gemahlin des Sonnenkönigs, war eine geistvolle Frau und eine Feinschmeckerin. Mit Recht trägt dieses Gebäck ihren Namen.

Für den Biskuitboden Eigelb und zwei Drittel des Zuckers mit dem Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Dann Eiweiß und restlichen Zucker mit Vanillinzucker in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl und Speisestärke mischen. Alles locker unterheben.

Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Papier mit Öl einfetten. Teig darauf verteilen. Pergamentpapier an der offenen Seite des Bleches etwas hochbiegen, damit der Teig nicht runterlaufen kann. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 13 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Biskuit sofort nach dem Backen auf ein sauberes, mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen. Papier mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Biskuitplatte sofort in 6 mal 6 cm große Quadrate schneiden. Zum Auskühlen auf einen Kuchendraht legen. Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Mandelereme Milch mit Zucker, Mandeln, Mandelöl und Salz in einem Topf aufkochen.

Gelatine in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken, in die



Pfirsich Mary Pickford, eins der schönsten Desserts der internationalen Küche, wurde dem berühmten Stummfilmstar gewidmet.

heiße Flüssigkeit geben. Rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. 10 Minuten abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

Pfirsichstücke in die abgekühlte Creme mischen. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Hälfte der Biskuitquadrate auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und dick mit der Creme bestreichen. Die anderen Biskuitquadrate drauflegen.

Für die Baisermasse Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Dabei Zucker und Vanillinzucker reinrieseln lassen. In einen Spritzbeutel (mittlere Sterntülle) füllen und die Pfirsichschnitten damit garnieren.

Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Schnitten rausnehmen. Auf eine Platte geben. Sofort servieren. Ergibt 15 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 265.

Wann reichen? Zum Kaffee am Nachmittag. Nach Wunsch können Sie dazu Sherry oder Portwein servieren. Pfirsiche Maintenon sind auch ein Dessert für besondere Anlässe. Das reicht aber dann für acht bis zehn Personen.

Pfirsich Mary Pickford

Für die Creme:

2 Eier, 25 g Zucker, 10 g Vanillepuddingpulver,

$\frac{1}{8}$ l Milch,

1 cm Vanillestange,

1 Prise Salz, 5 g Butter,

3 Eßlöffel Himbeersirup,

1 Eßlöffel Maraschino,

$\frac{1}{8}$ l Sahne. Außerdem:

4 Kugeln Himbeereis vom Konditor (80 g),

4 Pfirsichhälften aus der Dose (240 g).

Mary Pickford (geb. 1893) war eine der ersten und berühmtesten Schauspielerinnen der amerikanischen Filmgeschichte. Auch der Tonfilm konnte ihre steile Karriere nicht aufhalten: 1929 erhielt die Pickford den »Oscar«. Und so wird das ihr gewidmete Pfirsichdessert zubereitet:

Für die Creme Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Vanillepuddingpulver, Milch, Vanillestange, Salz und Butter zugeben. Schüssel ins Wasserbad stellen. Schlagen, bis die Creme dick ist. Abkühlen. Himbeersirup und Maraschino unterrühren.

Sahne in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben. Himbeereis auf vier Teller verteilen. Abgetropfte Pfirsichhälften und die Creme darauf verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Pfirsich Melba

Für die Soße:

300 g tiefgekühlte

Himbeeren,

6 Eßlöffel lauwarmes

Wasser,

150 g Puderzucker,

Saft einer halben Zitrone,

1 Päckchen Vanillinzucker,

1 Glas (2 cl) Himbeergeist.

Außerdem:

4 Pfirsichhälften aus der

Dose (320 g),

$\frac{1}{2}$ Haushaltspackung

Vanille-Eiscreme (150 g).

Dieses köstliche Dessert wurde von Auguste Escoffier für die aus Melbourne stammende Helen Porter Mitchell kreiert. In Anlehnung an das Wort Melbourne nannte sich die Sopranistin Nellie Melba.



Pfirsiche Montreal werden mit likörgetränkten Makronen angerichtet, mit viel Kirschwasser übergossen und brennend serviert.

Für die Soße aufgetaute Himbeeren mit dem warmen Wasser im Mixer pürieren. Puderzucker, Zitronensaft, Vanillinzucker und Himbeergeist zufügen. Durch ein Sieb geben und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Pfirsichhälften auf einem Sieb abtropfen lassen. Eiscreme mit dem Eisportionierer in Kugeln teilen. In vier flache Kelchgläser verteilen. Je eine Pfirsichhälfte drüberlegen. Mit der gekühlten Melbasoße übergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Unser Menüvorschlag:

Grünkernsuppe vorweg. Als Hauptgericht Gigot mit Butterbohnen und Kartoffelkroketten. Herber Weißwein als Getränk und als Dessert Pfirsich Melba.

Pfirsich Montreal



8 Makronen (fertig gekauft),
3 Glas (je 2 cl)
Benediktinerlikör,
8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g), 1/8 l Sahne, Puderzucker zum Bestäuben,
2 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser.



In Montreal, Kanada, fand 1967 die Weltausstellung statt. Unser Bild zeigt die drei Pavillons »Der Mensch als Entdecker«, den Pavillon der USA und den Skandinaviens.

Nach Montreal, der größten Industrie- und Handelsstadt Kanadas, wurde dieses Pfirsichrezept benannt. Und nach der ersten Probe weiß man: Pfirsich Montreal ist eine hochprozentige Sache. Denn nicht nur die Makronen, die als Unterbau dienen, werden mit Likör getränkt, alles zusammen wird noch mit Kirschwasser übergossen und anschließend flambiert. Makronen auf eine Glasplatte legen. Mit Likör beträufeln und zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Pfirsichhälften abtropfen. Mit der Schnittfläche nach unten auf die Makronen setzen. Die Sahne in einer Schüssel sehr steif schlagen. Pfirsichhälften reichlich mit Puderzucker bestäuben. Das Kirschwasser in einem Glas leicht erwär-

men. Über die Pfirsiche träufeln. Anzünden und brennend servieren. Sahne in einer Schüssel getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.

Unser Menüvorschlag: Geräucherte Forellenfilets mit Meerrettichsahne und geröstetem Toastbrot als Vorspeise. Dann eine Schildkrötensuppe aus der Dose mit Käsestangen. Als Hauptgang servieren Sie Hirschsteaks mit Preiselbeerkompott und Spätzle. Dazu gibt es als Getränk einen roten Burgunder. Und als Dessert Pfirsich Montreal mit einem Glas Sekt. Statt Sekt zum Dessert können Sie auch hinterher Mokka und Cognac reichen.

Pfirsich pikant

4 mittelgroße reife Pfirsiche (500 g).

Für die Beize:

2 Eßlöffel Weinbrand,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Prise Salz,

1 Spritzer Tabasco-Soße.

Für die Füllung:

2 Scheiben Emmentaler Käse (40 g),

2 Scheiben gekochter Schinken (40 g),

8 eingelegte gefüllte grüne Oliven (40 g).

Butter zum Einfetten.

Für die Marinade:

60 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g),

1 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
1 Prise Zucker.

Pfirsiche pikant werden mit Salat gefüllt, in Alufolie gewickelt, im Ofen überbacken und mit pikanter Marinade übergossen serviert.



Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Früchte halbieren, entsteinen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. In eine Schüssel geben.

Für die Beize Weinbrand, Zitronensaft, Salz und Tabascosoße mischen. Pfirsiche damit begießen und 30 Minuten ziehen lassen. Dabei häufig wenden.

Für die Füllung Käse und Schinken in feine Streifen, die abgetropften Oliven in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mischen. Aus Alufolie Quadrate von 20 cm schneiden und einfetten. Pfirsiche abtropfen. Je eine Hälfte mit der Schnittfläche nach oben auf die Folie setzen. Füllung reingeben. Auch die zweite Hälfte füllen. Pfirsiche vorsichtig zusammensetzen. Folie locker zusammenfallen. Auf den Bratrost legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Zwischenzeit für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

Die Alupäckchen auf 4 Teller legen, öffnen und die Marinade über die Pfirsiche verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Mit geröstetem Toast als Vorspeise oder mit gebuttertem Schwarzbrot statt Käse nach dem Dessert.

Pfirsich Teufelsart

Für 8 Personen

Für den Biskuitboden:

4 Eigelb,

4 Eßlöffel heißes Wasser,

120 g Zucker,

1 Päckchen Vanillinzucker,

4 Eiweiß, 80 g Mehl,

60 g Speisestärke,
Margarine zum Einfetten.
2 Glas (je 2 cl)

Kirschwasser zum
Beträufeln.

Für den Belag:

11 Pfirsichhälften aus der
Dose (700 g),

4 Eiweiß, 150 g Zucker,

50 g gemahlene Mandeln.

Außerdem:

2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser
zum Flambieren.

Pfirsich Teufelsart ist zwar fast mehr ein Gebäck als Dessert, wird aber bei festlichen Menüs gern als Nachspeise gereicht. Wenn Sie diese Pfirsiche, im Gegensatz zu uns, als Kaffeegebäck servieren wollen, sollten sie nur für 4 bis 6 Personen berechnet werden. Für den Biskuitboden Eigelb mit Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. 40 g Zucker und den Vanillinzucker unterrühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach den restlichen Zucker ein-

rieseln lassen und unterrühren. Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen.

Mehl und Speisestärke drüberstreuen und alles locker unterheben. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit eingefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig reinfüllen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Biskuitboden auf einen Kuchendraht stürzen. Das Papier abziehen, Boden wieder in die Form geben. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Kirschwasser beträufeln. Kirschwasser gut einziehen lassen.

Für den Belag Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und unterrühren. Gemahlene Mandeln reingeben und unterheben. Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen.

Pfirsiche Teufelsart sind eine feurige Sache. Flambiert mit Kirschwasser schmecken sie als Dessert oder Gebäck.



Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Tortenboden legen. Dicke Tupfen Baisermasse dicht nebeneinander auf die Pfirsiche setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 140 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Torte aus dem Ofen nehmen. Mit angewärmtem Kirschwasser übergießen. Anzünden und brennend servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Matjesröllchen auf Apfelscheiben, dazu gerösteter Toast und Butter. Dann eine Bouillon mit Backerbsen. Als Hauptgericht Filetsteaks mit Salatplatte und Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt dazu ein frischer Weißwein von der Mosel oder aus Baden. Und als Dessert servieren Sie Pfirsich Teufelsart. Dazu schmeckt ein Gläschen Sekt.

Pfirsich Weiße Dame

Pêche Dame Blanche



1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (240 g),
1/2 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (150 g),
1 Glas (2 cl) Maraschino-Likör.

Das Rezept Pfirsich Weiße Dame, Produkt der klassischen französischen Küche, ist genau so fein wie der Name es vermuten läßt. So wird es zubereitet: Sahne in einer Schüssel mit dem Vanillinzucker steif schlagen. In einem Spritz-

beutel in den Kühlschrank legen.

Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Pfirsiche auch abtropfen lassen. Je einen Pfirsich mit der Öffnung nach oben in eine Glasschale geben. Vanille-Eiscreme in 8 Würfel teilen. Jede Pfirsichhälfte mit 2 Eiscremewürfeln füllen. Ananas drüber verteilen. Mit Maraschino-Likör beträufeln. Jedes Glas mit einer Sahnehaube garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wann reichen? Als Dessert oder als Erfrischung.

PS: Wer mag, kann die Sahne mit gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Pfirsich-Auflauf

Für 6 Personen

500 g Pfirsiche,
Butter zum Einfetten,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Päckchen Vanillinzucker.
Für den Teig:
3 Eiweiß,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eigelb,
80 g Mehl,
80 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
100 g gehackte Mandeln.
Außerdem:
Puderzucker zum Bestäuben.

Pfirsiche mit kochend heißem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Früchte halbieren, entsteinen und vierteln. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Pfirsiche reingeben. Mit Zucker und Vanillinzucker bestreuen.

Für den Teig Eiweiß und Wasser in einer Schüssel sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Eigelb in einer Tasse verquirlen und unter die Eiweißmasse mischen.



Pfirsichbecher mit Eis und Schokoladensoße schmeckt nach einem festlichen Essen.



Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und zusammen mit den Mandeln unterheben. Teig über die Pfirsiche füllen. Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Mit Vanillesoße als Dessert.

Pfirsichbecher

8 Pfirsichhälften aus der Dose (500 g).

Für die Schokoladensoße: 50 g Zartbitterschokolade, 6 Eßlöffel Pfirsichsaft aus der Dose, 6 Eßlöffel Sahne, 2 Eßlöffel Weinbrand.

Außerdem:
1 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (300 g).

Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Schokolade in kleine Stücke zerbrechen und zusammen mit dem Pfirsichsaft und der Sahne unter Rühren in einem Topf erhitzen. Nicht kochen. Mit Weinbrand abschmecken. Vanille-Eiscreme in 16 Würfel schneiden. In 4 Glasschalen verteilen. In je 2 Pfirsichhälften belegen. Heiße Soße drübergießen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 415.

TIP

Pfirsich-Auflauf schmeckt auch prima mit Weinscharmssoße.



Eine erfrischende Pfirsichbowle, ein schöner Sommerabend, eine fröhliche Runde – und Ihre Gartenparty wird ein voller Erfolg.

Pfirsichbowle

500 g reife Pfirsiche,
100 g Zucker,
3 Eßlöffel Wasser,
2 Flaschen Moselwein,
1 Flasche Sekt.

Pfirsiche waschen, vierteln, entsteinen und in dünne Stücke schneiden. Zucker in einem Topf mit dem Wasser erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zuckersirup etwas erkalten lassen. Pfirsichstücke und Zuckersirup in einem Bowlegefäß mischen.

Eine halbe Flasche Wein drübergießen. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Restlichen gekühlten Wein dazugießen. Kurz vor dem Servieren mit gut gekühltem Sekt auffüllen.

PS: Sie können die Pfirsiche auch gehäutet in die Bowle geben. Und außerhalb der Pfirsichzeit können Sie Dosenfrüchte nehmen.

Pfirsich-Chutney indisch



800 g vollreife Pfirsiche,
100 g kernlose Rosinen,
3 Zwiebeln (120 g),
400 g Farinzucker,
½ Teelöffel Safran,
¼ l Weinessig,
1 Teelöffel Ingwerpulver,
1 Teelöffel Chilipulver.



Chutneys sind exotische Kompotte, die aber wie Würzsoßen verwendet werden. Pfirsich-Chutney erinnert geschmacklich an Mango-Chutney, ist aber einfacher und auch preiswerter zuzubereiten.

Pfirsiche waschen, häuten. In sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben noch mal halbieren. Rosinen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.

Pfirsiche zusammen mit Rosinen, Zwiebeln, Farinzucker und Safran in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Dann Weinessig und Ingwerpulver reinrühren. Zugedeckt 30 Minuten schwach köcheln lassen. Zum Schluß mit Chilipulver pikant abschmecken. Schnell in heiß ausgespülte ½-l-Gläser füllen. Mit Einmachcellophan verschließen. An einem kühlen Ort kann das Chutney bis zu 3 Monaten lagern. Ergibt 2 Gläser.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 45 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 870.

Wozu reichen? Zu kaltem Braten, Roastbeef, Geflügel oder gedünstetem Fleisch.

PS: Wenn Sie Pfirsich-Chutney rasch verbrauchen, können Sie es auch aus Dosenpfirsichen herstellen.

Pfirsich-Eis

Siehe Fruchtis.

Pfirsich-Ente

1 tiefgekühlte Ente von 1500 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Möhren (160 g),
2 Zwiebeln (80 g),
75 g Butter oder Margarine,
1 Bund Petersilie,
½ Teelöffel getrockneter zerriebener Thymian,

1 Lorbeerblatt,
 ¼ l heißes Wasser,
 1 Eßlöffel Honig (20 g).
 Außerdem:
 1 große Dose Pfirsiche
 (510 g),
 1 Eßlöffel Speisestärke
 (10 g),
 Cayennepfeffer,
 Salz.

Ente auftauen lassen. Innen und außen abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Ente, mit der Brustseite nach unten, Möhren und Zwiebeln reingeben und 15 Minuten anbraten. Dabei die Ente häufig wenden.

Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Mit Thymian und Lorbeerblatt in den Bräter geben. Weitere 10 Minuten braten.

Wasser und Honig mi-

schen. Über die Ente gießen. Ente einmal wenden, so daß sie wieder auf der Brustseite liegt. Dann in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

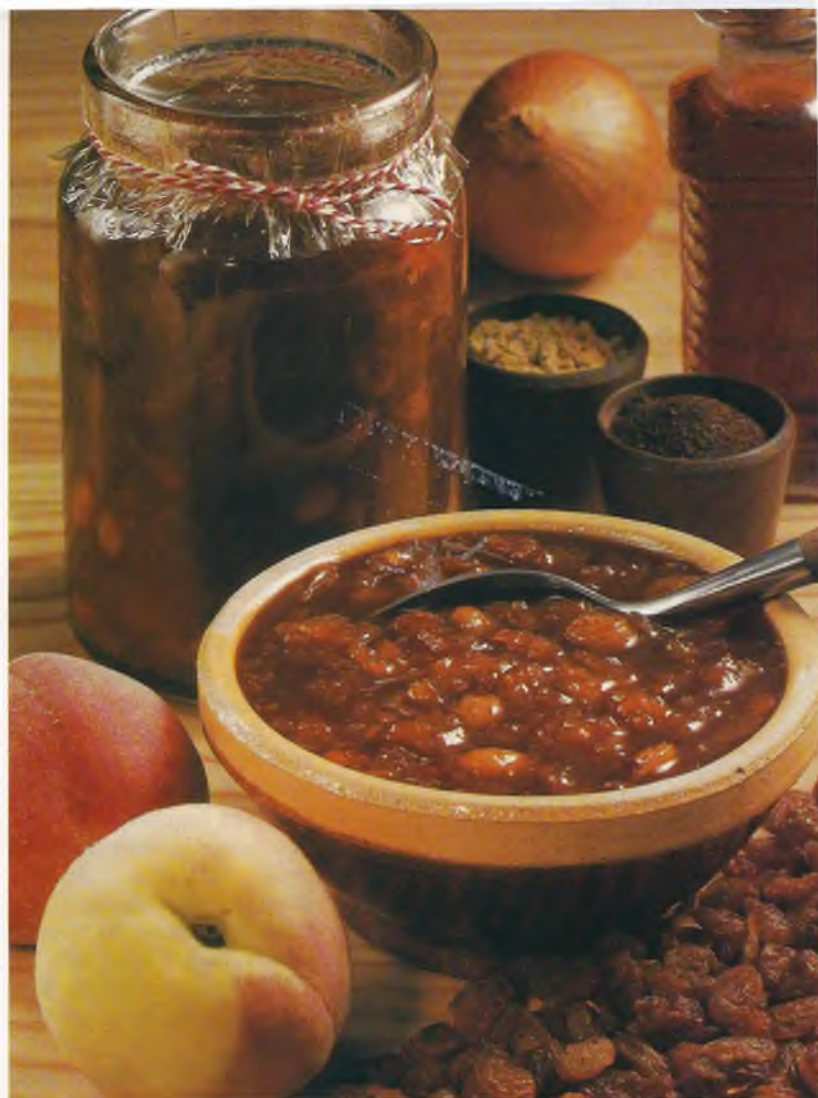
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Nach 20 Minuten die Ente wenden, so daß nun die Brustseite oben ist.

Ente zwischendurch ein- bis zweimal mit lauwarmem Salzwasser bestreichen.

Ente aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond durch ein Sieb in einen Topf streichen. Pfirsiche mit Saft in einen Topf geben und erhitzen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Ente damit garnieren und wieder warm stellen. Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren. In die Soße rühren. Einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Cayenne-



Pfirsich-Chutney indisch schmeckt zu Fleisch und Geflügel.

*Ein Sonntagsbraten für
 verwöhnte Gaumen
 ist die Pfirsich-Ente. Sie
 wird vor dem Braten mit
 Honig übergossen und bekommt
 dadurch ein besonders
 knuspriges Äußeres.*



pfeffer und Salz würzen. Pfirsich-Ente und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 855.

Unser Menüvorschlag: Vorweg ein Gläschen Sherry. Dann Kalte Avokadosuppe Storchen mit geröstetem Toastbrot oder warmen Käsestangen. Als Hauptgericht servieren Sie Pfirsich-Ente mit Chicorée-Salat und Mandelkroketten. Dazu als Getränk ein roter Burgunder vom Kaiserstuhl oder ein Beaujolais. Auch ein frischer Rosé schmeckt dazu. Als Dessert gibt es Vanille-Eiscreme mit heißer Himbeersauce und Schlagsahne. Dazu können Sie ein Glas Sekt reichen.

Pfirsich-Kaltschale

500 g vollreife Pfirsiche,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
2 Eßlöffel Speisestärke
(20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßlöffel
Apricot Brandy.

Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Früchte halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit 50 g Zucker und dem Vanillinzucker bestreuen. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wasser mit dem restlichen Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse glattrühren. Zuckerwasser damit binden. Erkalten lassen. Mit Weißwein und Zitronensaft mischen. Über die Früchte gießen. Noch mal 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann in Suppentassen füllen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Apricot Brandy unterheben. Als Klößchen auf die Suppe setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Mit Suppenmakronen oder Löffelbiskuits als kalte Vorspeise oder Dessert. An warmen Tagen als Erfrischung zwischendurch oder als Abendessen.

PS: Bei Pfirsich-Kaltschale für Kinder den Wein durch Saft ersetzen.

Pfirsich-Käse-Salat

750 g reife Pfirsiche.

Für die Marinade:

50 g Roquefort-Käse,

$\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise

(50 g),

4 Eßlöffel Sahne (60 g),

1 Eßlöffel Zitronensaft,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:

50 g Walnußkerne.

Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen und häuten. Früchte halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Zugedeckt kühl stellen.

Für die Marinade Roquefort-Käse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mayonnaise und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Pfirsiche untermischen. Einige Spalten zum Garnieren zurückbehalten.

Salat zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. In einer Glasschale oder 4 Gläsern anrichten. Mit grob gehackten Walnußkernen und Pfirsichspalten garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Als Vorspeise mit gebuttertem Toast oder als Beilage zu Wild- oder Geflügelgerichten.

Pfirsich-Kuchen

Für den Teig:

200 g weiche Butter oder

Margarine,

150 g Zucker,

1 Ei,

abgeriebene Schale einer

Zitrone,

1 Eßlöffel Rum,

300 g Mehl,

50 g Speisestärke,

50 g gemahlene Mandeln,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener

Zimt, Salz,

Butter oder Margarine

zum Einfetten.

Für den Belag:

2 Dosen Pfirsichhälften

(1020 g),

50 g Zucker,

1 Teelöffel gemahlener

Zimt,

50 g gemahlene Mandeln.

Für den Guß:

2 Eiweiß,

2 Eßlöffel kaltes Wasser,

100 g Zucker,

Mark einer halben

Vanilleschote,

2 Eigelb,

2 Eßlöffel heißes Wasser,

40 g Mehl,

40 g Speisestärke,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver.

Außerdem:

Puderzucker zum

Bestäuben.

Für den Teig Butter oder Margarine, Zucker, Ei, abgeriebene Zitronenschale und Rum in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl und Speisestärke drübergeben. Mandeln, Zimt und eine Prise Salz dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Mürbeteig kneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Springform von 24 cm Durchmesser mit Butter oder Margarine einfetten. Teig reinfüllen. An den Rändern leicht hochdrücken. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.



Pfirsich-Käse-Salat: Pfirsichschnitzte, die mit pikanter Roquefort-Marinade übergossen werden.

*Pfirsich-Kuchen ist ein
Mürbeteigboden, der reichlich
mit Pfirsichhälften
belegt und mit gemahlene
Mandeln bestreut wird.
Obendrauf wird eine
Eischneehaube gesetzt.*





Wie Blütenblätter werden die Pfirsichschnitze auf der Pfirsich-Sonnentorte angeordnet.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mit abgetropften Pfirsichen dicht belegen. Zucker, Zimt und Mandeln drüberstreuen.

Für den Guß Eiweiß in einer Schüssel mit Wasser sehr steif schlagen. Dabei Zucker und Vanillemark einrieseln lassen. Eigelb in einer anderen Schüssel mit heißem Wasser cremig rühren. Mit dem Eiweiß mischen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und unterheben. Auf den Kuchen streichen. Pfirsich-Kuchen bei gleicher Temperatur noch mal 15 Minuten in den Ofen stellen.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben. Vor dem Servieren in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 490.

Pfirsich-Melonen-Konfitüre

1400 g Pfirsiche (entsteint gewogen),
1 Netzmelone von etwa 500 g,
1750 g Zucker,
Schale von einer ungespritzten Zitrone,
1 Stück Zimtstange (etwa 5 cm),
15 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel,
4 Eßlöffel Madeira.

Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen und Haut abziehen. Früchte halbieren, entsteinen und noch mal halbieren. Dann quer in dünne Scheiben schneiden.

Melone vierteln, Kerne mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden.

Pfirsiche, Melonen und Zucker in einem Topf mischen und zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Dann dünn abgeschälte Zitronenschale, Zimtstange und Zitronensäure reingeben. Unter Rühren zum Kochen bringen. 10 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Geliermittel einrühren und einmal aufkochen lassen. Zitronenschale und Zimtstange rausnehmen. Konfitüre mit Madeira mischen. In 4 heiß ausgespülte $\frac{1}{2}$ -l-Gläser füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1600.

PS: Butterkekse, dünn mit Butter bestrichen und mit Pfirsich-Melonen-Konfitüre zusammengesetzt, sind ein ideales Knabbergebäck für den nächsten Kindergeburtstag.

Pfirsich-Punsch

1 Flasche Rotwein,
 $\frac{1}{2}$ l trockener Sherry,
150 g Zucker,
1 Zitronenscheibe,
3 Nelken,
4 Pfirsichhälften aus der Dose,
 $\frac{1}{8}$ Arrak,
weißer Kandis.

Rotwein, Sherry und Zucker in einem Topf mischen. Zitronenscheibe mit Nelken spicken und dazugeben. Alles bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Zitronenscheibe herausnehmen. Punsch in ein Punschgefäß gießen und auf einem Rechaud heiß halten.

Abgetropfte Pfirsichhälften in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in einer Flambierpfanne erhitzen. Mit angewärmtem Arrak übergießen, anzünden und flambieren.

Ist der Alkohol verbrannt, Pfirsichwürfel in den Punsch mischen.

Je 1 oder 2 Stück Kandis in vorgewärmte feuerfeste Gläser geben und den Punsch drübergießen.

Pfirsich-Sonnentorte

100 g Butter oder Margarine,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eier,
150 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten,



Für Pfirsich-Punsch werden Fruchtwürfel mit Arrak flambiert.

50 g gehackte Walnüsse,
1 Dose Pfirsiche (510 g),
Puderrucker zum
Bestäuben.

Butter oder Margarine in einer Schüssel mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier reingeben. So lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Salz mischen. Eßlöffelweise in die Butter-Eier-Masse rühren. Eine Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Teig reinfüllen. Mit Walnüssen bestreuen. Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Eine Pfirsichhälfte mit der Schnittfläche nach unten in die Mitte der Torte legen. Restliche Pfirsichhälften jeweils in 4 Schnitze teilen. Wie Blütenblätter um den Mittelpfirsich anordnen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Torte auf einen Kuchendraht geben. Mit Puderrucker bestäuben und abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 235.

Wann reichen? Mit Schlag-
sahne als Kaffee- oder Tee-
gebäck.

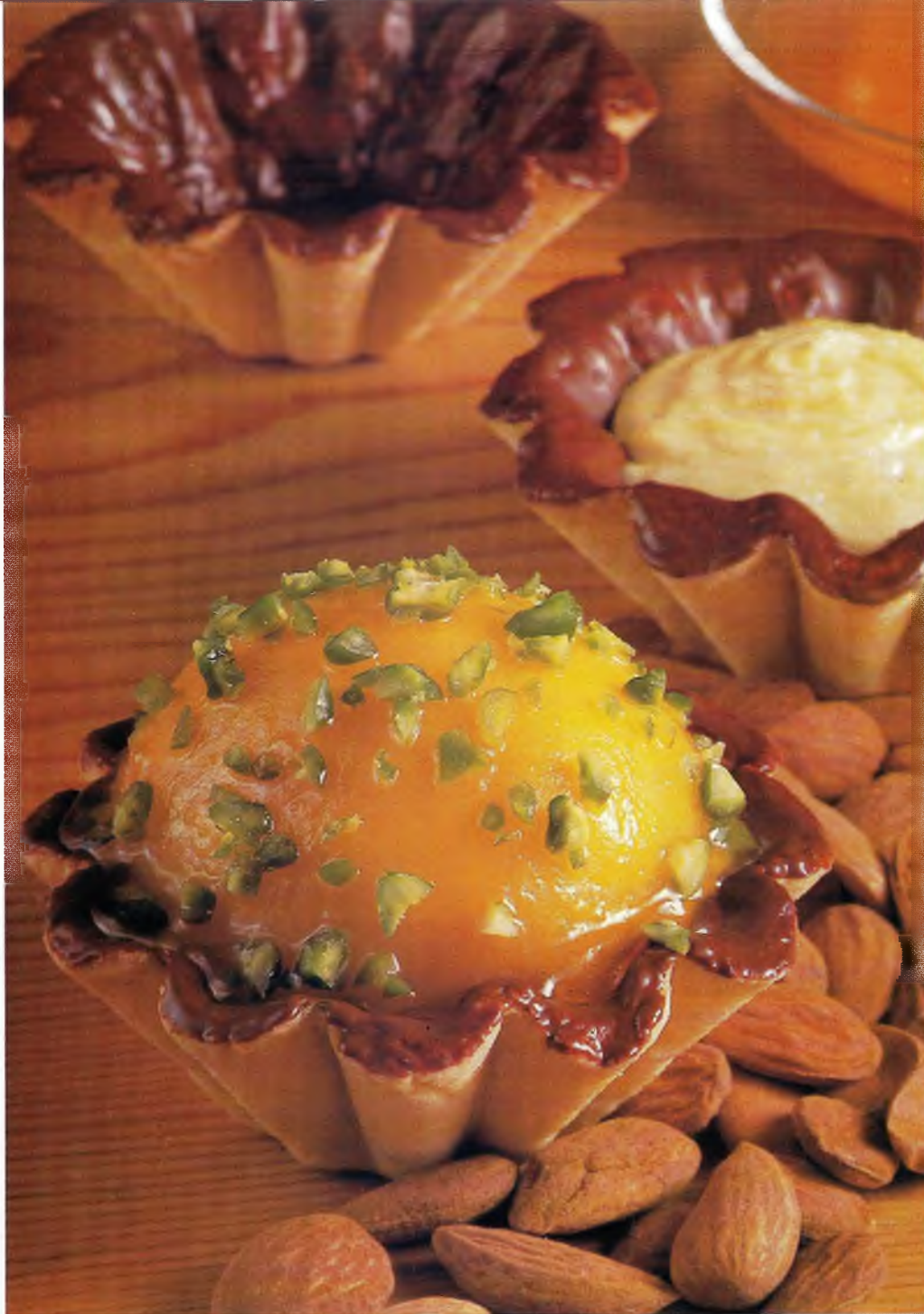
Pfirsich- Sorbet

Für 1 Person

2 Pfirsichhälften aus der
Dose,
2 Kugeln (oder Würfel)
Vanille-Eiscreme,
1 Glas (2 cl) Cointreau,
Sekt zum Auffüllen.



Pfirsich-Toast
wird mit
Emmentaler Käse
überbacken und mit
Kresse garniert.
Rezept Seite 294.



Mit Schokolade bestrichen, mit Marzipancreme und Pfirsichhälften gefüllt: Pfirsich-Törtchen.

Ein Sorbet ist eine köstlich erfrischende Sache, ein Mittelding zwischen Dessert und Getränk. Serviert wird er mit Strohhalme und Eislöffel.

Pfirsiche abtropfen lassen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden. Vanille-Eiscreme in ein Sektglas geben. Pfirsichwürfel drüber verteilen. Cointreau drüber gießen. Mit Sekt auffüllen und sofort servieren. PS: In der klassischen Küche süßt man Sorbets mit Zuckersirup. Da aber in diesem Rezept nur süße Zutaten verwendet werden und weil's ohne den Sirup schneller geht, haben wir darauf verzichtet.

Pfirsich-Toast

Bild Seite 293

4 Scheiben Toastbrot (80 g),
1 Dose Thunfisch in Öl (200 g),
2 rote Paprikaschoten aus dem Glas (80 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (250 g),
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
4 Scheiben Emmentaler Käse (80 g).
Zum Garnieren:
1 Kästchen Kresse.

Toastbrot goldgelb rösten. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Tomatenpaprika auch abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Thunfisch mischen und auf die Toastbrotsscheiben geben. Abgetropfte Pfirsichhälften in je 3 Spalten schneiden. Auch drauflegen und mit Paprika bestäuben. Mit einer Käsescheibe bedecken.

Backblech mit Alufolie auslegen. Toasts drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder

reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kresse unter fließend kaltem Wasser abbrausen. Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Toast aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Mit Kresse garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Abendessen oder kleinen Imbiß. Dazu gibt es roten oder weißen Landwein.

Pfirsich-Törtchen

Für den Mürbeteig:

200 g Mehl
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Ei,
100 g gut gekühlte Butter,
50 g gemahlene Mandeln,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

50 g Kuvertüre,
40 g Puderzucker.
30 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Milch,
50 g Marzipanrohmasse,
Salz, 2 Eigelb,
40 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Makronenbrösel (20 g),
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
16 Pfirsichhälften aus der Dose (1020 g),
150 g Aprikosenmarmelade,
50 g gehackte Pistazien.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker und Vanillinzucker auf den Rand streuen. Ei in die

Mitte geben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Alles mit einem Messer von innen nach außen hacken. Mandeln drüberstreuen und alles schnell mit kühlen Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 2 cm dick ausrollen. Mit Margarine eingefettete Tortelettförmchen damit auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf den Bratrost stellen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Törtchen aus den Förmchen nehmen und erkalten lassen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Törtchen innen damit bestreichen.

Puderzucker und Mehl in einem Topf mischen. Mit Milch glattrühren und mit Marzipanrohmasse und einer Prise Salz vermischen. Unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten erhitzen, bis eine dickliche Masse entsteht. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einem Becher verquirlen und in die Marzipancreme rühren.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Eßlöffelweise die Marzipancreme, dann die Makronenbrösel zugeben. Vanillinzucker und abgeriebene Zitronenschale reingeben. Creme gleichmäßig in die Törtchen verteilen.

Pfirsiche abtropfen lassen und je eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf die Torteletts legen.

Aprikosenmarmelade in einem Topf erhitzen. Pfirsiche



Ein gefüllter Biskuitboden, mit Pfirsichhälften belegt, mit Sahne garniert: Pfirsich-Torte.

che damit bestreichen. Mit gehackten Pistazien bestreuen. Erkalten lassen. Ergibt 16 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.

PS: Wenn Sie keine Tortelettförmchen haben, können Sie sich aus Alufolie leicht selbst welche machen. Folie in 11 cm große Quadrate schneiden. Auf ein Wasserglas legen. Folie an den Glasrand drücken und auf der gewünschten Torteletthöhe zu einem gleichmäßig hohen Rand zusammenfallen.

Pfirsich-Torte

Für den Biskuitteig:

3 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
3 Eiweiß,
60 g Mehl,
60 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

150 g Marzipanrohmasse,
50 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Wasser,
2 Eßlöffel Maraschino,
150 g Johannisbeermarmelade.

Außerdem:

10 g Butter oder Margarine,
70 g blättrige Mandeln,
 $\frac{3}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker (10 g),
11 Pfirsichhälften aus der Dose (700 g).

Dies ist eine Torte der Sonderklasse. Wenn Sie also mit Ihrer Backkunst mal besonders beeindruckend wollen, sollten Sie dieses Rezept wählen.

Eigelb mit heißem Wasser und einem Drittel des Zuckers in einer Schüssel schaumig schlagen. Zitronenschale zugeben. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen.

TIP

Wenn Sie Pfitzaufs als Kaffeegebäck servieren wollen, können Sie sie auch mit Marmelade oder einer Quark-Obst-Mischung füllen.

Restlichen Zucker einrieseln lassen. Eiweiß auf die Eigelbcreme geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, drübergeben und unterheben. Springform von 24 cm Durchmesser mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Tortenboden aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen. Einmal durchschneiden.

Für die Füllung Marzipanrohmasse kleinschneiden. In einer Schüssel mit Puderzucker, Wasser und Maraschino glattrühren. Eine Tortenplatte mit der Hälfte der Marzipanmasse, dann mit der Johannisbeermarmelade bestreichen. Zweite Platte draufsetzen. Diese mit der restlichen Marzipanmasse bestreichen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin 5 Minuten goldbraun rösten. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen. Torte damit belegen. Oberfläche und Tortenrand mit Sahne bestreichen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Zwischen die Pfirsichhälften spritzen. Tortenrand mit den abgekühlten Mandeln bestreuen. Torte in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 380.

PS: Noch schneller ist die Pfirsich-Torte fertig, wenn Sie den Biskuit-Tortenboden fertig kaufen.

Pfitzauf

250 g Mehl,
knapp $\frac{1}{2}$ l Milch,
4 Eier,
30 g Zucker,
Salz.
Margarine zum Einfetten.
Puderzucker zum Bestäuben.

Der Pfitzauf ist ein kulinarisches Lieblingskind der Schwaben und wird auch Kuchenmichel genannt. Er ist ein leckeres Dessert oder Kaffeegebäck und schmeckt warm genauso gut wie kalt. Gebacken wird er in den traditionellen Pfitzaufförmchen. Wer sie nicht hat, füllt den Teig in feuerfeste Förmchen, Becher oder hohe Tassen.

Mehl in eine Schüssel geben. Mit Milch glattrühren. Nach und nach Eier, Zucker und eine Prise Salz reinrühren. 16 Backförmchen gut mit Margarine einfetten. Halb mit Teig füllen. Auf den Backrost stellen und in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Kuchen aus den Förmchen lösen und auf eine Platte stürzen. Dick mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 100.

Beilagen: Kirsch-, Pflaumen- oder Apfelkompott. Ißt man die Pfitzaufs kalt, reicht man Schlagsahne oder Sirup dazu.

PS: Pfitzauf schmecken auch pikant. Lassen Sie den Zucker beim Teig weg. Füllen Sie nach dem Backen mit Kräuter-, Paprika- oder Champignonkäsecreme (fertig gekauft) und ziehen Sie Tomatenketchup darüber. Als Vorspeise oder mit gemischtem Salat als leichtes Abendessen reichen.

Pflastersteine

350 g Honig,
100 g Zucker,
50 g Butter oder Margarine,
600 g Mehl, 70 g gehackte Mandeln, 1 Päckchen Lebkuchengewürz, abgeriebene Schale einer Zitrone, 10 g Pottasche, 2 Eßlöffel Rum oder Rosenwasser.
Mehl zum Formen,
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
Für den Guß:
150 g Puderzucker,
1 Eiweiß.

Pflastersteine, die in ihrer Form an die Bepflasterung mittelalterlicher Straßen erinnern, gehören in die Advents- und Weihnachtszeit wie Honigkuchen und Tannengrün. Ihr Duft, der beim Backen durch alle Räume zieht, ist der sichere Beweis, daß bald Weihnachten ist.

Honig, Zucker und Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben. Mehl, Mandeln, Lebkuchengewürz und Zitronenschale unter die Honigmasse rühren. Pottasche und Rum oder Rosenwasser in einer Tasse verrühren und unter den Teig kneten. Teig zugedeckt zwei bis acht Tage an einem

warmen Ort ruhen lassen. Teig mit bemehlten Händen in 2 cm dicke Rollen formen. In 2 cm lange Stücke schneiden. Zu Kugeln rollen. Immer 4 Kugeln zusammen auf ein eingefettetes, bemehltes Backblech setzen und mit einem 3 cm breiten, 1 cm hoch eingefetteten Pergamentpapierstreifen umwickeln. Streifen mit Büroklammern zusammenhalten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Blech aus dem Ofen nehmen. Pflastersteine sofort vom Blech lösen und auf einen Kuchendraht geben. Papierstreifen abnehmen. Für den Guß Puderzucker mit Eiweiß in einer Schüssel glattrühren. Pflastersteine damit bestreichen. Trocknen lassen. Ergibt 20 Stück. Pflastersteine einige Tage luftig aufheben, damit sie weich werden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 260.

PS: Wenn man Pflastersteine einige Wochen vor dem Verzehr gebacken hat, kann man sie mit kandierten Orangen oder dünn geschälter Orangenschale in einer verschlossenen Blechdose aufbewahren. Das Aroma der Orangen zieht in die Plätzchen und gibt ihnen einen besonderen Geschmack. Durch die Feuchtigkeit werden sie weich.

Pflastersteine Münchner Art

Siehe Münchner Pflastersteine.



Als erste im Jahr kommen bei uns die Susinen genannten Pflaumen aus Italien auf den Markt.

Pflaumen

Im westlichen Asien ist die Urheimat der Pflaume zu suchen. Heute gibt es mehr als 2000 Arten, fast alle Kreuzungen von Pflaumen aus dem Orient.

Die bekanntesten Mitglieder der großen Pflaumenfamilie sind Zwetsche, Reineclaude, Mirabelle, Myrobalane oder Kirschpflaume, Susine, der Spilling und – die Pflaume. Mit dem letzten Begriff sind solche Früchte gemeint, die immer eine runde Form und eine Fruchtnaht haben. Sie werden meist als Tafelobst verzehrt, weil sie sehr saftig sind und sich das besonders weiche Fruchtfleisch mehr oder weniger schwer vom Stein lösen läßt. Pflaumen können eine rote, gelbe, blaue oder grüne Haut haben. Schon in der ersten Julihälfte gibt es einheimische Pflaumen. Susinen aus Italien sind aber noch früher auch bei uns im Handel.



Typisch für Pflaumen: Die runde Form und die Fruchtfurche.

Pflaumen gebacken

Für 6 Personen

750 g Pflaumen,
5 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Eiweiß,
10 g Puderzucker,
125 g gemahlene Mandeln.
Für den Teig:
250 g Mehl,
½ gestrichener Teelöffel Backpulver,
¼ l Bier oder Milch,
1 Ei, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Ausbacken.
Für die Soße:
½ Glas Aprikosenmarmelade (225 g),
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Weißwein,
6 Glas (je 2 cl) Rum.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. In eine Schüssel geben und mit Zimt bestreuen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Mit Puderzucker und Mandeln mischen. Pflaumen damit füllen.

Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mit Bier oder Milch, Ei, Eigelb und Öl glattrühren. Vanillinzucker reingeben.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Pflaumen in dem Teig wenden und immer 5 bis 6 auf einmal in 4 Minuten fritieren. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier abfetten. Auf einer vorgewärmten Platte so lange warm stellen, bis alle Pflaumen fertig gebacken sind.



Pflaumen kanarische Art sind eine exotische Erfrischung mit Bananeneis und Schlagsahne.

Für die Soße Aprikosenmarmelade mit Zitronensaft, Wein und Rum in einem Topf unter Rühren erhitzen. Über die Pflaumen gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Als Dessert oder ohne Aprikosensoße als Kaffeegebäck.

Pflaumen im Speckmantel

Siehe Backpflaumen in Speck.

Pflaumen in Rotwein

Pruneaux au vin rouge



250 g entsteinte Dörrpflaumen,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
 50 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote,
 1 Stückchen Zimtstange (etwa 3 cm lang),
 Schale einer viertel Orange,
 4 Nelken.

In Frankreich wird gerne mit Wein gekocht, das ist bekannt. Und was für Köstlichkeiten dabei herauskommen können, zeigen die Pflaumen in Rotwein. Dörrpflaumen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Wasser bedeckt 90 Minuten quellen lassen. Dann in einen Topf geben. Dazu Rotwein, Zucker, Vanilleschote, Zimtstange, Orangenschale und Nelken. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Deckel abnehmen und noch mal 10 Minuten kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit re-

duziert. Gewürze rausnehmen. Kompott in einer vorgewärmten Porzellanschüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wann reichen? Als Beilage zu Wild und Wildgeflügel oder als Kompott zu Milchreis oder Grießbrei.

Pflaumen kanarische Art



500 g rote Pflaumen (Susinen), 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 eingelegte Ingwerpflaume (25 g), $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eßlöffel Puderzucker (10 g), 12 Kugeln Bananeneis vom Konditor (300 g).

Hier haben Sie einen Eisbecher ganz besonderer Art: Süß-erfrischend durch das Bananeneis, säuerlich-aromatisch durch Pflaumen, pikant durch den Ingwer.

Pflaumen mit kochendem Wasser übergießen. Vor-

TIP

Wenn Sie Pflaumen in Rotwein alkoholischer möchten, nehmen Sie statt Wein Cognac oder Weinbrand. Die Pflaumen nach dem Quellen mit Wasser und den Gewürzen kochen. Abtropfen lassen und mit $\frac{1}{8}$ l Cognac oder Weinbrand begießen.

sichtig die Haut abziehen. Pflaumen halbieren und entsteinen. In eine Schüssel geben. Mit Zucker und Vanillinzucker bestreuen und mischen. Zugedeckt ziehen lassen.

Ingwerpflaume in hauchdünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Beiseite stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker einrieseln lassen und unterheben. Die Sahne in einen Spritzbeutel füllen.

Je 3 Kugeln Bananeneis in vier Glasschälchen geben. Pflaumen darauf verteilen. Mit Sahnetupfern und Ingwerstreifen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Unser Menüvorschlag: Vorweg zuerst gefüllten Bleichsellerie und danach eine Carmen-Kraftbrühe. Als Hauptgang gibt es Brüsseler Zander mit gemischtem Salat und Salzkartoffeln. Dazu schmeckt ein Weißwein aus dem Elsaß oder von der Mosel. Als Dessert servieren Sie Pflaumen kanarische Art mit Waffelröllchen.

Pflaumen und Klöße auf Holsteiner Art

Plumen un Klüten

350 g entsteinte Backpflaumen,
Wasser,
350 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
3 Eßlöffel Rotweinessig,
3 Teelöffel Speisestärke (15 g).

Für die Klüten:

30 g Butter,
¼ l Milch,
Salz,
125 g Mehl,
2 Eier,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß.

Außerdem:
Wasser, Salz.

An der Waterkante, und ganz besonders in Schleswig-Holstein, liebt man die geschmackliche Verbindung von Süß und Geräuchert (wie auch bei Birnen, Bohnen und Speck). Plumen un Klüten mit einer ordentlichen Portion Speck war ursprünglich ein ländliches Gericht, aber heute essen es von Lübeck bis Flensburg auch die Städter mit Genuß.

Backpflaumen auf einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben. Knapp mit Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Speck in einen Topf geben. 2 Finger hoch Wasser drübergießen. Zugedeckt 50 Minuten kochen lassen. Pflaumen mit Einweichwasser, Zucker und Essig dazugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse glattrühren. Die Flüssigkeit damit binden. Einmal aufkochen lassen. Dann warm stellen.

Während Speck und Backpflaumen kochen, die Klüten zubereiten. Dazu Butter, Milch und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal reinschütten. So lange rühren, bis sich ein Kloß und am Topfboden eine weiße Haut bildet. Nacheinander die Eier einrühren. Mit Muskatnuß würzen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Mit einem Eßlöffel, der zwischendurch immer wieder unter kaltes Wasser gehalten wird, Klöße abstechen. Ins Wasser geben, das nun nicht mehr kochen darf. Klöße in 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten.

Speck aus der Soße nehmen und auch auf die Platte geben. Alles mit Soße und Pflaumen übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1110.



Pflaumen-Auflauf schmeckt gut mit Vanillesoße oder Sahne.

Pflaumen-Auflauf

750 g Pflaumen,
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum Ausstreuen,
50 g gemahlene Haselnüsse,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
4 Eiweiß,
6 Eßlöffel Weißwein,
1 Prise Salz,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
4 Eigelb,

150 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1½ gestrichene Teelöffel Backpulver.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Pflaumen reingeben. Haselnüsse mit Zucker und Zitronenschale in einem Teller mischen. Pflaumen damit bestreuen.

Eiweiß mit Weißwein und Salz in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen und unterrühren. Eigelb in einer Tasse verquirren und unterziehen. Mehl,



Pflaumen und Klöße auf Holsteiner Art liebt man im Norden.



Eine Abwechslung auf dem Frühstückstisch: Pflaumenbrot kalifornisch mit Backpflaumen.

Speisestärke und Backpulver mischen und unter die Eimasse heben. Teig über die Pflaumen verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach 45 Minuten Auflauf mit Alufolie abdecken. Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf darin sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 75 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 670. Beilage: Vanillesoße oder halbsteif geschlagene Sahne mit Vanillinzucker.

Pflaumenbrot kalifornisch



350 g Mehl, 15 g Hefe, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch, 40 g Zucker, 1 Prise Salz, 50 g Butter oder Margarine, 150 g entsteinte Backpflaumen, Mehl zum Bestäuben. Margarine zum Einfetten, Butter zum Bestreichen.

Aus dem Obstgarten der USA stammt das Rezept

für das leckere Kuchenbrot mit Backpflaumen. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln und mit 2 Eßlöffel Milch, etwas Zucker und Mehl vom Rand zum Vorteig rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Salz und die zerlassene Butter oder Margarine dazugeben. Zu einem festen Teig kneten. So lange schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Backpflaumen kurz mit kochendem Wasser übergie-

ßen, abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben. Dann vierteln und leicht mit Mehl bestäuben. In den Teig kneten. Eine Kastenform von 20 cm Länge mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen und noch mal 10 Minuten gehen lassen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Dann auf 180 Grad im Elektroherd, im Gasherd auf Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme runterschalten.

Backzeit: 15 Minuten.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen mit Butter bestreichen und erkalten lassen. Aus der Form lösen und in 13 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Wann reichen? Mit Butter zum Frühstück oder als Kaffeegebäck.

TIP

Eingewickelt in Alufolie bleibt das kalifornische Pflaumenbrot eine Woche frisch. In der Tiefkühltruhe hält es sich jedoch fast drei Monate. Zum Auftauen wird es in den Backofen geschoben.



Pflaumen-Eierkuchen werden mit Zimt und Zucker bestreut und bei Tisch mit Sliwowitz oder Mirabellengeist beträufelt.

Pflaumen-Eierkuchen

750 g Pflaumen,
250 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 3 Eier,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
50 g Butter,
50 g Zucker,
1 gestrichener Teelöffel
Zimt,
Sliwowitz oder
Mirabellengeist zum
Beträufeln.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Mehl in eine Schüssel geben und mit der Milch glattrühren. Nach und nach die Eier reinrühren. Salz und Zitronenschale zugeben. Jeweils $\frac{1}{8}$ der Butter in einer Pfanne erhitzen. $\frac{1}{8}$ des Teigesreingeben und mit Pflaumen belegen. Eine Minute anbraten lassen. Deckel auf die Pfanne legen und den Eierkuchen 5 Minuten weiterbraten. Dann auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und warm stellen, bis alle Eierkuchen gebacken sind. Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Jeden Eierkuchen damit bestreuen. Sofort servieren. Am Tisch mit etwas Sliwowitz beträufeln.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Pflaumenkeilchen

350 g Mehl,
1 $\frac{1}{2}$ gestrichene Teelöffel
Backpulver,
1 Ei, 1 Eigelb,
knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarmes
Wasser, Salz,
750 g Pflaumen,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eiweiß, Wasser,
75 g Butter,
3 gehäufte Eßlöffel
Semmelbrösel (45 g),
75 g Zucker,
1 gestrichener Teelöffel
Zimt.

Mehl und Backpulver auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Eigelb, Wasser und eine Prise Salz reingeben. Alles zu einem festen Teig kneten. In eine Schüssel geben und zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

In dieser Zeit Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen. In etwa 8 mal 8 cm große Quadrate schneiden. Je eine Pflaume auf ein Teigstück legen. Teigländer mit verquirltem Eiweiß bestreichen und fest zu Dreiecken zusammendrücken.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Pflaumenkeilchen in je 4 Portionen darin in 10 Minuten gar zie-

hen lassen (Das Wasser darf jetzt nicht mehr kochen). In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin in 3 Minuten goldbraun rösten. Zucker und Zimt auf einem Teller mischen. Pflaumenkeilchen mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Semmelbröseln, Zucker und Zimt bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Wann reichen? Als Mittagessen mit einer Gemüsesuppe vorweg.

Pflaumen-Klöße

350 g Pellkartoffeln,
125 g Mehl,
20 g Butter, Salz, 1 Ei,
800 g blaue Pflaumen
(oder auch Zwetschen),
80 g Würfelzucker,
Wasser.
Außerdem:
100 g Butter,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Teelöffel Zimt.

Aus einem Teig mit Kartoffeln und Mehl, so liebt man die Pflaumenklöße in Sachsen und in Böhmen – wobei sie in Böhmen natürlich Knödel heißen.



Sachsen und Böhmen lieben Pflaumen-Klöße aus Kartoffelteig.

Pellkartoffeln noch warm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Auf ein Backbrett geben. Erkalten lassen. Mehl drüberstreuen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Butter, eine Prise Salz und Ei reingeben. Mit kühlen Händen zu einem festen Teig kneten. Mit einem Tuch bedeckt 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Jede Pflaume mit einem Stück Würfelzucker füllen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen etwa 5 cm dicke Rollen formen. 5 cm lange Stücke abschneiden. In jedes Stück eine Pflaume drücken. Teig drüberziehen und zu einem Kloß formen. Reichlich Wasser in einem großen Topf sprudelnd aufkochen lassen. Salzen. Immer 8–10 Klöße auf einmal reingeben und in 10 Minuten gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht kochen). Klöße mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärzten Platte zugedeckt warm stellen, bis alle Klöße fertig sind. Butter in einer Pfanne bräunen. Über die Klöße gießen und sofort servieren. Zucker mit Zimt gemischt in einem Schälchen dazu reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Wann reichen? Als Mittagessen mit einer Suppe vorweg oder als Abendessen. PS: Diese Pflaumenklöße kann man auf Vorrat drehen. Sie werden ungekocht in Plastikbeuteln eingefroren. Man gibt sie später un-aufgetaut in kochendes Salzwasser und läßt sie in 15 Minuten gar ziehen.

Pflaumenknödel



250 g Magerquark,
60 g Butter,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Puderzucker (20 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
200 g Mehl,
500 g sehr reife blaue Pflaumen,
Mehl zum Bestäuben,
Wasser, Salz,
60 g Butter,
6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),
4 Eßlöffel Zucker (80 g).

Pflaumenknödel mit Quark – oder korrekter: Pflaumenknödel aus Topfteig – sind eine typische österreichische Spezialität. Und Kenner behaupten, am allerbesten schmecken sie in Tirol und im Salzburger Land.

Quark durch ein Sieb streichen. In eine Schüssel geben und mit weicher Butter, Eigelb, Puderzucker und Vanillinzucker glattrühren. Mehl drüberstreuen, unterkneten. Teig ruhen lassen. Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Jeweils einen Eßlöffel Teig in Mehl wälzen und flachdrücken. Auf jedes Teigstück eine Pflaume legen. Mit bemehlten Händen zu einem Knödel formen. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf sprudelnd aufkochen lassen. Die Hälfte der Knödel reingeben und in 10 Minuten gar ziehen lassen. Das Was-



Salzburg ist neben Wien ein Mittelpunkt österreichischer Kultur und eine der schönsten Städte Europas. Unser Bild zeigt den bekannten Mirabellengarten und die Feste Hohensalzburg.

ser darf aber nicht mehr kochen.

Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärzten Platte so lange zugedeckt warm stellen, bis alle Knödel fertig sind.

Butter in einer Pfanne er-

hitzen. Semmelbrösel darin in 5 Minuten goldbraun rösten. Mit Zucker mischen. Die Knödel darin wälzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert.



Viele Leute schwören auf selbstgemachte Pflaumen-Konfitüre. Und das mit gutem Grund.

Pflaumen-Konfitüre

2250 g Pflaumen (entsteint etwa 1750 g), 1750 g Zucker, 7 g kristallisierte Zitronensäure, 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und in Viertel schneiden. In einen großen Topf abwechselnd Pflaumen und Zucker einfüllen. 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Pflaumen mit Zitronensäure unter ständigem Rühren aufkochen und 10 Minuten weiterkochen. Geliermittel einrühren und 5 Sekunden sprudelnd weiterkochen. Pflaumen-Konfitüre sofort in heiß ausgespülte $\frac{3}{8}$ -l-Gläser füllen und mit Einmachcellophan verschließen. Ergibt 10 Gläser.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 25 Minuten.
Kalorien pro Glas: Etwa 805.
 PS: Ganz besonders fein wird die Konfitüre, wenn man noch 2 Glas (je 2 cl) Sliwowitz, Kirschwasser oder Rum unterrührt.

Pflaumenkuchen

$\frac{1}{4}$ l Milch, 30 g Hefe, 500 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone,

100 g Butter oder Margarine, Margarine zum Einfetten. 1500 g Pflaumen, 200 g Zucker.

Milch mit zerbröckelter Hefe und 50 g Mehl in einer Schüssel verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl in eine andere Schüssel geben. Mit Zucker, Salz, Zitronenschale und der weichen Butter oder Margarine mischen. Hefemischung reinrühren und Teig gut verkneten. So lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Backblech mit Margarine einfetten. Teig draufgeben und dünn ausrollen. An die offene Blechseite einen hochgeknickten Alufolienstreifen legen, damit der Teig beim Backen nicht runterläuft. Mit einem Küchentuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen. Pflaumen waschen, abtrocknen, entsteinen. Schuppenförmig (Hautseite nach unten) auf den Teig legen. Mit 100 g Zucker bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Kuchen rausnehmen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Erkalten lassen und in 25 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 150.
 PS: Dieser Pflaumenkuchen schmeckt auch mit Streusel. So werden sie gemacht:

250 g Mehl, 250 g Butter, 175 g Zucker, 1 gestrichener Teelöffel Zimt.

Mehl mit weicher Butter, Zucker und Zimt zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streusel auf die mit Zucker bestreuten Pflaumen verteilen. Kuchen aufgehen lassen und wie oben angegeben backen.

Pflaumenküchlein dänische Art



Für den Teig:
 2 Eier, knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne, 125 g Mehl, 20 g Zucker, Salz.
 Außerdem:
 1000 g Pflaumen, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 3 Eßlöffel Zucker (60 g), 1 Zimtstange (etwa 3 cm), 3 Nelken, 750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Ausbacken, 100 g grober Zucker.

Die Dänen essen gern gut und reichlich. Die Pflaumenküchlein sind der beste Beweis dafür.
 Für den Teig Eier in eine Schüssel geben. Mit der Sahne verquirlen. Nach und nach Mehl, Zucker und Salz reinrühren. Zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen.

Wasser mit Zucker, Zimtstange und Nelken in einem Topf aufkochen. Pflaumen reingeben und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier legen, damit sie ganz trocken werden.
 Kokosfett oder Öl in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Pflaumen im Teig wenden und immer 5 bis 6 auf einmal im heißen Fett schwimmend 3 Minuten ausbacken. Pflaumenküchlein auf Haushaltspapier abfetten und im groben Zucker wenden. So lange auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Küchlein fertig sind.
 Ergibt 100 Stück.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 25.
 Wann reichen? Mit heißer Vanille- oder Weinschaumsoße als Dessert. Ohne Soße als Kaffee- oder Teegebäck. Dann schmeckt halbsteif geschlagene Sahne dazu.

Pflaumenmus

3000 g reife blaue Pflaumen, 500 g Zucker, 4 Eßlöffel Rum.

Eine kräftige Scheibe helles Landbrot, dick bestrichen mit duftendem Pflaumenmus: So liebte Großvater sein Vesperbrot. Denn Großmutter verstand was von Pflaumenmus. Ohne raffinierte Zutaten sollte es sein, seinen Eigengeschmack sollte es haben – und darum kam es und



An heißen Tagen ein kühles, erfrischendes Dessert: Pflaumenpudding aus pürierten Früchten mit einer kalten Mandelsoße.

kommt es immer noch auf die richtige Kochzeit an. Denn sie bestimmt die Qualität. Probieren Sie mal das Mus aus Großmutter's Rezeptbüchlein.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. In einen Steinguttopf oder eine Tonschüssel geben. Mit Zucker mischen und zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

Pflaumen in einen großen Topf geben. Vorsichtig erhitzen. Wenn die Pflaumen gerade zu kochen beginnen, Hitze ganz klein schalten (Vorsicht beim Elektroherd: Wegen der Speicherritze schon einige Minuten vorher kleinstellen). Mus ohne umzurühren zugedeckt 3 Stunden schwach kochen lassen.

Zehn $\frac{3}{8}$ -l-Gläser mit heißem Wasser ausspülen. Mus reinfüllen. Aus Pergamentpapier passende Deckel schneiden. In Rum tauchen und auf das Mus legen. Dann die Gläser schnell mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 45 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 350.

Pflaumen-Pudding

Für den Pudding:

500 g Pflaumen,
1 Stange Zimt (etwa 5 cm lang), 3 Nelken,
Schale einer Zitrone,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, 150 g Zucker,
40 g Speisestärke,
8 Eßlöffel Weißwein.

Für die Mandelsoße:

10 g Speisestärke,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 2 Eigelb,
50 g gemahlene Mandeln,
50 g Zucker, 2 Eiweiß.

Streng küchentechnisch ist der Pflaumen-Pudding ein Flammeri. Aber weil jeder ihn als Pudding kennt, nennen wir ihn auch so.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zimt, Nelken, Zitronenschale, Wasser, Zucker und Pflaumen in einem Topf aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Zimtstange, Nelken und Zitronenschale rausnehmen. Die Pflaumen durch ein Haarsieb streichen oder im Mixer pürieren. Wieder in den Topf geben. Speisestärke mit Weißwein in einem Schälchen glattrühren. Pflaumen damit binden, aufkochen.

Sofort in vier kleine, kalt ausgespülte Puddingförmchen füllen. Abkühlen lassen. 90 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für die Mandelsoße Speisestärke mit etwas kalter Milch in einer Tasse glattrühren. Eigelb in einer anderen Tasse verquirlen. Mit der Speisestärke mischen. Restliche Milch mit Mandeln und Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke reinrühren. Einmal aufkochen lassen und Topf vom Herd nehmen. Eiweiß in einer

TIP

Den Pflaumen-Pudding können Sie zusätzlich mit gehackten oder gemahlene Mandeln zubereiten. Außerdem können Sie statt Weißwein Rotwein oder hochprozentigen Rum nehmen.

Schüssel steif schlagen. Unter die Mandelsoße rühren. Pflaumenpudding aus den Förmchen auf eine Platte stürzen. Kalte Mandelsoße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.



Pflaumentascherl Wiener Art – Nudelteig mit leckerer Pflaumenmusfüllung – stammen vermutlich aus der böhmischen Küche.

Pflaumenschnaps-Tee

150 g Zucker,
 ½ l heißes Wasser,
 4 Teelöffel Honig
 (40 g),
 ⅓ l Pflaumenschnaps.

Tee heißt dieses Getränk nur wegen der schönen goldbraunen Farben. Ansonsten hat es mit dem Aufußgetränk nur noch das Wasser gemeinsam. Der Pflaumenschnaps, von dem hier die Rede ist, ist im Originalrezept übrigens echter jugoslawischer Slivowitz (von Sliva = die Pflaume), denn es stammt aus Ostbosnien und Westserbien, wo die meisten Pflaumenbäume Jugoslawiens stehen, und wo auch manchmal ein so eisiger Wind über die Berge fegt, daß man ein kräftiges heißes Getränk gut gebrauchen kann. Die Menge reicht für vier Personen. Zucker in einen Topf geben. Unter Rühren karamelisie-

ren lassen. Wenn der Zucker eine goldbraune Farbe hat, langsam mit heißem Wasser ablöschen. Dann den Honig reinrühren. So lange rühren, bis er sich gelöst hat. Zum Schluß kommt der Pflaumenschnaps in den Topf. Bis kurz vorm Kochen erhitzen und heiß aus einer Kanne oder einem Steingutkrug in vorgewärmten Gläsern servieren. Auf dem Rechaud warm halten.

Pflaumensoße pikant

250 g reife Pflaumen,
 ⅛ l Wasser,
 1 Eßlöffel Zucker (20 g),
 3 Nelken,
 3 Eßlöffel Sojasoße,
 1 Eßlöffel Essig,
 1 Eßlöffel
 Worcestersoße,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Messerspitze
 Ingwerpulver.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Wasser mit Zucker und Nelken in einem Topf aufkochen. Pflaumen reingeben und zugedeckt in 15 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen.

Im Mixer pürieren oder durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Sojasoße, Essig und Worcestersoße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver pikant abschmecken. Zugedeckt im Kühlschrank 60 Minuten erkalten lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 60.

Wozu reichen? Zu kaltem Braten oder kaltem Geflügel. Zu kaltem und warmem Roastbeef, zu Wild und Wildgeflügel oder auch als Dip- und Fondue-Soße.

PS: Wenn Sie es eilig haben, können Sie diese Soße auch aus konservierten Pflaumen wie beschrieben zubereiten.

Pflaumentascherl Wiener Art



Für den Nudelteig:

175 g Mehl,
 1 Ei, Salz,
 6 Eßlöffel Wasser,
 Mehl

zum Ausrollen.

Für die Füllung:

250 g Pflaumenmus aus dem Glas.

Außerdem:

1 Eiweiß,
 Wasser, Salz,
 50 g Butter,
 5 Eßlöffel Semmelbrösel
 (50 g).

Bei diesen Pflaumentascherln streiten sich die Gelehrten: Sind es jetzt Wiener oder sind es böhmische? Denn in der böhmischen Küche werden sie genauso zubereitet. Am



◀ *Eine richtige Sommerschlemmerei ist die Pflaumentorte. Sie hat einen Boden aus Rührteig und wird mit Hagelzucker bestreut.*

wahrscheinlichsten ist, daß eine der zahlreichen böhmischen Herrschaftsköchinnen in Wien sie aus ihrer Heimat mitgebracht hat – und nun sind sie in Wien ebenso zu Hause wie in Böhmen.

Für den Nudelteig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Salz und Wasser reingeben. Alles zu einem Nudelteig verkneten. 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Auf einem bemehlten Backblech hauchdünn ausrollen. Aus dem Teig Quadrate von etwa 8 cm Größe schneiden. In die Mitte jeweils einen dicken Klecks Pflaumenmus geben. Eiweiß in einer Tasse verquirlen. Teigquadraten damit bestreichen. Teigquadraten zu Dreiecken zusammenschlagen. Ränder mit einer Gabel andrücken.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Tascherln reingeben und bei milder Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin unter Rühren 3 Minuten rösten. Über die Pflaumentascherln gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Wann reichen? Als Mittagessen, wenn zuvor eine kräftige Suppe serviert wird.

PS: Sollten tatsächlich mal Pflaumentascherln übrig bleiben, können Sie sie in einer Pfanne mit Butter aufbacken.

Pflaumentorte

700 g Pflaumen,
125 g Butter,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eier,
175 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
100 g gemahlene Mandeln,
Margarine zum Einfetten.
30 g Hagelzucker zum Bestreuen.

Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Butter mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eier einzeln reinrühren. Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen und unterheben.

Springform von 24 cm Durchmesser mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Pflaumen mit der Schnittfläche nach oben schuppenartig drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Torte dick mit Hagelzucker bestreuen. Abkühlen lassen. Aus der Form lösen und in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 280.

Pflaumentorte badisch

Siehe Badische Pflaumentorte.



Pfnutli aus Basel sind in viel Fett gebackene Apfelküchlein.

Pfnutli aus Basel



300 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Kirschwasser,
2 Eier,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Prise Salz,
4 säuerliche Äpfel (550 g),
150 g Butter oder Margarine zum Backen.
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt.

Pfnutli nennt man in Basel kleine Apfelküchlein, die in reichlich Fett ausgebacken werden und ganz ausgezeichnet schmecken. Mehl in eine Schüssel geben. Mit Weißwein und Kirschwasser glattrühren. Einzeln die aufgeschlagenen Eier reinrühren. Mit Zucker und Salz würzen.

Äpfel schälen und vierteln. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. und unter den Teig ziehen. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Teig mit einem Eßlöffel portionsweise in die Pfanne geben und etwas flachdrücken. Auf jeder Seite 3 Minuten goldbraun backen. Rausnehmen und auf Haushaltspapier etwas abfetten lassen.

Auf eine Platte geben. Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Pfnutli damit bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Wann reichen? Noch warm mit ungesüßter Schlagsahne als Kaffee- oder Teegebäck. Ebenfalls warm mit Weinschaum- oder Vanillesoße als Dessert. Kinder mögen Pfnutli auch kalt mit Marmelade.



Ein Pharisäer ist Kaffee mit Rum, darüber eine Sahnehaube.

Pharisäer

1/8 l Sahne, 8 Teelöffel gemahlener Kaffee, 1 Prise Salz, 1/2 l Wasser, 12 Stück Würfelzucker (50 g), 4 Glas (je 2 cl) Rum.

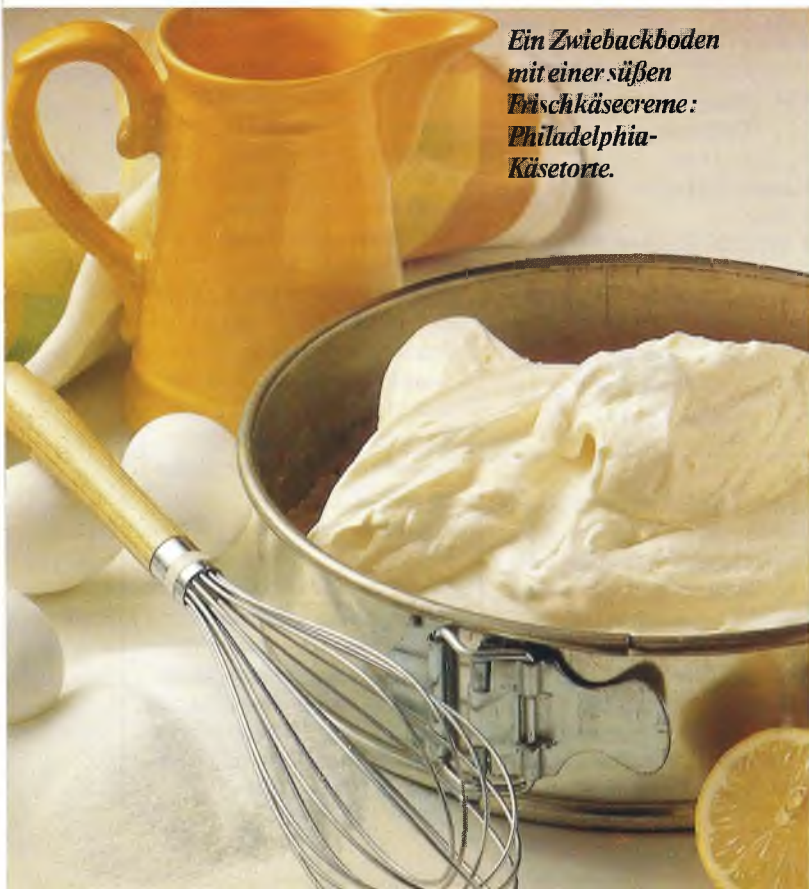
An der gesamten Nordseeküste erzählt man sich diese Geschichte: Der Pastor hatte nach Ansicht der braven Fischer wieder mal zu sehr gegen den Rumkonsum seiner Schutzbefohlenen gewettert. Da wurde es ihnen zu bunt, und sie griffen zu einer List. Fortan tranken sie ihren Rum einfach im Kaffee, verdeckt durch einen Klecks Schlagsahne. Klar, daß dem Pastor alkoholfreier Kaffee serviert wurde, wenn er zufällig mit von der Partie war. Klar auch, daß er sich darüber wunderte, wie fröhlich die Menschen um ihn herum wurden und wie nüchtern er blieb. Bis dann eines Tages bei einem Fest auch ihm aus Versehen Rumkaffee serviert wurde und er den Schwindel mit den Worten »Ihr Pharisäer« quittierte. Da hatten die Fischer ihre Strafpredigt, und das Getränk hatte seinen Namen. Wäre noch zu sagen, daß viele Orte an der Nordseeküste die Geschichte für sich reklamieren. Wir halten uns aus diesem Wettbewerb heraus und empfehlen Ihnen statt dessen dieses köstliche Rezept. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Kaffee und Salz in einen Filter geben. Mit dem sprudelnd kochenden Wasser aufgießen. Kaffee in vier Tassen füllen. Mit je 3 Stück Zucker süßen. Je 1 Glas Rum reingießen. Mit einer Sahnehaube (je 1 Eßlöffel) bedecken. Sofort servieren. Kaffee heiß trinken. PS: Beim Pharisäer können Sie zwischen dem 54prozentigen und dem 40prozentigen Rum wählen. Je nachdem wie standfest Sie sind.

Philadelphia-Käsetorte

Für den Boden:
100 g Zwieback,
50 g Butter,
25 g Zucker.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
500 g Doppelrahm-Frischkäse,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone,
1/8 l saure Sahne,
5 Eigelb,
5 Eiweiß,
1 Prise Salz.

Zwieback zwischen Pergamentpapier mit dem Nudelholz zu feinen Bröseln zerdrücken. In eine Schüssel geben. Mit weicher Butter und Zucker verkneten. Springform von 24 cm Durchmesser mit Butter oder Margarine einfetten. Bröselmasse reingeben und glattstreichen. Frischkäse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Zucker, Zitronenschale und -saft, Sahne und Eigelb cremig rühren. Eiweiß in einer Schüssel mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Unter die Käsemasse heben (am besten mit einem Schneebesen). Sofort auf den Zwiebackboden füllen. Glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 75 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme. Kuchen rausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Springformrand lösen. Kuchen ganz auskühlen lassen. Aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte geben. Vor dem Servieren in 12 Stücke teilen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 95 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 305. Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck. PS: Zusätzlich können Sie kernlose Rosinen in die Füllung geben.

Ein Zwiebackboden mit einer süßen Frischkäsecreme: Philadelphia-Käsetorte.





Ein Schmitzel mit den geschmacklichen Besonderheiten des schweizerisch-italienischen Grenzgebietes: Piccata alla Ticinese.

Picante de huevos

Avokado-Eier-Toast

1 große reife Avokado (250 g),
3 hartgekochte Eier,
1 Zwiebel (30 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
3 Anchovisfilets aus der Dose (10 g),
je 1 Messerspitze
Paprika edelsüß,
Paprika rosenscharf,
Cayennepfeffer und Zucker,
1 Teelöffel Weinessig,
4 Scheiben Toastbrot (80 g).
Zum Garnieren:
4 große Salatblätter,
2 Tomaten (80 g).

In Lateinamerika gibt es viele Arten, Avokados zuzubereiten. Dieses ist eine davon. Eine sehr pikante, die Sie mal versuchen sollten.

Avokado halbieren. Kern entfernen. Vom Fruchtfleisch 4 dünne Schnitze für die Garnierung abschneiden. Das restliche Fruchtfleisch aus der Schale lösen und auf einem Teller fein zerdrücken. In eine Schüssel geben.

Eier schälen und ganz fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel reiben, Knoblauch mit Salz zerdrücken. Anchovisfilets abtropfen lassen und auch

fein hacken. Alles mit der Avokado mischen.

Im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Das Mus mit Salz, Paprika, Cayennepfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. Toastbrot rösten. Mit dem Avokado-Mus dick bestreichen.

Für die Garnierung Salatblätter und Tomaten abspülen. Salat trockenschwenken, Tomaten abtrocknen, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Salatblätter auf vier Teller legen. Die Toastscheiben darauf anrichten. Mit je 2 Tomatenscheiben garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als Vorspeise, als Imbiß zwischendurch oder als Party-Snack.



Piccadilly Circus, pulsierendes Herz Londons:

Restaurants mit typischer englischer Küche sorgen auch beim Essen für die richtige Atmosphäre.

Piccadilly-Soße



150 g Mayonnaise,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Worcestersoße,
1 Zweig Fenchelkraut.

Piccadilly ist eine der elegantesten Geschäftsstraßen in London. Außerdem gibt es hier und an dem weltberühmten Piccadilly Circus – dem Platz, an dem die Straße endet – eine Unzahl kleiner, gemütlicher Restaurants, in denen man nicht die feine, wohl aber die typische englische Küche vorfindet. Hier kocht oft der Wirt noch selbst,

und einer von ihnen hat wohl diese Soße erfunden. Mayonnaise in einer Schüssel mit der sauren Sahne verrühren. Mit Zitronensaft und Worcestersoße pikant abschmecken. Fenchelkraut abrausen, trockentupfen und hacken. Unter die Soße mischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wozu reichen? Zu kaltem Fisch oder kaltem Fleisch.

Piccata alla Ticinese

Tessiner Kalbsschnitzel



4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Saft einer halben Zitrone.
Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
80 g Butter oder Margarine,
350 g Tomaten,
½ Bund Petersilie,
1 Teelöffel getrocknetes zerriebenes Basilikum,
½ Teelöffel getrockneter zerriebener Majoran,
50 g geriebener Schweizer Emmentaler,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Essiggurken (100 g).



Echt italienisch wird Kalbfleisch in der Piccata milanaise.

Aus dem italienischen Teil der Tessiner Alpen kommt das Rezept für die Kalbsschnitzel mit der herrlich pikanten Soße.

Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel reiben, Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden.

Fruchtfleisch fein hacken. In die Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Mit Basilikum und Majoran zu den Tomaten geben. Käse drüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze 5 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit restliche Butter oder Margarine

TIP

Wenn Sie es nicht ganz so italienisch mögen, können Sie zu Piccata milanaise statt Spaghetti auch Reis oder Kartoffeln servieren.

in einer Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel auf beiden Seiten leicht mit Pfeffer bestreuen und auf jeder Seite 4 Minuten braten. Rausnehmen, auf beiden Seiten leicht salzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfett und die Tomatensoße über die Schnitzel gießen. Essiggurken fein hacken. In einem breiten Streifen über die Schnitzel streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat und Nudeln, körnig gekochter Reis oder Spätzle.

Piccata milanaise

Mailänder Kalbfleisch mit Nudeln



2 l Wasser, Salz, 250 g Spaghetti.

Für die Soße:

100 g Schinkenspeck, 2 Bund Suppengrün, 1 Knoblauchzehe, Salz, 8 Tomaten (320 g), 2 Eßlöffel Öl (20 g), 1 Dose Tomatenmark (150 g),

¼ l Wasser,

Salz, Natron, zerriebenes Basilikum und Oregano, weißer Pfeffer.

Außerdem:

12 dünne Kalbfleischscheiben von je 30 g (Filet, Nuß oder Frikandeau),

Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Ei, 2 Eßlöffel Dosenmilch (20 g),

2 Eßlöffel geriebener

Parmesankäse (20 g), 6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),

60 g Butter.

Wasser mit Salz in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Spaghetti reingeben. Einmal umrühren. Zugedeckt in 15 Minuten beißfest kochen.

In der Zwischenzeit für die Soße Schinkenspeck fein würfeln. Suppengrün putzen, waschen, abtrocknen und in ½ cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Stengelansätze rausschneiden. Tomatenviertel fein würfeln. Öl in einem Topf

erhitzen. Schinkenwürfel in 3 Minuten darin auslassen. Tomatenwürfel mit Suppengrün, Knoblauch und Tomatenmark in den Topf geben. Mit Wasser aufgießen. Bei kleiner Hitze unter Rühren 30 Minuten köcheln lassen, bis eine breiige Soße entsteht. Mit Salz, Natron, Basilikum, Oregano und Pfeffer pikant abschmecken. Zugedeckt warm stellen. Spaghetti auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und auch zugedeckt warm stellen. Kalbfleischscheiben mit Haushaltspapier abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika leicht würzen. Ei mit Dosenmilch auf einem Teller verquirlen. Geriebenen Käse mit Semmelbröseln auf einem zweiten Teller mischen. Kalbfleischscheiben zuerst in Ei und dann im Semmelbröselgemisch wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch reinlegen. Auf jeder Seite 1 Minute braten.

Die Spaghetti auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen und mit den Kalbfleischscheiben garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 705.

Beilage: Gemischter Salat aus Kopfsalat und Radieschen in einer Marinade aus Zitronensaft und Olivenöl.

Pichelsteiner Fisch

Für 6 Personen

1000 g Seelachsfilet, 500 g Kartoffeln, 250 g Möhren, ½ Sellerieknolle (130 g), 2 Stangen Lauch (120 g), 2 Zwiebeln (80 g), 100 g durchwachsener Speck, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Bund Petersilie.



Ganz zu Recht zählt das Pichelsteiner Fleisch zu den bewährten und beliebten Gerichten aus der klassischen Eintopf-Küche.

Dieses Gericht ist ebenso gut wie der berühmte Pichelsteiner Eintopf – nur wird hier Fisch statt Fleisch verwendet.

Seelachsfilet abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, abspülen, abtropfen und 2 cm groß würfeln. Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und wie die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden. Speck fein würfeln und in einer feuerfesten Form auslassen. Gemüse und Fisch abwechselnd schichtweise darauf verteilen. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Mit Fleischbrühe begießen. Deckel drauflegen. Bei kleiner Hitze 50 Minuten dünsten. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und über das fertige Gericht streuen. In der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Pichelsteiner Fleisch

Für 6 Personen

50 g Ochsenmark,
200 g Rindfleisch zum Kochen (Hochrippe),
200 g Hammelkeule,
200 g Schweinefleisch vom Bug,
3 Zwiebeln (120 g),
4 Möhren (350 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
350 g Kartoffeln,
2 Stangen Lauch (200 g),
½ kleiner Weißkohl (650 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Kümmel,
1 Teelöffel getrockneter zerriebener Majoran,
½ l Wasser,
1 Bund Petersilie.

Pichelsteiner Fleisch wird in der klassischen Küche auch Büchelsteiner genannt. Und damit kommen wir dem Namen näher: Dieser für Bayern an sich untypi-

sche Eintopf soll seinen Namen nämlich nach dem Berg Büchelstein in der Nähe der niederbayrischen Stadt Regen haben. Eine genaue Erklärung für diese Patenschaft gibt es nicht. Denn wie gesagt: Die Bayern haben für Zusammengekochtes nicht viel übrig. Nur bei ihrem Pichelsteiner machen sie eine Ausnahme – mit Recht!

Ochsenmark kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rind-, Hammel- und Schweinefleisch auch abspülen und trocknen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren in Scheiben, Sellerie in etwa 2 cm große, Kartoffeln in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Weißkohl putzen, vierteln,

unter kaltem Wasser abrausen, abtropfen lassen und hobeln oder in dünne Streifen schneiden. Strunk wegwerfen.

Einen großen Topf mit Markscheiben auslegen. Fleisch und Gemüse abwechselnd schichtweise in den Topf füllen. Die letzte Schicht soll aus Gemüse bestehen.

Jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran bestreuen. Wasser drübergießen. Zum Kochen bringen. Zugedeckt 90 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Nicht umrühren.

Petersilie unter kaltem Wasser abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken.

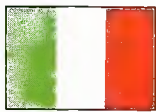
Pichelsteiner in eine Terrine füllen. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Frisches Landbrot und als Getränk Bier.

Piemonteser Kartoffel- nocken

Gnocchetti piemontesi



1000 Kartoffeln,
Salz,
150 g Mehl,
½ Teelöffel geriebene
Muskatnuß,
4 Eigelb,
80 g Butter,
Mehl zum Kneten,
Wasser,
Butter zum Beträufeln,



Turin, die Hauptstadt des Piemont, hat seit jeher die italienische Speisekarte bereichert.

50 g geriebener
Parmesankäse.

Kartoffelnocken sagt man
in Tirol zu dieser nord-
italienischen Spezialität.
Ganz korrekt übersetzt sind
Gnocchetti nichts anderes
als kleine Klößchen.
Kartoffeln unter fließen-

dem Wasser abbürsten. Mit
Haushaltspapier abtrock-
nen. Backblech dick mit
Salz bestreuen. Kartoffeln
draufsetzen und in den vor-
geheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Garzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.

Kartoffeln rausnehmen und
etwas abkühlen lassen.
Dann abziehen und noch
warm durch ein Sieb oder
die Kartoffelpresse in eine
große Schüssel drücken. In
die Mitte eine Mulde drük-
ken. Darein kommen Mehl,
Salz, Muskatnuß, Eigelb
und die Butter in Flöck-
chen. Mit bemehlten Hän-



*Der Piemontesische Kalbsrücken
mit der pikanten Käsesoße
ist ein Musterbeispiel
für die gute italienische Küche.*

den zu einem Teig kneten. In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln vom Teig Nocken abstechen. Kartoffelnocken portionsweise im Wasser in 10 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser darf nicht mehr kochen, sonst zerfallen die Nocken.

Rausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Warm stellen, bis alle Nocken fertig sind. Auf einer vorgewärmten Platte mit zerlassener Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Beilagen: Tomatensoße und Salat.

Piemontesischer Blumenkohl

Cavolfiore alla piemontese

1 großer Blumenkohl (900 g),
Wasser, Salz,
50 g geriebener
Parmesankäse, 50 g Butter.

Piemont ist ein oberitalienisches Industriegebiet. Die Hauptstadt Turin ist besonders durch seine Autoindustrie berühmt. Alle Gerichte dieses Landstrichs sind deftig, aber nicht ohne Raffinesse, wie dieser Blumenkohl.

Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen zerpflücken. In einem Topf Wasser und Salz aufkochen. Blumenkohl rein-



Kartoffeln einmal ganz italienisch: Die echt Piemonteser Kartoffelnocken. Rezept Seite 312.

geben. Zugedeckt 20 Minuten kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Käse bestreuen. Butter in einem Topf zerlassen (nicht bräunen!) und über den Blumenkohl gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Zu gebratenem Huhn, zu Koteletts, Kalbs- und Schweineschnitzeln und zu Kalbsbraten.

Piemontesischer Kalbsrücken

1000 g Kalbsrücken,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Butter oder Margarine,
¼ l Weißwein,
1 Möhre (100 g),
¼ Sellerieknolle (150 g),
1 Petersilienwurzel,

1 kleine Stange Lauch (50 g).

Für die Käsesoße:

½ l Bratfond,
20 g Butter,
30 g Mehl,
½ l Milch,
½ l Sahne,
30 g geriebener
Parmesankäse,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Kalbsrücken abspülen und mit Haushaltspapier trocknen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Kalbsrücken darin rundherum in 15 Minuten anbraten. Mit Wein begießen. Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel schälen, abspülen, abtropfen lassen und in ½ cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt 90 Minuten schmoren.

Braten aus dem Topf nehmen. Aufschneiden. Auf

einer Platte anrichten und warm stellen. Bratfond durchsieben. Davon ¼ l in einem Topf aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Heißen Bratfond und Milch angießen. Glattrühren und 5 Minuten kochen lassen. Dann Sahne und Parmesankäse reingeben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Käsesoße über den Braten gießen oder getrennt reichen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilagen: Gemischter Salat, grüne Bohnen oder junge Erbsen und Kartoffelpüree, Herzoginkartoffeln oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt ein leichter Rotwein aus Italien oder ein französischer Rosé.



Mit dieser pikanten grünen Soße können alle Eier- oder Fischgerichte nur dazugewinnen.

Pikante grüne Soße

Salsa verde piccante



2 Bund Petersilie,
1 Röhrchen Kapern,
1 Teelöffel Chilischoten,
½ Bund Schnittlauch,
1 Knoblauchzehe, Salz,
15 g Pinienkerne,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),

TIP

Die pikante grüne Soße läßt sich auch einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren.

6 schwarze Oliven,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

Aus Kampanien, dem italienischen Landstrich um Neapel, kommt das Rezept für die pikante grüne Soße. Petersilie abspülen, trockentupfen. Fein hacken. Auch die Kapern hacken. Chilischoten mit der Gabel zerdrücken. Schnittlauch abspülen, trocknen und fein schneiden. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken und alles in eine Schüssel geben. Dazu die gehackten Pinienkerne, Semmelbrösel und die entkernten, gehackten Oliven. Öl und Zitronensaft reinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 60.
Wozu reichen? Zu Eier- oder Fischgerichten.

Pikante Hirschkeule

50 g fetter Speck,
1 Hirschkeule von 850 g ohne Knochen.

Für die Marinade:

3 Teelöffel Sadelnpaste aus der Tube (30 g),
weißer Pfeffer,
2 Messerspitzen gemahlener Ingwer,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
je 1 Prise zerriebener Majoran und Thymian,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
4 zerdrückte Wacholderbeeren.

Außerdem:

⅜ l Rotwein,
¼ l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Pflanzenfett oder 3 Eßlöffel Öl (30 g),
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Rotwein,
1 Eßlöffel Himbeersirup (10 g).

Speck 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank legen.

Hirschkeule häuten, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen.

Speck in 5 cm lange, ½ cm breite Streifen schneiden. Hirschkeule damit in Faserichtung spicken.

Für die Marinade Sardellenpaste mit Pfeffer, Ingwer, Paprika, Majoran, Thymian, Zitronenschale und den Wacholderbeeren in einer Schüssel verrühren. Hirschkeule damit einreiben.

Rotwein und Wasser in einer Schüssel mischen. Die Hirschkeule darin an kühlem Ort zugedeckt 2 Tage marinieren. Fleisch einmal wenden.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Pflanzenfett oder Öl in einem Topf erhitzen. Abgetropfte Hirschkeule darin rundherum in 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel zugeben. 10 Minuten weiterbraten. Nach und nach die Marinade angießen. Zugedeckt 120 Minuten schmoren lassen. Hirschkeule rausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Schmorflüssigkeit im offenen Topf 5 Minuten einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf passieren. Mit Pfeffer, Rotwein und Himbeersirup abschmecken. In eine vorgewärmte Sauciere geben. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Rotkohl, Apfelsalat mit Preiselbeeren und Kartoffelklöße.

Pikante Lammkoteletts italienische Art



30 g Butter oder Margarine,
8 Lammkoteletts von je 80 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Gemüsezwiebel (160 g),
2 Auberginen (460 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
1 Prise Curry,
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Packung tiefgekühlte Erbsen (150 g),
12 Artischockenböden aus der Dose (175 g).

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Koteletts mit Salz und Pfeffer einreiben und auf jeder Seite 4 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen. Koteletts zugedeckt warm stellen.

Zwiebel schälen und vierteln. Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. In 2 cm breite Stücke schneiden.

Pfanne mit dem restlichen Bratfett wieder erhitzen. Zwiebel reingeben und in 5 Minuten glasig werden lassen.

Auberginen und Tomatenmark zugeben. Umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Heißes Wasser angießen.

Bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten schmoren



Eine Spezialität des europäischen Südens sind pikante Lammkoteletts mit allen Raffinessen.

lassen. Nach 5 Minuten die Erbsen unaufgetaut reingeben. Nach 10 Minuten die abgetropften, geviertelten Artischockenböden. Gemüse in eine vorgewärmte Schüssel füllen, Koteletts drauflegen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Unser Menüvorschlag:

Hühnerbrühe mit Zitrone und Minze als Suppe vorgehen. Pikante Lammkoteletts und mit Kopfsalat und Butterreis als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Beaujolais. Als Dessert Heidelbeeren mit Schlagsahne.

Pikante Soße

Salsa piccante

je $\frac{1}{8}$ l Rotwein und Olivenöl,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Messerspitze Paprika rosenscharf, getrockneter Rosmarin.

Salsa piccante kommt aus der italienischen Küche, wo man viele Salsa-piccante-Variationen kennt. Diese hier eignet sich besonders gut als Salatmarinade. Rotwein, Öl und Essig in einer hohen Schüssel kräf-

tig verquirlen. Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Mit der Zwiebel in die Soße geben. Mit Paprika, Rosmarin und Salz abschmecken. In ein Einmachglas füllen und zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Noch mal abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 12 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wozu reichen? Zu kaltem Fleisch oder Geflügel. Die Salsa piccante können Sie statt mit Rotwein auch mit Weißwein zubereiten und zu Fisch servieren.

Pikante Zunge

1000 g Kalbszunge.

Für die Marinade:

1/8 l Weinessig,
1/8 l Wasser, Salz,
20 g Zucker, 1 l Wasser,
2 Lorbeerblätter,
1 große Zwiebel (80 g),
1 gehäufte Teelöffel
getrocknetes Basilikum,
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1 Teelöffel Essig,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener
Majoran.

Zunge waschen, in eine Schüssel legen. Für die Marinade Essig, Wasser, Salz und Zucker mischen. Über die Zunge gießen und zugedeckt über Nacht marinieren.

Am nächsten Tag die Marinade mit Wasser auffüllen. Aufkochen. Zunge reinlegen. Lorbeerblätter, geschälte, zerkleinerte Zwie-

bel und Basilikum zugeben.

In 120 Minuten bei geringer Hitze gar kochen.

Zunge aus dem Topf nehmen, abziehen und in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen. Auch fein hacken.

Olivenöl und Essig mischen. Salz, Pfeffer und Majoran zufügen. Über die Zunge verteilen. Zugedeckt 120 Minuten durchziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilage: Toast mit Butter.

Pikanter Apfelsalat

Siehe Apfelsalat pikant.

Pikanter Birnensalat

Siehe Birnensalat pikant.

Pikantes Hammelragout

1000 g Hammelkeule ohne Knochen.

Für die Beize:

je 1/8 l Rotwein und Weinessig,

1 Lorbeerblatt,

4 Nelken.

250 g Zwiebeln,

4 Eßlöffel Öl (40 g),

1/4 l heißes Wasser,

2 saure Äpfel (200 g),
abgeriebene Schale einer

halben Orange, Salz,

2 Teelöffel Curry.

1/8 l saure Sahne,

2 Teelöffel Speisestärke

(10 g),

2 Orangen (300 g).

Hammelkeule unter kaltem

Wasser abspülen. Mit Haus-

haltungspapier abtrocknen.

Überflüssiges Fett und Seh-

nen abschneiden. Fleisch

2 cm dick würfeln.

Rotwein und Weinessig mit

Lorbeerblatt und Nelken in

eine Schüssel geben. Fleischwürfel darin 4 Stunden beizen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin

in 5 Minuten goldbraun braten. Fleischwürfel aus der

Beize nehmen. Abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln

geben. 10 Minuten unter Rühren braun anbraten.

Heißes Wasser zugießen. Bei geschlossenem Topf 40

Minuten schmoren. Äpfel schälen, waschen, Kern-

gehäuse ausstechen. Äpfel halbieren. In halbe Schei-

ben schneiden. Mit der Hälfte der abgeriebenen

Orangenschale zum Fleisch geben. Weitere 20 Minuten

kochen. Mit Salz und Curry würzen. Saure Sahne rein-

geben. Speisestärke mit et-

was Wasser glattrühren, Ragout damit binden. Ein-

mal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Orangen mit

einem scharfen Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen.

In Schnitze teilen und diese halbieren. Erhitzen, aber

nicht mehr kochen lassen.



Über Nacht mariniert und mit vielen Gewürzen harmonisch abgeschmeckt, macht die pikante Zunge ihrem Namen wirklich Ehre.

Ragout mit der restlichen abgeriebenen Orangenschale bestreuen und servieren. Vorbereitung: Ohne Beizzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 860.

Beilagen: Gebackene Bananen und körnig gekochter Reis.

Pilar-Konfekt



300 g Zucker,
250 g gemahlene Mandeln,
Saft einer Zitrone,
Butter zum Bestreichen,
1 Teelöffel gemahlener Anis,
1 Eßlöffel Zucker.

Dieses Rezept kommt direkt aus Spanien, wo es beinahe jede Hausfrau kennt. Das Typische darin ist der Anis,

den man auf der Iberischen Halbinsel ganz besonders schätzt. Pilar ist übrigens ein weit verbreiteter spanischer Mädchename.

Zucker in einem Topf in 5 Minuten zergehen lassen. Unter ständigem Rühren Mandeln und Zitronensaft nach und nach zugeben.

Die Hälfte eines Backblechs mit Alufolie auslegen. Rand hochbiegen, mit Butter bestreichen. Zucker-Mandel-Masse $\frac{1}{2}$ cm hoch drauf verteilen. Anis mit Zucker mischen, in ein Teesieb füllen. Mandelmasse damit gleichmäßig bestreuen. Leicht abkühlen lassen.

Sobald die Masse fest zu werden beginnt, in $1\frac{1}{2}$ cm breite und 7 cm lange Streifen schneiden.

Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Wann reichen? Zum Tee, zu Mokka oder als Konfekt zum Naschen.

Pilaw

Reis auf türkische Art



200 g Patna-Reis,
1 Zwiebel (40 g),
60 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Die Italiener sagen zu ihren Reisgerichten Risotto, die Türken Pilaw (bei uns auch manchmal Pilaff geschrieben). Was Risotto und Pilaw unterscheidet, ist die Art der Zubereitung. Gemeinsam haben sie, daß sie auf vielfältigste Weise abwandeln sind.

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln.

20 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel dar-

in 3 Minuten braten. Reis hineinschütten und in 3 Minuten bei mäßiger Temperatur unter Rühren glasig werden lassen, aber nicht bräunen. Brühe angießen, salzen, pfeffern und unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei niedrigster Temperatur 25 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, auf den Reis geben und mit 2 Gabeln vorsichtig mischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als Beilage zu Fleischgerichten. Wenn Sie Pilaw zu Fisch- oder Geflügelgerichten reichen wollen, verwenden Sie Fisch- oder Geflügelbrühe zum Kochen.

PS: Pilaw wird zum selbständigen Gericht, wenn man Fleisch, Fisch oder Gemüse, alles zubereitet, untermischt.



Raffiniert gebeizt und mit Orangen verfeinert, bekommt das pikante Hammelragout gebackene Bananen als Beilage. Rezept Seite 316.

Wer seinen Hunger stillt
und sich seinen Appetit bewahrt,
verdient es wahrlich, daß man
ihn einen Lebenskünstler nennt.

Alte Weisheit



Aus dem Orient hat der würzige und sättigende Pilaw mit Hühnerleber, Paprika und Pilzen seinen Weg auch zu uns gefunden.

Pilaw mit Hühnerleber

200 g Langkornreis,
½ l Wasser, Salz,
250 g Hühnerleber,
1 Zwiebel (40 g),
1 rote Paprikaschote (100 g),
100 g Champignons aus
der Dose, 60 g Butter,
2 Glas (je 2 cl) Rotwein,
weißer Pfeffer,
200 g Madeirasoße
(Fertigprodukt).

Reis auf ein Sieb schütten.
Unter fließendem Wasser
waschen, bis das abflie-
bende Wasser völlig klar
ist. In einen großen

Topf geben. Wasser zugie-
ßen, salzen und aufkochen
lassen. Hitze reduzieren
und den Reis in 20 Minuten
gar quellen lassen.

Hühnerlebern abspülen, mit
Haushaltspapier abtupfen
und in Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und wür-
feln. Paprikaschote halb-
ieren, putzen, waschen und
in Streifen, die abgetropf-
ten Champignons in Schei-
ben schneiden.

30 g Butter in einer Pfanne
erhitzen. Leber darin unter
Wenden in 3 Minuten rund-
herum braten. Beiseite stel-
len und zugedeckt warm
halten.

Restliche Butter in einer
anderen Pfanne erhitzen.

Zwiebel dazugeben. Fünf
Minuten braten. Dann kom-
men die Paprikastreifen
und Champignonscheiben
in die Pfanne. Wenden und
Rotwein angießen. Mit
Pfeffer und Salz würzen.
Zugedeckt 10 Minuten
schmoren.

Madeirasoße im Wasserbad
erhitzen, zum Reis geben
und locker unterheben.
Aber bitte nicht rühren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
450.

Beilage: Gemischter Salat.

Pilaw von Hammel

Siehe Hammelpilaw.

Pilaw-Reis kalifornisch



1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
150 g Champignons,
60 g Butter,
200 g Patna-Reis,
½ l heiße Hühnerbrühe
aus Extrakt.
100 g kernlose Rosinen,
1 Dose Tomatenmark
(70 g),
1 Peperoni aus dem Glas,
Salz, Cayennepfeffer.

Der kalifornische Pilaw-Reis ist eine der vielen Pilaw-Variationen. Und wir meinen, es ist eine der interessantesten.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Beides in sehr feine Würfel schneiden. Champignons putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Gewaschenen Reis reinschütten und in 3 Minuten bei mäßiger Temperatur unter Rühren glasig werden lassen. Mit Zwiebel, Knoblauch und Pilzen weitere 3 Minuten dünsten. Hühnerbrühe angeben. Rosinen, Tomatenmark, kleingeschnittene Peperoni, Salz und 1 Messerspitze Cayennepfeffer dazu. Alles unter Rühren aufkochen. Den Topf zudecken. Gericht bei niedrigster Temperatur 20 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Die restliche Butter zerlassen, darübergeben und mit 2 Gabeln vorsichtig untermischen. Mit einem Tuch bedeckt noch etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch.

TIP

Auch Tomaten schmecken sehr gut in Pillekuchen.



So mögen die Amerikaner Pilaw-Reis kalifornisch: Mit süßen Rosinen und scharfer Peperoni.

Pilgermuscheln

Siehe Coquilles St. Jacques.

Pillekuchen

Bild Seite 320

500 g Kartoffeln,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
Salz,
100 g durchwachsener Speck,
2 große Zwiebeln (190 g).
Für den Eierkuchenteig:
100 g Mehl,
3 Eier, Salz,
¼ l Milch.

Hier haben Sie ein schmackhaftes, aber sparsames Gericht, das im Rheinland

und in Westfalen gern zubereitet wird. Mal als Mittag-, mal als Abendessen. Man kann statt des Eierkuchenteigs auch nur 4 Eier mit etwas Milch und Salz verquirlen und sie über den fertigen Bratkartoffeln zu einem Pfannkuchen stocken lassen. Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in knapp ½ cm breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben, salzen, wenden und 20 Minuten braten. Speck und geschälte Zwiebeln würfeln. In einer anderen Pfanne 5 Minuten braten und zu den Kartoffeln geben.

Mehl mit Eiern, Salz und Milch in einer Schüssel zu einem dünnflüssigen Eierkuchenteig rühren. Über die Kartoffeln gießen. Bei geringer Hitze in 10 Minuten stocken lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 605. Beilage: Eine große Schüssel Kopfsalat. PS: Pillekuchen läßt sich fast beliebig variieren: Nehmen Sie statt Speck mal Schinken, geben Sie dünne Paprikastreifen rein oder streuen Sie reichlich Schnittlauch darüber.



*Pillekuchen heißt
dieses rustikale
Pfannengericht, das
aus Kartoffeln
und Eierteig
zubereitet wird.
Rezept Seite 319.*

Pillkaller

1 Glas (2 cl) eisgekühlter klarer Getreidekorn,
1 Scheibe grobe Hausmacher Leberwurst, Mostrich (Senf).

Die Pillkaller in Ostpreußen hatten eine besondere Art, ihren Korn zu trinken. Nicht, wie ein Spottvers sagt: »Es trinkt der Mensch, es säuft das Pferd – in Pillkallen ist es umgekehrt.« Nein, in Pillkallen trank man mit Genuß. Mäßig, aber regelmäßig. So trinkt man Pillkaller:

Korn ins Glas gießen. Eine Scheibe Leberwurst ohne Haut aufs Glas legen und darauf einen Klecks Mostrich (so heißt der Senf auf gut ostpreußisch) geben. Und nun geht's ans Trinken. Manche nehmen die Wurst auf die Zunge, spülen den Klaren drüber und kauen dann die Wurst. Manche machen's umgekehrt. Wie schmeckt's Ihnen denn am besten?

Pilze

Bei den eßbaren Pilzen unterscheidet man Edel- und sonstige Speisepilze. Zu den Edelpilzen gehören Zucht- und Freilandchampignons, Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln und Trüffel. Sie sind verhältnismäßig teuer, wobei die Preise für Trüffel mit Abstand an der Spitze stehen, Zuchtchampignons am preiswertesten angeboten werden. Aber auch für Speisepilze muß man heute tief in die Tasche greifen. Es sei denn, man sammelt seine Pilze selber. Aber dabei ist Vorsicht geboten. Nur solche Pilze sammeln, die man ganz genau als eßbar kennt! Wenn Sie Pilze kaufen, bitte nur in Fachgeschäften, auf kontrollierten Märkten oder von absolut zuverlässigen Sammlern. Und kaufen Sie nur frische Pilze mit trockener Haut, die eine helle Bruchfläche haben und schnittfest sind.

Alte sind druckempfindlich, weich und schleimig.

Pilze sollen möglichst noch am Kauftag zubereitet und verzehrt werden. Und bitte nicht wieder aufwärmen.

Beim Putzen werden anhaftende Erde, Sand und Tannennadeln entfernt. Pilze kurz in kaltem Wasser abspülen und jeden mindestens einmal durchschneiden, um ihn auf Madenbefall zu prüfen. Zarte Pilze läßt man mit wenig Butter im eigenen Saft dünsten. Kräftige, wie zum Beispiel Hallimasch, Reizker oder Maronnröhrling, kann man auch mit Speck und Zwiebeln braten.

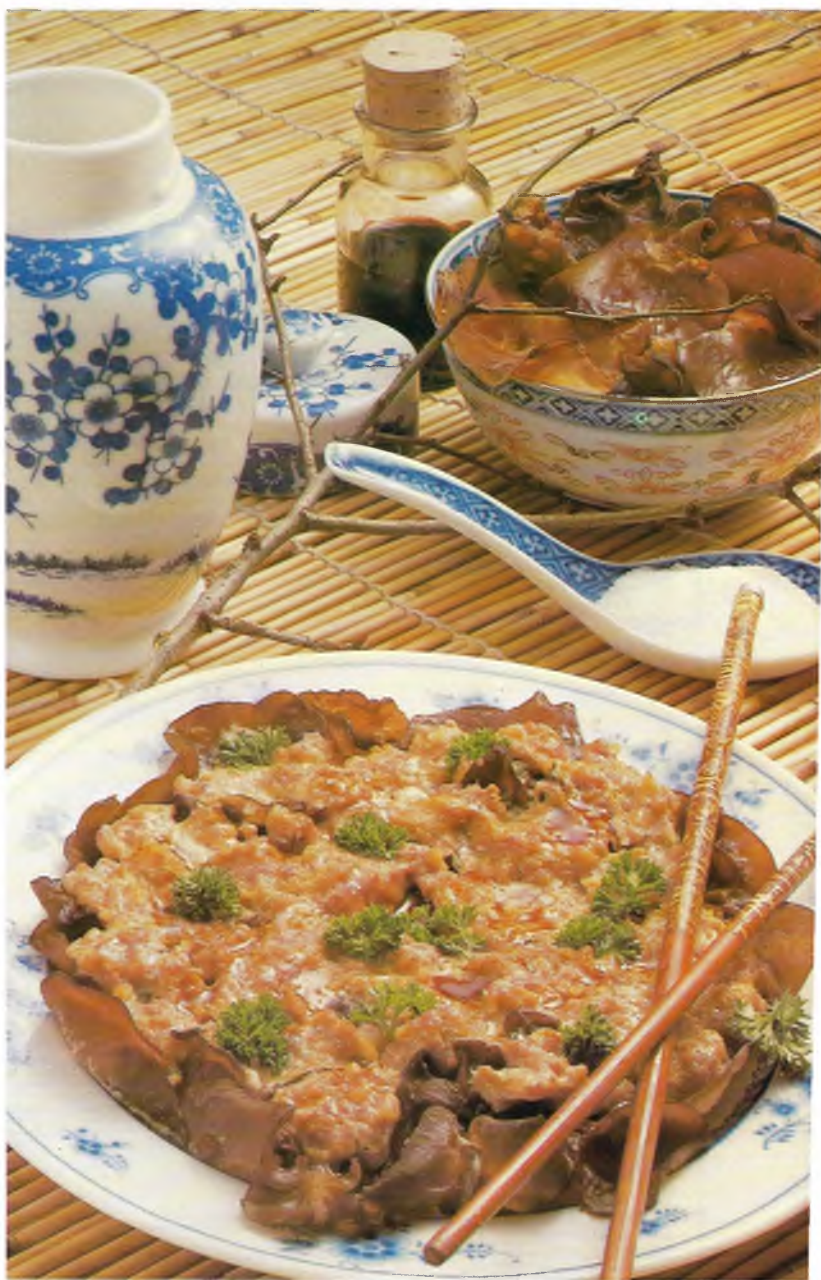
Pilze auf Toast

500 g Pilze (Champignons, oder Steinpilze),
50 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
4 Scheiben Toastbrot,
4 Scheiben Chester-Käse.

Pilze putzen, sorgfältig waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Speck und geschälte Zwiebeln würfeln und in einem Topf in 3 Minuten glasig dünsten. Pilze reingeben und in weiteren 15 Minuten zugedeckt gar dünsten. Mehl mit der sauren Sahne in einem Becher verquirlen, unter Rühren in die Pilze geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, abtrocknen, fein hacken und druntermischen. Warm stellen. Toastbrot unterm vorgeheizten Grill auf einer Seite toasten. Käsescheiben auf die ungetoasteten Seiten legen. Wieder für 3 Minuten unter den Grill schieben, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Toastscheiben auf eine vorgewärmte Platte legen, Pilzgemüse drauf verteilen und sofort servieren.



So kann man Korn auf originelle Weise trinken: Pillkaller.



Aus der fernöstlichen Küche: Pilze chinesisch. Rezept S. 322.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Pilze chinesisch

Tung-ku-nidng-jou
Bild Seite 321



20 g getrocknete
chinesische Pilze
(Mu-Err),
½ l warmes Wasser.

Für die Füllung:
1 Eßlöffel Sojasauce
1 Eßlöffel Reiswein,
1 Teelöffel Zucker,
2 Teelöffel Speisestärke
(10 g),
250 g Schweinemett,
Salz,
4 Wasserkastanien aus der
Dose (40 g).
Außerdem:
2 Eßlöffel Öl (20 g),
½ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Austernsoße
(fertig gekauft), oder
Sojasoße.

Pilze in einer Schüssel 30
Minuten in dem warmen
Wasser einweichen. Auf ein-
nem Sieb abtropfen lassen.

Pilzwasser aufheben. Pilz-
stiele mit einem scharfen
Messer von den Köpfen
schneiden. (Die Stiele wer-
den nicht verwendet. Sie
sind zu zäh).

Sojasauce, Wein, Zucker
und Speisestärke in einer
Schüssel mischen. Schwe-
nemett und abgetropfte,
gehackte Wasserkastanien
mit einem Löffel unter-
mischen.

Öl in einer großen Pfanne
erhitzen. Die Pilze neben-
einander in die Pfanne
legen. Füllung auf die Pilze
verteilen, mit einem Messer
glattstreichen. Petersilie
abspülen, in Blättchen zer-
pflücken und je 1 Blatt auf
die Füllung legen.

Auf mittlere Temperatur
schalten und etwa 1 Minute
braten, bis die Unterseiten
leicht gebräunt sind.

4 Eßlöffel Pilzwasser zu-
gießen und aufkochen
lassen. Deckel auf die
Pfanne legen und die Pilze
bei niedrigster Temperatur
in 15 Minuten garen. Pilze
vorsichtig mit einem
Schaumlöffel aus der Flüs-
sigkeit nehmen und mit der
Füllung nach oben auf einer
vorgewärmten Platte an-
richten. Austernsoße oder
Sojasoße in die Pfanne ge-
ben, unter Rühren erhitzen
und über die Pilze gießen.
Vorbereitung: Ohne Ein-
weichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

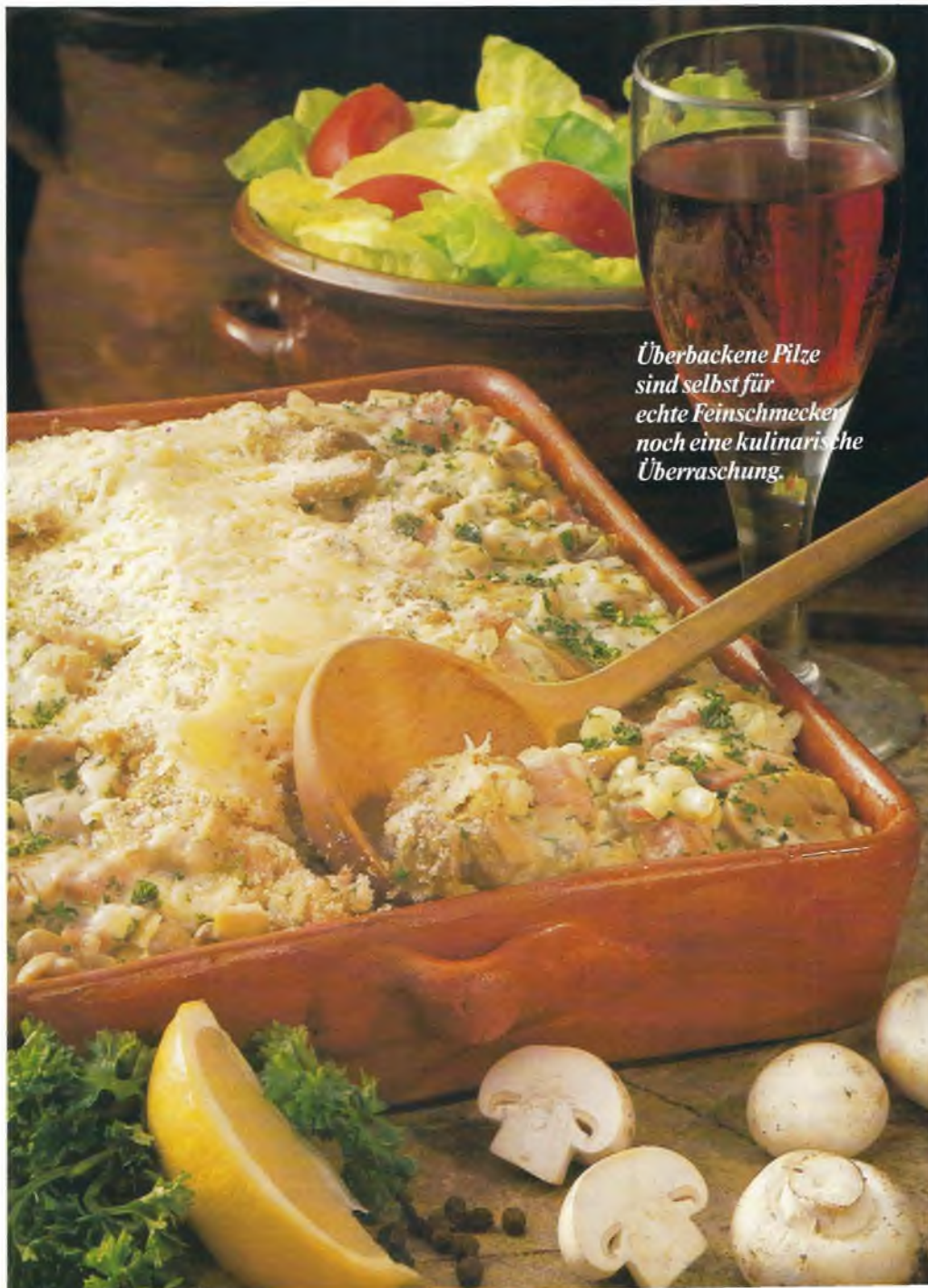
Wann reichen? Als Vor-
speise, Imbiß oder als Bei-
lage zu chinesischen Ge-
richten.

PS: Wenn Sie keine chine-
sischen Pilze bekommen,
können Sie auch 220 g
große Champignonköpfe
oder Steinpilze (ohne Stiel)
aus der Dose verwenden.

Pilze überbacken

1000 g beliebige Pilze
(Champignons, Maronen,
Pfifferlinge oder
Mischpilze),
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
¼ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.
Außerdem:
Butter zum Einfetten,
30 g Semmelbrösel,
20 g geriebener
holländischer Gouda,
30 g Butter.

Pilze putzen, gründlich
waschen und in Scheiben
schneiden. Zwiebeln schä-
len und fein würfeln. Butter
in einem Topf erhitzen und
die Zwiebelwürfel darin in
3 Minuten glasig braten.
Pilze dazugeben und bei
mittlerer Hitze 15 Minuten



*Überbackene Pilze
sind selbst für
echte Feinschmecker
noch eine kulinarische
Überraschung.*

zugedeckt dünsten. Deckel abnehmen. Bei starker Hitze die Flüssigkeit in 10 Minuten verdampfen lassen.

Pilze mit Mehl überstäuben und die saure Sahne unter Rühren dazugeben. 1 Minute kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abspülen, abtrocknen, fein hacken und untermischen. Eine flache feuerfeste Form einfetten und die Pilze hineinfüllen. Mit Semmelbröseln und geriebenem Gouda bestreuen. Mit Butterflöckchen belegen. Unter den vorgeheizten Grill schieben und in 5 Minuten goldbraun überbacken.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als Beilage zu Fleischgerichten mit Bratkartoffeln oder mit Toast als Abendessen. Wenn Sie gewürfelten Schinken unter die Pilze mischen, haben sie eine vollständige Mahlzeit. Dazu gibt's Butterkartoffeln oder Nudeln als Beilage.

PS: Sie können auch Pilze aus der Dose nehmen. Abtropfen lassen. Flüssigkeit weggießen. Die Zwiebeln müssen 10 Minuten auf kleiner Flamme garen. Dann geht's wie oben weiter.

Pilzauflauf

200 g Makkaroni,
Salz, 2 l Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine,
200 g Rindergehacktes,
1 Dose Mischpilze (500 g),
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
Margarine zum Einfetten.
¼ l Milch,
4 Eier,
100 g geriebener
Emmentaler Käse.

Makkaroni in gesalzenem Wasser in 20 Minuten gar kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

TIP

Wenn Sie frische Pilze kaufen, dann sollten Sie darauf achten, daß die Pilze ganz trocken und nicht verschrumpelt sind.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten hellgelb werden lassen. Gehacktes zugeben und 5 Minuten braten. Abgespülte Pilze druntermischen und 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, abtrocknen und fein hacken. Auch daruntermischen.

Auflaufform mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Makkaroni einfüllen. Darauf das Pilzgemisch verteilen, dann die restlichen Makkaroni.

Milch in einer Schüssel mit

den Eiern gut verschlagen. Leicht salzen. Eiermilch über den Auflauf gießen. Oberfläche mit Käse bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

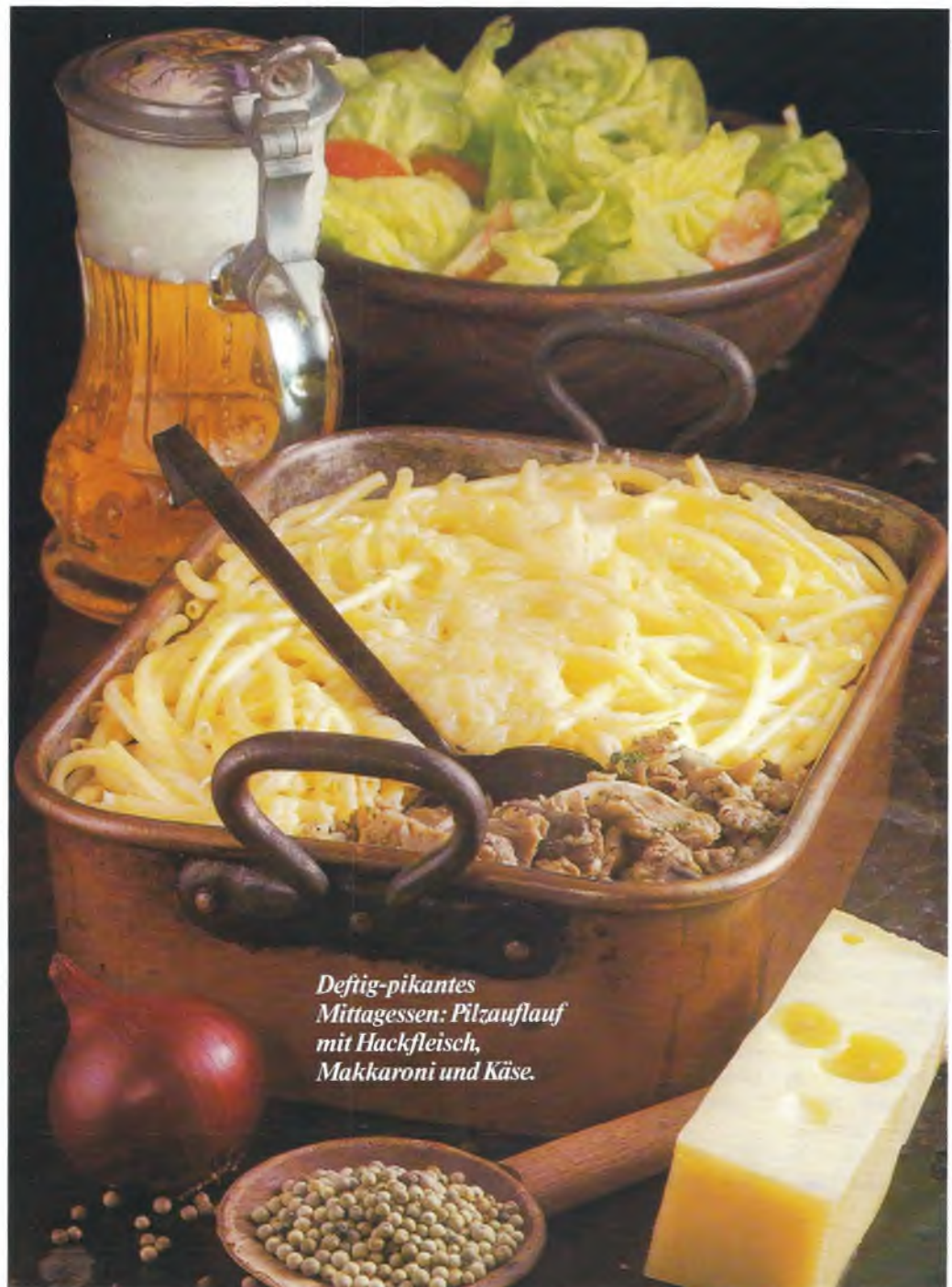
Pilzauflauf aus dem Ofen nehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilage: Kopfsalat, Tomaten- oder Paprikasalat. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Rotwein.



*Deftig-pikantes
Mittagessen: Pilzauflauf
mit Hackfleisch,
Makkaroni und Käse.*

Pilzauflauf spanische Art



500 g Steinpilze oder Maronen,
3 Zwiebeln (120 g),
40 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
5 Eigelb,
100 g geriebener Emmentaler Käse,
5 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Pilze putzen, in kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann grob hacken.

Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten glasig braten. Die Pilze reingeben und alles unter Rühren 10 Minuten braten. Milch in einem Topf aufkochen. Speisestärke in einem Becher mit etwas Wasser glattrühren. In die Milch rühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß pikant abschmecken. Topf vom Herd nehmen.

Eigelb in einer Schüssel mit etwas Milchsoße verquirlen, dann in die Soße rühren. Nach und nach den Käse einstreuen und unterziehen.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Soße heben. Zum Schluß die Pilz-Zwiebel-Masse reingeben und auch locker unterheben.

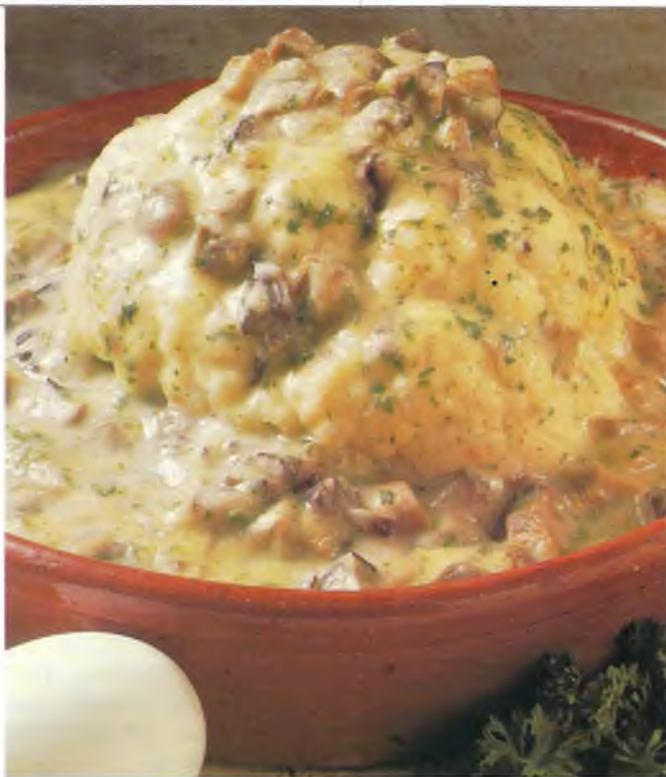
Eine feuerfeste Form mit Margarine gut einfetten. Masse reinfüllen. Auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf sofort servieren.



Pilz-Blumenkohl ist eine besonders festliche Gemüse-Beilage.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilage: Tomaten-, Paprika- oder Kopfsalat.

PS: Wenn Ihnen der Auflauf zu fleischlos ist, können Sie dazu Schnitzel oder Steaks servieren.

Pilz- Blumenkohl

1 Blumenkohl (200 g),
Salz, 1 l Wasser.

Für das Kartoffelpüree:

$\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Päckchen

Kartoffelpüreepulver,

Salz, Muskat,
1 Eßlöffel Butter (20 g),
Margarine zum Einfetten.
Für die Pilzhaube:
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
1 kleine Dose Mischpilze
oder Champignons (230 g),
 $\frac{1}{8}$ l Pilzbrühe, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, 1 Ei,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Blumenkohl waschen, putzen und 30 Minuten in Salzwasser legen. In einem Topf mit frischem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen.

Für das Kartoffelpüree Milch und Wasser in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Püreepulver einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Schluß Butter einrühren.

In eine gefettete feuerfeste Form verteilen. Darauf kommt der Blumenkohl. Warm stellen. Für die Pilzhaube Fett in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Mit den abgetropften, gehackten Pilzen durch-



Kenner wissen sehr wohl, daß sich der Pilzeintopf seinen guten Namen ehrlich verdient hat.



Pilznockerln in Fleischbrühe serviert man als kräftige Vorsuppe oder zu einem kleinen Imbiß.

schmoren. Mit Pilzbrühe, Wasser und Milch auffüllen. 5 Minuten kochen. Salzen. Etwas Soße abnehmen. Mit dem Ei verquirlen und wieder in die Soße rühren. Nicht mehr kochen. Gehackte Petersilie hinzufügen, Blumenkohl mit der Soße überziehen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Zwiebelsuppe. Als Hauptgericht Kalbsbraten, Pilz-Blumenkohl und Butterkartoffeln oder Reis. Dazu empfehlen wir als Getränk einen badischen Wein und als Dessert Vanilleeis mit Sauerkirschen.
PS: Sie können das Kartoffelpüree natürlich auch aus frischen Kartoffeln zubereiten. Das dauert nur etwas länger.

Pilz-Eierkuchen

Siehe
Eierkuchen mit Pilzen.

Pilzeintopf

250 g Zwiebeln,
150 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Pflanzenöl (20 g),
500 g Mischpilze (geputzt gewogen),
250 g Tomaten,
1000 g Kartoffeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel getrockneter zerriebener Thymian,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l Rotwein,
1 Bund Petersilie.

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Speck würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speck darin 5 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen. Die geputzten Pilze gründ-

lich waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Tomaten häuten, Stengelsätze rausschneiden, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und schälen. Auch in Scheiben schneiden. Alles abwechselnd in einen Topf schichten. Unterste und oberste Schicht: Kartoffeln. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Thymian und Zitronensaft dazugeben. Fleischbrühe und Rotwein drübergießen. Eintopf im geschlossenen Topf bei niedrigster Temperatur in 40 Minuten garen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Petersilie abspülen, fein hacken und drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

PS: Der Eintopf kann auch mit Mischpilzen aus der Dose zubereitet werden. Dann können Sie das abgetropfte Pilzwasser natürlich mitverwenden.

Pilzgulasch

500 g Mischpilze (geputzt gewogen),
2 grüne
Paprikaschoten (250 g),
3 Zwiebeln (120 g),
1 Knoblauchzehe,
50 g Schweineschmalz,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, 1/4 Teelöffel Oregano,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
1/8 l saure Sahne,
1 Eßlöffel Mehl (20 g).

Pilze gründlich waschen und in große Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Würfel schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 5 Minuten hellgelb braten. Pilze und Paprika dazugeben und 5 Minuten zugedeckt dünsten. Heiße Fleischbrühe angießen. Salz, Oregano und Cayennepfeffer zugeben. 20 Minuten leicht kochen. Sahne und Mehl verrühren. Im Gulasch 5 Minuten köcheln.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.

Beilagen: Salzkartoffeln, Reis oder Klöße.

Pilznockerln in Fleischbrühe

100 g Champignons,
30 g Butter,
1 Tasse Wasser,
1 altbackenes Brötchen,
1 Ei,
3 gehäufte Eßlöffel Semmelbrösel (50 g),
1/2 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel geriebener Parmesankäse,
Salz, weißer Pfeffer,
1 l Fleischbrühe (frisch oder aus Würfeln).



Pilzpfanne heißt diese rustikale Spezialität aus herzhaften Schinkenröllchen, die gefüllt und dann mit Käse überbacken werden.

Pilze putzen, gründlich waschen und sehr fein hacken. Butter in einem Topf zerlaufen lassen und die Pilze darin 10 Minuten dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. In Wasser eingeweichtes und gut ausgedrücktes Brötchen dazugeben. Das Ganze unter Rühren abbrennen. Vom Herd nehmen und das aufgeschlagene Ei schnell drunterrühren.

Die Masse etwas abkühlen lassen und dann mit Semmelbröseln, abgespülter, gehackter Petersilie und Parmesankäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleischbrühe in einem flachen Topf aufkochen. Aus dem Teig mit 2 Teelöffeln Klößchen formen und in der Brühe bei geringster Hitze in 10 Minuten gar ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Als kräftige Suppe vorweg oder Imbiß.

Pilzpfanne

250 g frische Mischpilze oder Champignons, Saft einer halben Zitrone, 2 Zwiebeln (100 g), 1 Bund Petersilie, 1 1/2 Eßlöffel Margarine oder Butter (30 g), Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 8 große Scheiben gekochter Schinken (250 g), 50 g durchwachsener Speck, 1 Becher saure Sahne (100 g), 100 g Edamer Käse in Scheiben, 1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g).

Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und grob zerkleinern.

Fett in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln reingeben und bei kleiner Flamme 3 Minuten braten. Pilze druntermischen, leicht salzen und 10 Minuten zugedeckt schmoren.

Zwischendurch Petersilie beifügen. Mit Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Das fertige Ragout auf die Schinkenscheiben verteilen und darin einrollen.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer länglichen feuerfesten Form in 3 Minuten ausbraten. Die Schinkenrollen reinlegen. Die Hälfte der sauren Sahne drübergießen und mit den Käsescheiben bedecken. Die restliche Sahne kommt obendrauf.

Mit Semmelbröseln bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasher: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Gericht aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

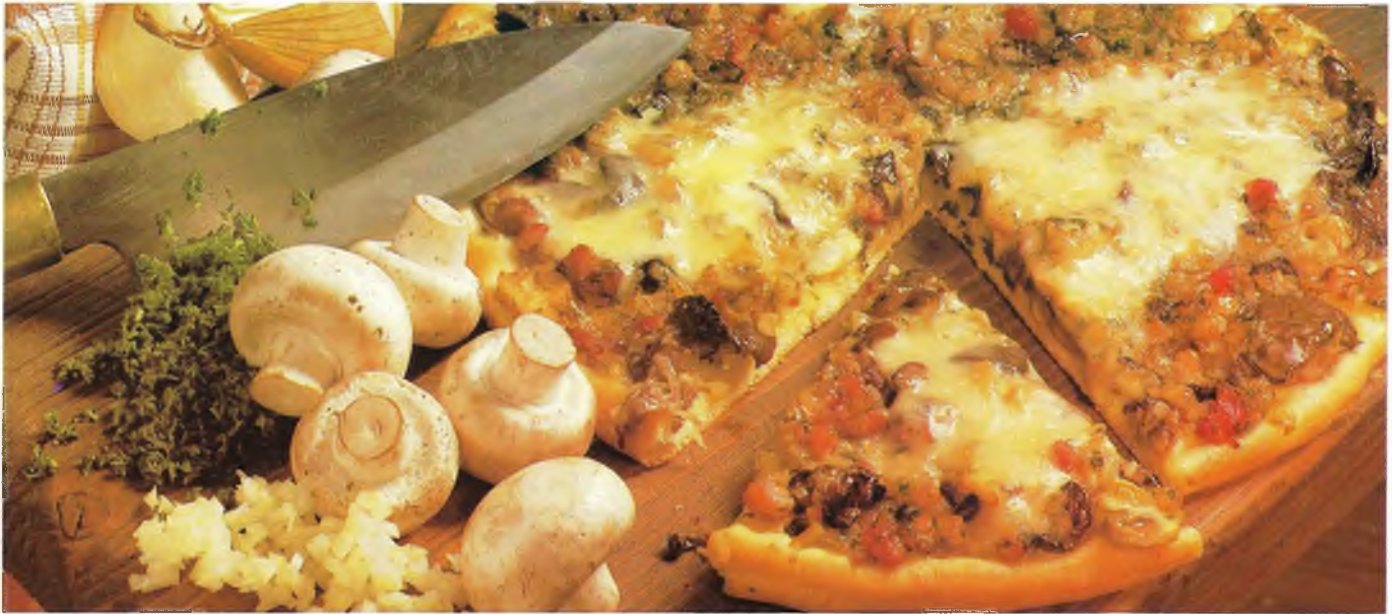
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree. Als Getränk Bier.

Pilz-Pfannkuchen ungarische Art



350 g Echte Reizker, 1 Bund Petersilie, 100 g gekochter Schinken, 50 g Butter oder Margarine, Salz, Paprika rosenscharf. Für den Pfannkuchenteig: 1 Eßlöffel Mehl, 2 Eßlöffel Sahne (20 g), 5 Eigelb, 5 Eiweiß, weißer Pfeffer, 20 g Butter oder Margarine, 50 g geriebener Parmesankäse.



Wenn Sie wieder einmal einen guten Grund für ein gemütliches Mittag- oder Abendessen zu zweit suchen, hier ist er: Pilz-Pizza.

Echte Reizker kann man selten kaufen. Aber man kann sie sammeln: Von Juli bis zum Frostbeginn in lehmigen Nadelwäldern, in Jungpflanzungen und auf feuchten Waldwiesen. Sein Hut, der in kreisartige Zonen geteilt ist, hat eine orangerote Farbe, die im Alter grünlich wird. Bei jungen Pilzen ist er stark eingerollt, biegt sich aber später hoch, so daß eine Art Trichter entsteht. Der Stiel ist anfangs voll, später hohl. Das Fleisch, das übrigens ganz besonders schmackhaft ist und sich gut zum Braten eignet, hat eine weißliche Farbe. Beim Anschneiden tritt karottenroter Milchsaft aus. So macht man den Pilz-Pfannkuchen mit Reizker: Pilze putzen und in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Große Pilze vorher halbieren oder vierteln. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Vom Schinken den Fett- rand abschneiden. Schin-

ken in $\frac{1}{2}$ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Petersilie darin 8 Minuten braten. Schinken dazu und noch mal 4 Minuten braten. Mit Salz und Paprika rosenscharf pikant würzen. Warm stellen. Für den Pfannkuchenteig Mehl in einer Schüssel mit Sahne glattrühren. Nach und nach die Eigelb hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIP

Wenn Sie für den Pilzpfannkuchen keine Reizker finden können, dann kaufen Sie stattdessen frische Pfefferlinge oder Pfefferlinge aus der Dose.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Pfannkuchenteig reingeben. Pfannkuchen auf einer Seite 8 Minuten backen. Ein sauberes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Etwa die Hälfte des Parmesankäses drüberstreuen. Pfannkuchen mit der gebackenen Seite draufgleiten lassen. Mit der Pilzmasse bestreichen und zusammenrollen. Auf eine Platte legen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und schräg in Stücke schneiden. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 320. Beilage: Kopfsalat oder Endiviensalat. PS: Auf kalkhaltigem Boden wächst der würzig-pikant schmeckende Blutreizker. Er ist etwas dunkler als der Echte Reizker und hat weinroten Milchsaft.

Pilz-Pizza

Für 2 Personen

Für den Teig:
150 g Mehl, Salz,
10 g Hefe,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Cognac,
Olivenöl zum Einfetten.
Für den Belag:
200 g frische Champignons,
Saft einer halben Zitrone.
500 g Mischpilze aus der Dose,
160 g Zwiebeln,
1 Bund Petersilie,
150 g durchwachsener Speck,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
je 1 Prise Knoblauchpulver und zerriebener Rosmarin,
1 Eßlöffel Olivenöl (10 g),
100 g Trappistenkäse.

Für den Teig Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. In

die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas Mehl und etwas Wasser zum Vorteig verrühren. An einem warmen Platz 10 Minuten gehen lassen.

Dann mit dem restlichen Wasser und Cognac in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Noch mal 60 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Hälfte des Backblechs mit Öl einfetten und den Belag zubereiten.

Dazu Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln. Mischpilze auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen und auch hacken. Speck fein würfeln und in einer breiten Pfanne ausbraten. Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Champignons reingeben. Salzen und pfeffern. Zuge-

deckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann Petersilie und die Mischpilze dazugeben. Mit Knoblauchpulver und Rosmarin würzen. 5 Minuten ziehen lassen. Hefeteig auf der gefetteten Backblechhälfte ausrollen. Die etwas abgekühlte Mischung auf den Hefeteig verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Trappistenkäse in hauchdünne Blättchen schneiden. Auf die Pizza verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Pizza rausnehmen und noch heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1080.

PS: Für die Pilz-Pizza können Sie statt Trappistenkäse selbstverständlich auch Mozzarellakäse oder jungen Holländischen Gouda verwenden.

Pilzragout

500 g Pilze (Pfifferlinge

oder Champignons),

3 Zwiebeln (150 g),

125 g durchwachsener

Speck,

1 Bund Petersilie,

Salz, schwarzer Pfeffer,

1 Teelöffel Paprika edelsüß,

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,

1 Teelöffel Mehl,

$\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Pilze putzen und waschen.

In Scheiben schneiden. Die

Zwiebeln schälen und in

feine Streifen schneiden.

Speck würfeln. Petersilie

abspülen, mit Haushaltspapier

trockentupfen und hacken.

Speck in eine tiefe Pfanne

geben und 3 Minuten an-

braten. Zwiebeln hinzufü-

gen, weitere 3 Minuten

braten, bis die Zwiebeln

glasig sind. Dann die Pilze

reingeben. Salzen. Zuge-

deckt 20 Minuten dünsten.

Zwischendurch die Peter-

silie drunterheben und mit

Pfeffer abschmecken. Zum

Schluß mit Paprika würzen und gleich danach den Wein angießen. Aufkochen lassen.

Mehl in eine Tasse geben.

Mit zwei Eßlöffel saurer

Sahne verrühren und das

Ragout damit binden. 5 Mi-

nuten quellen lassen. Pfanne

vom Herd nehmen und die

restliche Sahne ins fertige

Pilzragout rühren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

330.

Beilagen: Kopfsalat und

körnig gekochter Reis.

Pilz-Ragout mit Kalbfleisch

500 g Kalbfleisch von der Schulter,

50 g Butter oder Margarine,

$\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,

500 g Birkenröhrlinge,

2 Zwiebeln (80 g),

2 Bund Petersilie,



Bei einem Pilzragout aus Champignons oder Pfifferlingen mit Zwiebeln, Speck und Gewürzen verzichtet man gern auf Fleisch.

knapp $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 2 Eßlöffel Mehl (10 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Der Birkenröhrling, auch Birkenpilz genannt, eignet sich besonders gut für Ragouts: Sein sehr schmackhaftes Fleisch wird beim Kochen dunkel. Der Birkenpilz wächst von Juni bis Oktober unter Birken in lichten Wäldern und auf der Heide. Der Hut wird zwischen 4 und 12 cm breit. Die Farbe ist graubraun, grau, rotbraun bis schwarzbraun. Der Hut ist etwa halbkugelig und dickfleischig, die Röhren sind hellgrau und lösen sich leicht vom Fleisch. Der Birkenröhrling wird leicht verwechselt mit der Rotkappe, mit gelbem und schwärzendem Birkenröhrling. Alle drei Sorten sind essbar und schmecken ebenfalls sehr gut.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann in 2 cm große Würfel schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Das Fleisch reingeben. Rundherum in 10 Minuten hellbraun anbraten. Wasser zugeben. Bei geschlossenem Topf 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Pilze putzen, in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und hacken, Petersilie abbrausen, trockentupfen und auch hacken. Pilze und Zwiebeln zum Fleisch geben. Unter Rühren 5 Minuten braten lassen. Dann die Hälfte der gehackten Petersilie dazugeben. Noch mal 3 Minuten braten. Mit Fleischbrühe und Weißwein begießen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Mehl mit etwas Wasser in einem Becher glattrühren. In die Soße geben und 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitro-

nensaft abschmecken. Restliche Petersilie unterrühren. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Grüner Salat und körnig gekochter Reis, Bandnudeln oder Spaghetti.

Pilz-Rollbraten

Bild Seiten 330/331

Für den Braten:

800 g Rindfleisch von der Schulter,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel scharfer Senf,

Für die Füllung:

40 g Butter oder Margarine,

1 Zwiebel (40 g),

1 kleine Dose Mischpilze (250 g),

1 Bund Petersilie,

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

1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Teelöffel Paprika

edelsüß.

Außerdem:

75 g geräucherter fetter

Speck,

2 kleine Zwiebeln (60 g),

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

Salz,

Pfeffer,

1 Teelöffel scharfer Senf

(10 g),

2 Eßlöffel

Tomatenketchup (40 g).

Für den Braten vom Fleisch ein möglichst langes, flaches Stück Fleisch schneiden lassen. Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit einem breiten Messer flach streichen. Beide Seiten leicht mit Salz und Pfeffer einreiben. Innenseite mit Senf bestreichen.

Für die Füllung Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schä-



Als kräftige Vorspeise ist Pilzsalat jederzeit willkommen.

len und fein würfeln. Reingeben und in 3 Minuten goldgelb braten. Abgetropfte Pilze grob hacken. Zu der Zwiebel geben und 5 Minuten mitbraten. Petersilie und Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden. Zusammen mit Tomatenmark und Semmelbröseln unter die Pilze mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf das Fleisch streichen. Fleisch zusammenrollen und mit einem Baumwollfaden umwickeln.

Speck in 5 mm dicke Würfel schneiden. In einem Bräter auslassen. Rollbraten reingeben. In 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln schälen und fein hacken. Dazugeben und in 5 Minuten hellgelb braten. Mit heißer Fleischbrühe begießen und zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen. Fleisch rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Soße mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Tomaten-

ketchup reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Abschmecken und gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 770.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln.

Pilzsalat

500 g Pfifferlinge aus der Dose,

1 Zwiebel (50 g),

4 Tomaten (160 g),

200 g gekochter Schinken,

250 g frische

Champignons,

Saft von zwei Zitronen.

2 Eßlöffel Öl (20 g),

Salz,

schwarzer Pfeffer,

1 Prise Glutamat,

1 Becher saure Sahne

(100 g),

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Fortsetzung auf Seite 332

Pilz-Rollbraten.

Ein richtiger Braten ist
auch immer noch
ein Festtagsessen.
Ganz besonders dann, wenn
er so herzhaft gefüllt
ist wie dieser. Rezept Seite 329.





Fortsetzung von Seite 329

Am besten schmecken Pilze frisch aus dem Wald. Aber Sie können Ihren Gaumen erfolgreich überlisten (und dabei viel Zeit und Arbeit sparen), wenn Sie Pilzen aus der Dose frische beimischen. Wir nehmen hier Champignons.

Pfifferlinge auf einem Sieb gut abtropfen lassen (die Brühe können Sie für eine Suppe verwenden). Pilze kleinschneiden.

Zwiebel schälen und hacken. Tomaten waschen, häuten. Stengelsätze rausschneiden, Tomaten achteln. Schinken in feine, etwa 3 mm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen, in zarte Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. All diese Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen.

Für die Marinade das Öl in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen Zitronensaft schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Glutamat abschmecken. Petersilie ab-

spülen, trockentupfen und fein hacken. Mit saurer Sahne in die Marinade geben. Über die übrigen Salatzutaten gießen. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Vorspeise. Aber auch, mit Toastbrot serviert, als leichtbekömmliche Zwischenmahlzeit.

Pilzsoße

Salsa di funghi



125 g Champignons oder Pfifferlinge,
½ Zwiebel (20 g),
1 kleine Knoblauchzehe,
¼ Bund Petersilie,
3 frische oder ½ Teelöffel

getrocknete Basilikumblätter, 20 g geräucherter fetter Speck,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
zerriebener Oregano,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
¼ l Weißwein,
1 Prise Glutamat,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Möchten Sie denn mal die echt italienische Pilzsoße mit Namen Salsa di funghi probieren?

Pilze putzen, waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter abspülen, trockentupfen und hacken. Den Speck fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Speck darin 3 Minuten anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch darin weitere 3 Minuten anbraten. Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und bei kleiner Hitze 5 Minuten durchschmoren lassen. Mehl drüberstreuen und

gut verrühren. Wein angießen. Mit Glutamat und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Pilze in die Soße geben und noch 10 Minuten köcheln lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Wozu reichen? Zu Geflügel und Kalbsbraten.

Pilzsoße ungarisch



250 g Pilze (Champignons oder Pfifferlinge),
1 kleine Zwiebel (30 g),
30 g Butter,
30 g Margarine,
15 g Mehl,
¼ l heiße Milch,
Salz, 1 Becher saure Sahne (100 g),
weißer Pfeffer,



Gut gewürzt und als Vorspeise bei einem leichten Mittagessen gern gegessen: Pilzsuppe aus Champignons, Maronen und Zwiebeln.



Die traditionsreiche ungarische Landestracht erfreut sich auch bei den Kindern von Buzsák noch großer Beliebtheit.

Saft und Schale einer Zitrone, 1 Bund Petersilie.

Daß die ungarische Küche nicht nur scharf gewürzte Gerichte kennt, beweist diese milde und doch aromatische Pilzsoße.

Pilze putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin 5 Minuten anbraten. Pilze dazugeben. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. In einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl dazuschütten und unter Rühren goldgelb rösten. Die heiße Milch hineingießen, salzen und unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen. Saure Sahne darunterziehen. Vom Herd nehmen. In die Pilz-Zwiebel-Mischung reinrühren, bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken und unterheben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Zu gekochter Rinderbrust, gegrillten Steaks und Koteletts, gebratenen Schnitzeln, hartgekochten Eiern oder auch zu Kochfisch.

Pilzsuppe

2 Zwiebeln (80 g),
375 g gemischte Pilze
(Champignons, Maronen
und Pfifferlinge),
30 g Butter,
30 g Mehl,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, Curry,
1 Teelöffel Zitronensaft,
getrocknetes Pilzpulver,
½ Bund Petersilie,
3 Eßlöffel Sahne (45 g).

Zwiebeln schälen und würfeln. Pilze putzen, waschen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten anbraten. Pilze zugeben. Weitere 5 Minuten braten. Mehl reinrühren und 5 Minuten durchschwitzen. Heiße Fleischbrühe angießen und aufkochen. 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Curry, Zitronensaft und Pilzpulver abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken. Dazugeben. Zum Schluß ungeschlagene Sahne in die Suppe laufen lassen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wann reichen? Als Vorsuppe zu einem leichten Mittagessen oder mit Brot und Butter als Abendessen.

Pimm's No. 1

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl)
Pimm's No. 1 Cup,
4 Glas (je 2 cl)
Zitronensprudel,
2 Apfelsinen- oder
Zitronenscheiben,
1 Spirale
Gurkenschale.

Als James Pimm diesen Drink 1898 in seinem Londoner Fischrestaurant erstmals dem Bürgermeister der Stadt servierte, war dieser so begeistert davon, daß er eine Alkoholfirma ins Leben rief, die auch heute noch als Familienunternehmen besteht. Und heute gibt es neben dem Pimm's No. 1, der auf Gin-Basis beruht, noch fünf weitere Pimm's-Sorten – jeweils auf einer anderen Alkoholgrundlage.

Eiswürfel in ein Longdrink-Glas geben. Pimm's No. 1 drüber gießen, mit kaltem

Pimpernell Drink

Zitronen-Sprudel auffüllen. Mit Fruchtscheiben und Gurkenschale garnieren.

PS: Statt Zitronensprudel kann man Pimm's No. 1 auch mit Ginger-Ale oder Soda auffüllen. Auch dünne Apfelschnitze und frische Minze passen dazu. Aber bitte nie süße Zitronenlimonade verwenden.

Pimpernell Drink

Für 1 Person

Bild Seite 334

5 Eiswürfel,
1 Spritzer
Angostura bitter,
1 Glas (2 cl)
Anisette-Likör,
2 Glas (je 2 cl)
Peach Brandy
(Pfersich Brandy)
oder Apricot Brandy,
Mineralwasser zum
Auffüllen,
1 Stengel Pfefferminz,
1 Cocktailkirsche.



Nicht nur die Queen liebt den originellen Drink Pimm's No. 1.



Pimpernell Drink ist eine eiskalte Erfrischung. Rezept S. 333.

Der Pimpernell Drink ist ein ausgezeichnetes Erfrischungsgetränk für heiße Sommertage. Sein Name Pimpernell, französische Bezeichnung für das würzige Küchenkraut Pimpinelle, kommt vom lateinischen Wort piper, also Pfeffer. Aber nur der Pfefferminz-Stengel als Garnierung rechtfertigt den Namen dieses Longdrinks, in dem Sie keine Spur von Pimpernelle finden werden. Eiswürfel in eine Serviette einschlagen. Mit einem Hammer zerstoßen. In ein hohes Becherglas füllen. Angostura bitter, Anisette-Likör und Peach Brandy oder Apricot Brandy drübergießen. Nicht umrühren. Mit Mineralwasser auffüllen. Den abgespülten, trockengetupften Stengel Pfefferminz ins Glas geben. Mit einer Cocktailkirsche garnieren. Mit einem Trinkhalm servieren.

PS: Sollten Sie keinen Stengel Pfefferminz haben, nehmen Sie $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfefferminzlikör.

Pindakoekjes



300 g frische Erdnüsse,
1 Ei, 125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Margarine zum Einfetten.

Wollen Sie mal ein Rezept aus den ehemaligen holländischen Kolonien probieren, wie man es heute noch in den Niederlanden zubereitet? Pindas heißen die Erdnüsse dort. Daher der Name Pindakoekjes. Erdnüsse aus der Schale lösen. Mit einem Geschirrtuch die braune Haut von den Kernen reiben. In einer Mandelmühle mahlen. Ei mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Erdnüsse zugeben. Backblech mit Margarine einfetten. Mit einem Teelöffel den Teig in kleinen Häufchen (Abstand 6 cm) aufs gefettete Blech setzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Plätzchen abkühlen lassen.

Dann vom Blech lösen. Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Wann reichen? Mit Jasmin-tee zum Nachmittag.

Piroggen finnisch

Siehe Finnische Piroggen.

Piroggen mit Fleischfüllung

Piroschki



Für den Teig:

250 g Mehl, Salz,
100 g eiskalte Margarine,
65 g eiskaltes
Schweineschmalz,
3 Eßlöffel Eiswasser,
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

25 g Butter,
125 g Zwiebeln,
250 g mageres
Hackfleisch vom Rind,
1 hartgekochtes Ei,
2 Eßlöffel frischer Dill,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
1 Eigelb, 1 Eßlöffel Milch.

Die Piroggen kommen aus der klassischen russischen Küche. Sie schmecken ausgezeichnet. Probieren Sie sie mal:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Margarine und Schmalz hinzufügen. Mit einem Messer schnell durchhacken. Eiswasser aufs Mehl geben. Rasch mit kühlen Händen zu einem festen Teig kneten. 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem 50 cm langen, 16 cm breiten Streifen

ausrollen. Teig zusammensetzen, so daß 3 Schichten entstehen. Wieder zu einem Streifen ausrollen, dann falten. Zweimal wiederholen. Nicht mehr ausrollen. 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank legen.

Inzwischen die Füllung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen, fein hacken, dazugeben. In 5 Minuten glasig braten. Fleisch dazu, mit einer Gabel breitdrücken. 10 Minuten unter Rühren braten. Fleischmasse durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen und in einer Schüssel mit dem geschälten, gehackten Ei, dem gewaschenen, trockengetupften und zerkleinerten Dill, dem Salz und Pfeffer zur Füllung mischen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Förmchen oder einem Glas Kreise (von 8 cm Durchmesser) ausstechen. Je 1 Teelöffel Füllung auf jeden Kreis setzen und mit einem Löffel etwas flachdrücken. Teig wie eine Tasche zusammenschlagen und gut andrücken. Auf ein gefettetes Backblech legen und in den Ofen schieben. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Eigelb mit Milch verquirlen. Piroggen damit bestreichen. In den Ofen schieben und fertig backen. Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Ergibt 26 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.

Wann reichen? Mit klarer Fleisch- oder Hühnerbrühe als Vorspeise.

PS: Zu den Piroggen mit Fleischfüllung schmeckt Endivien-, Kopf- oder Tomaten-Gurken-Salat besonders gut.

Übrigens, Sie können die Piroggen prima einfrieren. Vor dem Verzehr brauchen Sie sie nur bei kleiner Hitze im Backofen auftauen zu lassen.

Piroggen mit Fleischfüllung



Zutaten für die Piroggen mit Fleischfüllung bereitstellen.



Für den Teig Mehl mit den Zutaten erst hacken, dann kneten.



Den gekühlten Teig ausrollen und zu drei Schichten falten.



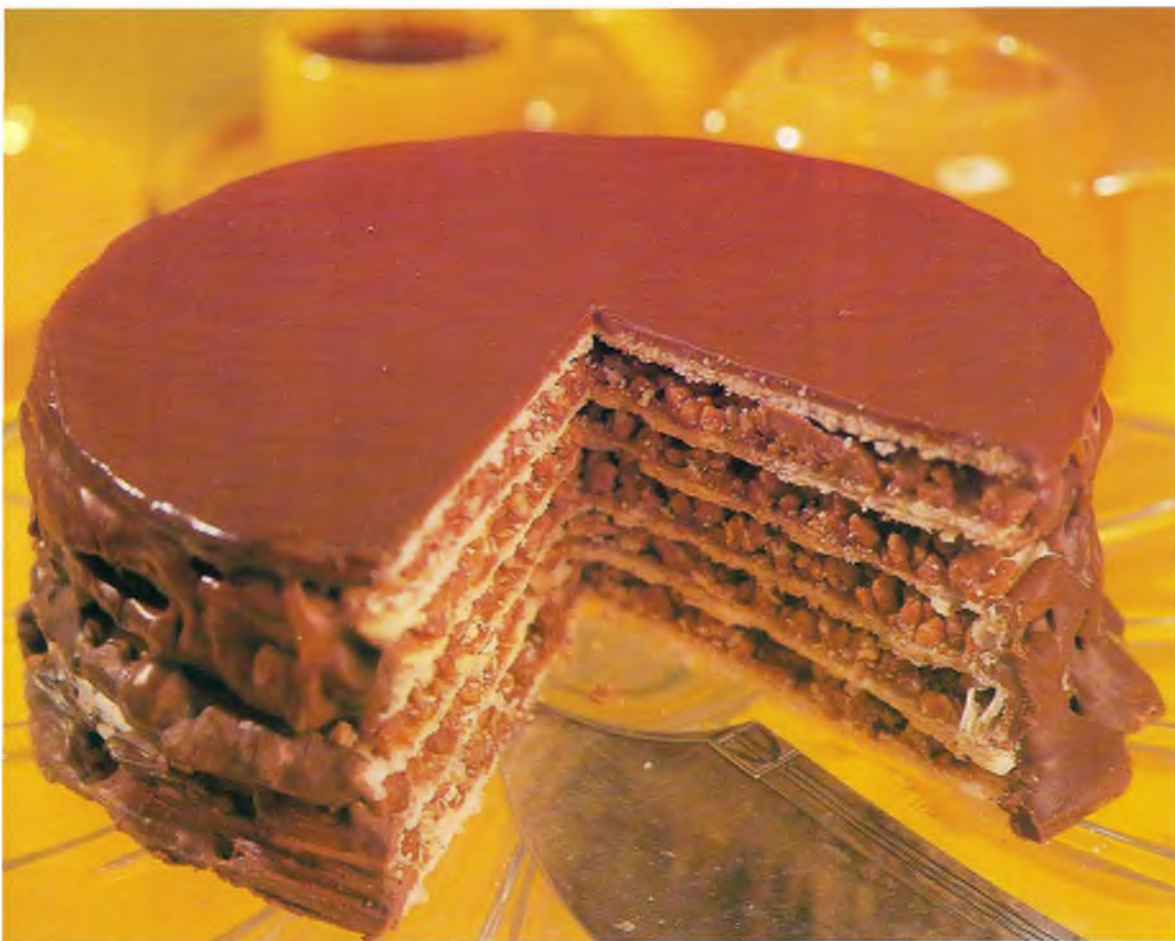
Faltvorgang zweimal wiederholen. Teig noch mal kühlstellen.



Aus dem ausgerollten Teig Plätzchen ausstechen und füllen.



Die knusprigen Piroggen werden mit Fleischbrühe serviert.



Ein Wiener Konditor erfand die Pischinger Torte, die zum Gelingen keinen Backofen braucht.

Piroggen mit Quarkfüllung

Piroschki tvorogom



1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
125 g Magerquark,
1 Ei,
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g),
Salz, 1 Prise Zucker, je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch,
1 kleine Zwiebel (30 g), ½ Teelöffel Paprika edelsüß.
Zum Panieren:
2 Eier,
100 g Semmelbrösel,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren.

Piroggen, süß oder pikant gefüllte Gebäcktaschen, gehören zu den bevorzugten

Speisen in Rußland. Die Piroschki tvorogom werden frittiert.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und mit einem Glas (8 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Für die Füllung Quark, Ei, saure Sahne, Salz und Zucker in einer Schüssel zu einer dicken, cremigen Masse verrühren. Petersilie und Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und auch fein hacken. Kräuter, Zwiebel und Paprika unter die Quarkmasse rühren. Quark auf die Hälfte der Teigböden verteilen. Ränder mit Wasser bestreichen. Leere Teigböden drauflegen und die Ränder andrücken. Eier auf einem Teller verquirlen. Auf einen zweiten Teller die Semmelbrösel geben. Piroggen erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden.

Fett in den Fritiertopf geben. Auf 180 Grad erhitzen.

Piroggen nacheinander (jeweils 6 auf einmal) 5 Minuten frittieren. Sofort heiß servieren. Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 100.

Wann reichen? Als Beilage zu Bouillon.

PS: Sie können Piroggen mit Quarkfüllung auch zum Dessert reichen, wenn Sie Kräuter und Paprika weglassen. Dazu leicht gesüßte saure Sahne reichen.

Pischinger Torte

Für die Füllung:
75 g Zucker,
150 g gehackte Mandeln,
100 g zartbittere Schokolade,
100 g Butter.
Außerdem:
6 Karlsbader Oblaten von 15 cm Durchmesser (fertig gekauft, 120 g).

Für die Glasur:
200 g Vollmilchschokolade,
5 Eßlöffel Rum
(40 Vol.%)

Pischinger, Wiener Konditormeister, fand um die Jahrhundertwende heraus, daß man mit Karlsbader Oblaten schnell eine köstliche Torte zubereiten kann, die man nicht backen muß. So macht man sie:

Für die Füllung Zucker in einer Pfanne in 10 Minuten schmelzen lassen. Mandeln reingeben und unter ständigem Rühren rösten, bis sie leicht karamelisiert sind.

Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen. Mit der Mandelmasse mischen. Butter in einem Topf schmelzen. Eßlöffelweise unter die Schokoladenmasse rühren. Etwas abkühlen lassen.

5 Oblaten mit der Füllung bestreichen. Übereinander setzen. Mit der unbestrichenen Oblate abschließen.

Torte mit einem oder zwei Frühstücksbrettchen beschweren und über Nacht an einem kühlen Ort trocknen lassen.

Für die Glasur Vollmilchschokolade im heißen Wasserbad schmelzen. Rum in einer Suppenkelle erwärmen und in die Schokolade rühren. Guß so über die Torte gießen, daß er in dicken Tropfen an den Seiten runterläuft. Oberseite glattstreichen. Guß erkalten lassen.

Torte in 8 Stücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Trockenzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 395.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Nur alle zwei Jahre trägt der Pistazienbaum seine in aller Welt begehrten Früchte.



PISTAZIEN

Nur alle 2 Jahre trägt ein Pistazienbaum Früchte. Das ist einer der Gründe, warum alljährlich im Durchschnitt nur 25000 t geerntet werden.

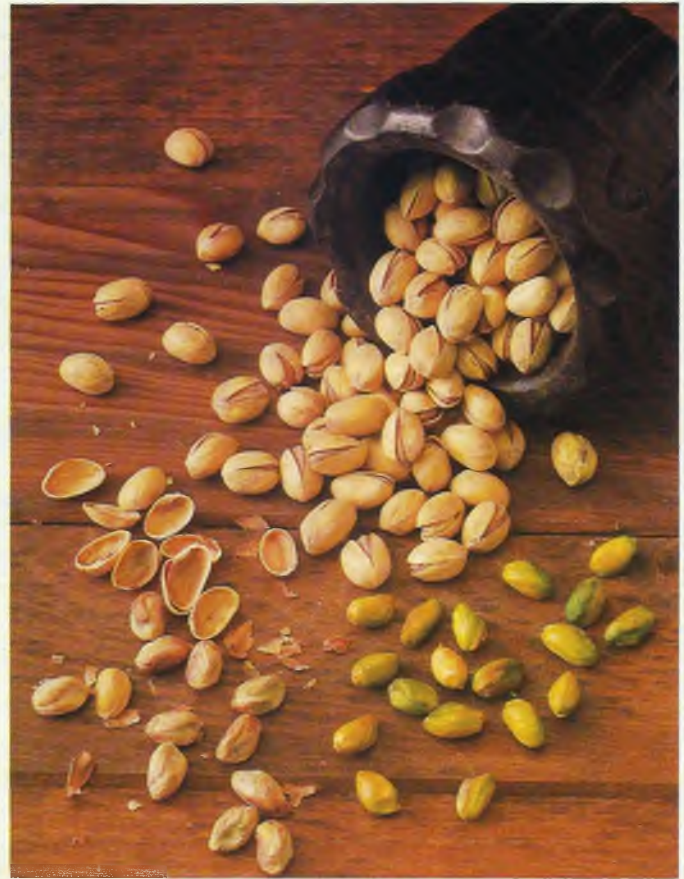
Fast 50 Prozent aller Pistazien kommen aus der Türkei. Weitere Lieferanten sind der Iran, die Urheimat der Pistazie, Italien, Afghanistan, Syrien und in geringem Maße auch Griechenland.

Die meisten Pistazien werden in den Erzeugerländern selber verbraucht. In Eng-

land und Amerika sind Pistazien geröstet und gesalzen sehr beliebt.

Bei uns spielen diese mit 22 Prozent Eiweiß besonders wertvollen Nüsse als Konsumartikel nur eine untergeordnete Rolle. Sie finden vorwiegend in der Lebensmittelindustrie Verwendung.

In der Küche werden Pistazien wie Mandeln behandelt. Wer Pistazien gerne knabbert, sollte wissen, daß sie 60 Prozent Fett enthalten.



Pistazien sind kleine Nüsse mit besonders hohem Eiweißgehalt.

Pistazienbrötchen

Siehe Butterbrötchen.

Pistazien-Creme

Für 6 Personen

1 Paket tiefgekühlte Erdbeeren (300 g),
6 Blatt weiße Gelatine,
150 g Pistazien,
gut $\frac{1}{2}$ l Milch,
4 Eigelb, 120 g Zucker,
1 Prise Salz, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Glas (2 cl) Grand Marnier.

Früchte nach Vorschrift auftauen lassen. Gelatine in Wasser einweichen. Pistazien mit kochendem Wasser übergießen und abziehen. Mit etwas Milch im Mixer pürieren. In einen Topf geben. Milch, Eigelb, Zucker und die Prise Salz zugeben und kräftig verquirlen. Ins Wasserbad stellen und bei geringer Hitze in 20

Minuten cremig schlagen. Gelatine ausdrücken und unter Schlagen dazugeben. Vom Herd nehmen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Grand Marnier reinmischen und die Sahne unter die Pistaziencreme rühren. In eine Glas-

schüssel füllen. Mit aufgetauten, abgetropften Früchten garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Wann reichen? Mit Löffelbiskuits als Dessert.



Kalorienreich, aber lecker: Pistazien-Creme mit Erdbeeren.

Pistazien-Kuchen

Bild Seite 338

Für den Teig:

360 g Mehl, 160 g Zucker,
1 kräftige Prise Salz,
2 Eier,
240 g Butter oder
Margarine,
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

125 g Pistazien,
125 g Mandeln,
4 Eiweiß, 200 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Eßlöffel Rosenwasser
oder 1 Eßlöffel Rum.

Für die Garnierung:

1 Becher
Haselnußkuvertüre (150 g),
10 g Pistazien.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz und Eier reingeben. Gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Dann mit kühlen Hän-



Pistazienkuchen ist fast eine Torte mit einer Füllung aus Eiweiß, Pistazien, Mandeln, Zucker und Rosenwasser oder Rum.

den schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Mit Pergamentpapier bedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. Zwei Tortenbodenformen von etwa 24 cm Durchmesser damit auskleiden. Etwa 2 cm hoch einen Rand ziehen. Formen zusammen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Formen aus dem Ofen nehmen. Böden auskühlen lassen.

Während der Backzeit die Füllung zubereiten. Pistazien und Mandeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Abziehen und mit einem Küchentuch gut trocknen. Durch die Mandelmühle drehen oder im Mixer zerkleinern.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen.

Nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Mit Pistazien, Mandeln, Zitronenschale und Rosenwasser oder Rum mischen.

Tortenboden mit der Füllung bestreichen. Böden übereinander setzen. Vorsichtig auf ein mit Pergamentpapier belegtes Backblech heben. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Erkalten lassen.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Kuchenoberfläche damit überziehen. Mit dem Messerrücken darauf Streifen ziehen. Abgezogene, halbierte Pistazien an den Rand legen. Guß erstarren lassen. Kuchen vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Pistazien-Parfait

150 g Pistazien,
8 Eigelb, $\frac{1}{2}$ l Milch,
130 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Rosenwasser,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Parfait bedeutet vollkommen. Die feine Küchensprache bezeichnet damit bei Süßspeisen immer Halbgefrorenes aus Sahne.

Pistazien mit kochendheißem Wasser übergießen, abziehen und trocknen. Eigelb und Milch in einem Topf miteinander verquirlen. Zucker, Vanillinzucker und Salz dazugeben. Im heißen, nicht kochendem Wasserbad in 40 Minuten cremig schlagen.

Pistazien mit dem Rosenwasser im Mixer pürieren und in die Creme mischen. Kalt rühren. Sahne steif schlagen. Unter die Creme heben.

In eine Eisschale oder eine runde Schüssel füllen. Im Gefrierfach des Kühlschranks in 3 Stunden fest werden lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühl- und Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 780.

Pistaziensoße

50 g Pistazien,
1 kleine Zwiebel (30 g),
30 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer, Zucker.

Pistazien in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, abziehen und gut abtrocknen.

Zwiebel schälen und fein reiben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 1 Minute



Pistazienstollen unterscheidet sich von anderen Stollen durch Pistazien im Teig und einen Überzug aus Aprikosenmarmelade.

hellgelb braten. Mehl drüberstäuben, unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Mit heißer Fleischbrühe und Weißwein ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken. Pistazien hacken und in die Soße geben. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Wozu reichen? Zu gekochtem Fleisch, Geflügel, Fisch.

TIP

Einen besonders interessanten Partydip erhält man so: Gehackte Pistazien, Gewürze und Kräuter mit Sahnequark verrühren.

Pistaziensoße griechische Art



150 g Pistazien,
4 Knoblauchzehen,
Salz,
2 dünne Scheiben altbackenes Weißbrot (20 g),
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Weinessig,
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g).

Wer die griechische Küche liebt, liebt auch diese Pistaziensoße. Denn ihre Hauptzutaten – Pistazien, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl – sind ebenso typisch für Griechenland wie Retsina und Ouzo. Pistazien in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, abziehen und gut trocknen. Zweimal

durch die Mandelmühle drehen oder im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel geben. Dazu die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen. Weißbrot entrinden. Brot in einer Schüssel mit Wasser 5 Minuten einweichen. Ausdrücken, zerbröckeln und in die Pistazienmasse mischen. Zitronensaft und Weinessig unterrühren. Dann tropfenweise das Öl, bis eine sämige, dickliche Soße entsteht. Kalt servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wozu reichen? Zu kaltem Fleisch, Fleischspießchen, gegrillten Hähnchen, gedünstetem oder gebratenem Fisch.

PS: Wenn Sie vor so viel Knoblauch zurückschrecken, nehmen Sie 2 Zehen und 1 kleine Zwiebel. Entfernen Sie auf jeden Fall das grüne Innere der Knoblauchzehen. Dadurch wird der Geruch erheblich gemindert.

Pistazienstollen

400 g Pistazien,
1000 g Mehl,
90 g Hefe, 125 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
2 Eier,
125 g Margarine,
1 Prise Salz,
200 g gewürfeltes Zitronat, Saft und Schale einer Orange,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 kräftige Prise Macisblüte, Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
100 g Butter,
200 g Aprikosenmarmelade.
Für die Glasur:
150 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Wasser,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Pistazien mit kochendheißem Wasser übergießen, abziehen und gut trocknen. Hacken. 50 g zum Garnieren beiseitestellen. Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe

reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker draufstreuen. Die Hälfte der Milch drübergießen. Mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt am warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Zucker, restliche Milch, Eier und Margarine in Flöckchen dazugeben. Auch eine kräftige Prise Salz. Zu einem Teig kneten und so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Dann Zitronat, die mit Orangensaft und -schale gemischten Pistazien, Zitronenschale und Macisblüte einkneten. Teig halbieren. Zwei 3 cm dicke Platten auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Zu 2 Stollen formen. Backblech einfetten. Stollen drauflegen. Zugedeckt am warmen Ort 25 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Blech aus dem Ofen neh-

men. Mit weicher Butter bestreichen. Einziehen und auskühlen lassen. Aprikosenmarmelade in einem Topf erhitzen. Kalte Stollen damit bestreichen. Für die Glasur Puderzucker mit Wasser und Zitronensaft in einer Schüssel glattrühren. Stollen damit überziehen und mit den restlichen Pistazien bestreuen. In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ergibt je Stollen 18 Scheiben.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit: 110 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 240.

Pizokel

Bündner Kartoffelspätzli



300 g Mehl,
knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Eier, Salz,

1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
400 g Kartoffeln,
Salzwasser.
50 g geriebener Emmentaler Käse,
40 g Butter,
40 g Semmelbrösel.

Möchten Sie mal die Kartoffelspätzli mit Namen Pizokel zubereiten, wie man sie in Graubünden in der Schweiz ißt? Sie können Hauptgericht und Beilage sein.

Mehl in eine Schüssel geben. Mit der Milch glattrühren. Nach und nach die Eier reinrühren. Mit Salz und Muskatnuß würzen.

Kartoffeln schälen, waschen und reiben. In einer Schüssel zugedeckt 15 Minuten stehen lassen. Dann das Wasser abgießen. Kartoffeln mit dem Teig mischen. Teig zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig auf ein Spätzlebrett streichen. Portionsweise mit

einem Messer ins Wasser schaben (oder durch ein Spätzlesieb drücken). Jede Portion so lange kochen lassen, bis die Spätzli an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, bis alle Pizokel fertig sind. Wasser erneut zum Kochen bringen. Alle Pizokel auf einmal ins Wasser geben und noch mal 2 Minuten kochen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Ein Drittel der Pizokel in eine flache Schüssel geben. Mit der Hälfte des Käses bestreuen. Darauf wieder ein Drittel Pizokel und den restlichen Käse. Mit dem letzten Drittel Pizokel abschließen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel reingeben und unter Rühren 3 Minuten rösten. Über die Pizokel gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat als Abendessen oder als Beilage zu Kalbsschnitzel, Rumpsteak mit Zwiebelringen oder zu Rouladen.

Pizza

Das, was von Hamburg bis New York in den meistens von Italienern geleiteten Pizzarien als Pizza angeboten wird, müßte eigentlich Spezialpizza heißen. Denn eine einfache Pizza ist ursprünglich nichts anderes als ein flaches Brot aus Hefeteig, das frisch aus dem Ofen mit Öl bestrichen zum Frühstück gereicht wird. Mit Belag schmeckt uns die Pizza natürlich besser. Für die meisten Pizzas wird in Italien Mozzarella verwendet. Mozzarella eignet sich hervorragend zum Überbacken. Leider kann man diesen Frischkäse nicht immer kaufen. Dafür läßt er sich sehr gut im Tiefkühlfach aufbewahren.



Pizokel, Kartoffelspätzli aus Graubünden, werden als Hauptgericht oder Beilage serviert.



Pizza alla napoletana ist die einfachste aller belegten Pizzas. Der Belag: Sardellenpaste, Tomatensoße und Mozzarellakäse.

In der echten italienischen Küche wird die Pizza im Steinofen gebacken. Dann schmeckt sie besonders gut. Aber ein Backofen mit Gas- oder Elektroheizung tut's auch. Nur darf die Temperatur nicht zu hoch sein. Und noch etwas: Pizzateig ist zwar meist ein Hefeteig (in Ausnahmen auch ein Mürbe- oder Blätterteig), er soll aber immer flach sein und darf nicht aufgehen. Die einfachste und bekannteste ist die nachfolgende Pizza alla napoletana, ein Beweis für die Geschicklichkeit italienischer Hausfrauen.

TIP

Wenn Sie Pistazienstollen aufheben wollen, bestreichen Sie ihn erst vor dem Servieren mit Öl.

Pizza alla napoletana

Pizza nach Art von Neapel
Für 2 Personen



Für den Teig:
150 g Mehl,
Salz,
10 g Hefe,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Cognac.
Für die Soße:
4 Eßlöffel Olivenöl
(40 g),
2 Knoblauchzehen,
1 Dose geschälte Tomaten
(850 g),
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
2 Teelöffel getrocknetes
Basilikum,
1 Messerspitze Natron.
Außerdem:
Olivenöl zum Einfetten,
Mehl zum Ausrollen.

1 gestrichener Teelöffel
Sardellenpaste,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 Messerspitze
getrockneter Oregano,
150 g Mozzarellakäse.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker und einem Eßlöffel Wasser zum Vorteig verrühren. An einem warmen Platz 10 Minuten gehen lassen. Dann mit dem restlichen Wasser und Cognac in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Noch mal an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit den in Stücke geschnittenen Tomaten, Zucker, Salz, Pfeffer, Basilikum und dem Natron in den Topf geben. Aufkochen und 15 Minuten auf kleiner Flamme einkochen lassen. Pizzaform mit Olivenöl ein-

fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Pizzaform ausrollen. In die Form legen, den Rand auf 1 cm Höhe andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Sardellenpaste mit 1 Eßlöffel Olivenöl mischen. Dünn auf den Teig streichen. Tomatensoße gleichmäßig darauf verteilen. Oregano drüberstreuen. Mozzarella würfeln, auf die Pizza geben. Restliches Olivenöl drüberträufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.
Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 260 Grad.
Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.
Pizza aus dem Ofen nehmen, vierteln und heiß servieren.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.
Wann reichen? Mit Salat als Abendessen oder als Vorspeise für 4 Personen.

Pizza auf Mailänder Art



Für den Teig:
150 g Mehl, 10 g Hefe,
2 Eßlöffel lauwarmes Wasser,
1 Prise Salz,
30 g Schweineschmalz,
Öl zum Bestreichen.
Für den Belag:
100 g tiefgekühlte Garnelen,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
2 Knoblauchzehen, Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
125 g dünne Scheiben italienische Pfeffersalami,
12 gefüllte grüne Oliven (60 g),
schwarzer Pfeffer,
½ Teelöffel getrockneter zerriebener Oregano,
zerriebenes Basilikum,
100 g Mozzarella-Käse.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit dem lauwarmen Wasser und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Salz und das geschmolzene Schweineschmalz dazugeben. Handflächen mit Öl bestreichen. Einen geschmeidigen, aber festen Teig kneten. Pizzaform oder eine umgedrehte Tortenbodenform von etwa 26 cm Durchmesser mit Öl einfetten. Teig draufgeben. Einen 1 cm hohen Rand formen. Teig dünn mit Öl bestreichen.

Für den Belag die Garnelen nach Vorschrift auftauen lassen. Tomatenmark auf den Teig streichen. Die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen drüberstreuen. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Abtropfen lassen. Mit den Salamischeiben auf die Pizza verteilen. Dann die abgetropften Garnelen auf die Pizza geben. Oliven abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Pizza damit

garnieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Oregano und Basilikum bestreuen. Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Über die Pizza streuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Pizza aus der Form lösen. In vier Stücke teilen und sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Pizza Quattro Stagioni

Für den Teig:
250 g Mehl, 20 g Hefe,
etwa ⅛ l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Öl (10 g) Salz.
3 Eßlöffel Öl (30 g) zum Einfetten und Bestreichen.
Für den Belag:
750 g Tomaten,
100 g Tomatenpaprika aus dem Glas,
100 g blättrige Champignons aus der Dose,
100 g gekochter Schinken in Scheiben,
100 g Mozzarella- oder junger Gouda-Käse,
je 1 Teelöffel zerriebenes Basilikum und Oregano,
Salz, weißer Pfeffer,
je 10 schwarze und grüne gefüllte Oliven (100 g),
6 Eßlöffel Öl (60 g).

Auch die Pizza Quattro Stagione stammt aus Italien. Übersetzt: Pizza Vier Jahreszeiten. Wohl darum, weil jedes Viertel der Pizza anders belegt wird. Und mit etwas Fantasie kann man darin die vier Jahreszeiten erkennen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Wasser zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt 15 Minuten

an einem warmen Platz aufgehen lassen.

Restliches Wasser, Öl und Salz zufügen. Zu einem glatten Teig rühren. Dann schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst.

Zwei Springformen (Durchmesser je 28 cm) mit Öl einfetten. Teig darin ausrollen. Dabei einen 1 cm hohen Rand formen. Teig dünn mit Öl bestreichen.

Für den Belag Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen. Häuten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden. Tomatenpaprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Schinken in 1 cm große Quadrate und den Käse in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Beide Pizzas mit Tomatenscheiben belegen. Mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer gut würzen. Dann Viertel darauf markieren.

Ein Viertel mit Tomatenpaprika und in Scheiben geschnittenen schwarzen Oliven belegen. Auf das zweite Viertel die Champignons verteilen. Das dritte Viertel wird mit Schinken und in Scheiben geschnittenen grünen Oliven belegt. Auf das letzte Viertel kommen Käsescheiben. Das gilt für beide Pizzas. Noch mal mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Öl drüber verteilen. 30 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die zweitoberste Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen. Pizzas in Achtel schneiden. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Mit oder ohne Salat als Mittag- oder Abendessen. Als Getränk dazu italienischen Rotwein, zum Beispiel Bardolino oder Chianti.

Pizza San Vito

Für den Teig: 250 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Prise Zucker, ⅛ l lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Öl (20 g), Mehl zum Ausrollen, Öl zum Einfetten.
Für den Belag:
750 g Tomaten aus der Dose, 200 g Zwiebeln, 6 Eßlöffel Öl (60 g), ⅛ l Tomatensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel getrockneter Oregano, ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum, 150 g Ölsardinen ohne Haut und Gräten, 750 g Mozzarella-Käse, 60 g Parmesankäse.

Diese Pizza ist eine Spezialität aus Sizilien. Genau stammt das Rezept aus dem malerischen Palermo und seiner Umgebung.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker zufügen. Mit ⅓ des lauwarmen Wassers und etwas Mehl vom Rand zu einem Brei verrühren. Diesen Vorteig dünn mit Mehl bestäuben. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Dann den Vorteig mit dem restlichen Mehl, dem restlichen Wasser, Salz und Öl kneten. So lange schlagen, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Auf bemehlter Arbeitsfläche noch 10 Minuten tüchtig durcharbeiten. (Wenn Sie ein elektrisches Handrührgerät benutzen, die Zutaten mit dem Knethaken bei mitt-



Normannischer Dom. Die berühmteste Kirche in Siziliens Hauptstadt Palermo.

lerer Geschwindigkeit mischen, anschließend bei hoher Geschwindigkeit noch 5 Minuten weiter kneten.) Teig mit den Handballen etwas breitdrücken, dann ausrollen und eventuell mit den Händen noch etwas dehnen, bis der Teig knapp 3 mm dick ist. Backblech mit Öl einfetten und mit Teig auslegen. Ringsherum einen erhöhten Rand formen. An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen für den Belag Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. 3 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln unter Rühren 7 Minuten darin dünsten, nicht bräunen. Tomaten und Tomatensaft zufügen. Mit Salz, frisch gemahltem Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Bei mäßiger Hitze 15 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sardinen halbieren und entgräten. Die Hälfte zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen in die Tomatenmasse geben. Mozzarella-Käse auf einer groben Reibe dazuraffeln. Alles vermischen. Mit Salz abschmecken.

Reichlich die Hälfte der pikanten Tomaten-Käse-Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Parmesan fein reiben. Nach 10 Minuten Backzeit Pizza herausnehmen. Restliche Tomaten-Käse-Masse auftragen. Mit Ölsardinen garnieren. Mit Parmesan bestreuen. Restliches Öl über die Füllung verteilen. Für 10 Minuten in den Ofen schieben. Rausnehmen. Die Pizza in 12 Stücke geschnitten ofenfrisch servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Wann reichen? Zum Abendessen. Als Getränk Val di Lupo, ein Wein aus Sizilien.



Aus dem sonnigen Sizilien, genauer aus Palermo und Umgebung, stammt die Pizza San Vito.

Pizza succulenta

Bild Seite 344/345

Für den Teig:
250 g Mehl, 20 g Hefe,
1/8 l lauwarmes Wasser,
Salz, 1 Eßlöffel Cognac.

Für die Soße:
2 1/2 große Dosen bulgarische Tomaten (1300 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
frischer weißer Pfeffer aus der Mühle,
2 Teelöffel Basilikum,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
2 Tropfen Tabasco-Soße,
1 kleine Prise Natron,
1/2 Teelöffel Paprika edelsüß.

1 Eßlöffel Olivenöl zum Einfetten (10 g). Mehl zum Ausrollen.
Für den Belag:
2 Eßlöffel Sardellenpaste,
1 Eßlöffel Olivenöl (10 g),
1 Eßlöffel Oregano,
1 kleine Dose Sardellenfilets (30 g),

170 g Champignons aus der Dose,
150 g magerer Schinken, in dünne Scheibchen geschnitten,
1 Päckchen Mozzarella-Käse (140 g),
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g).

Succulento bedeutet soviel wie schmackhaft-saftig. Und diese Bezeichnung trifft hier wörtlich zu.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Wasser und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Restliches Wasser, Salz und Cognac zufügen. Alles zu einem glatten Teig kneten. Schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal mit einem Küchentuch zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Tomaten sehr gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Toma-

ten reingeben. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Muskat, Tabasco, Natron und Paprika in den Topf geben. 45 Minuten leise kochen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

2 Pizzaformen von 26 cm Durchmesser mit Öl einfetten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 cm größer als die Pizzaformen ausrollen. In die Formen legen und einen 1 cm hohen Rand andrücken.

Sardellenpaste mit Olivenöl in einem Schälchen verrühren. Pizzen damit dünn bestreichen. Teig gleichmäßig mit einer Gabel einstechen. Tomatensoße darauf verteilen. Mit Oregano bestreuen. Gewässerte, abgetropfte und längs halbierte Sardellenfilets, abgetropfte, blättrig geschnittene Champignons und den Schinken ohne Fettrand drauflegen. Mozzarella-Käse in dünne Scheiben schneiden. Auf

Fortsetzung auf Seite 346

Pizza succulenta.

Diese Pizza hat ihren Namen wahrhaftig verdient. Denn succulento heißt schmackhaft-saftig. Sie wird mit Tomatensoße bestrichen und mit Champignons, Schinken und Mozzarellakäse belegt. Dazu gibt es Insalata capricciosa, einen gemischten Salat von besonderer Güte. Rezept Seite 343.





Fortsetzung von Seite 343
dem Belag verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Pizzaformen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Rausnehmen. Auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 725.

Beilage: Zu dieser Pizza paßt besonders gut Insalata capriciosa. Dazu wird eine Salatschüssel mit Knoblauch ausgerieben und mit Salatblättern (etwa $\frac{1}{2}$ Kopf) ausgelegt.

Außerdem brauchen Sie:

4 Tomaten (160 g),
2 rote Paprikaschoten (300 g),
1 Salatgurke (500 g),
2 Zwiebeln (100 g),
1 Dose Thunfisch (150 g),

8 schwarze Oliven (18 g),
2 hartgekochte Eier,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
4 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senf,
Salz,
weißer Pfeffer.

Tomaten häuten, achteln und von Stengelansätzen befreien. Paprikaschoten putzen, waschen und in $\frac{1}{2}$ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Die gewaschene, ungeschälte Gurke und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Abgetropften Thunfisch zerpflücken. Oliven abtropfen lassen. Die geschälten Eier in Achtel schneiden. Alles in die ausgelegte Salatschüssel geben. Öl und Essig mit Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und zur Pizza succulenta servieren.

PS: Die Pizza läßt sich übrigens mit den gleichen Zutaten und Mengen auch auf einem ganz normalen Backblech zubereiten.

Pizza Dalida

Zwiebelpizza



Für den Teig:

250 g Mehl,
20 g Hefe,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 Prise Zucker,
Salz,

40 g Margarine.

Für den Belag:

1000 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen.
1 Bund Petersilie,
1 Thymianzweig (oder
1 Messerspitze getrockneter
Thymian),
3 Lorbeerblätter,
100 g Butter,
Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen,
Öl zum Einfetten,
150 g schwarze Oliven,
1 kleine Dose
Anchovisfilets (30 g).

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 4 Eßlöffel Milch, Prise Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Restliche Milch, Salz und flüssige Margarine dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Während der Ruhezeit den Belag zubereiten: Die Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und die Hälften wiederum in halbe Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Petersilie und Thymian abspülen und trockentupfen. Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen.

Butter in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Lorbeerblätter reingeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten zugedeckt dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Zwischen- durch mal umrühren. Mit



Schwarze Oliven, Anchovisfilets, Petersilie und Kräuter verfeinern den Belag der Pizza Dalida, der Zwiebelpizza aus Italien.



Plaaten in de Pann, auf hochdeutsch etwa Fladen in der Pfanne, ist ein deftiges Kartoffelgericht aus dem Weserbergland.

Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck in Backblechgröße ausrollen. Blech mit Öl einfetten, Teig drauflegen. Oliven halbieren und entkernen. In Scheiben schneiden und auf dem Hefeteig verteilen. Zwiebelmischung drübergeben.

Die Pizza mit den gut abgetropften Anchovisfilets belegen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Pizza aus dem Ofen nehmen, heiß in 16 Portionsstücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Wann reichen? Als kleines Abendessen oder Imbiß.

Plaaten in de Pann

4 kleine, harte Mettwürste von je 100 g,
40 g Margarine,
1000 g Kartoffeln, Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Messerspitze gemahlener Kümmel, 1 Bund Petersilie.

Plaaten in de Pann, was auf hochdeutsch etwa Fladen in der Pfanne bedeutet, ist ein Gericht aus dem Weserbergland. Es wird original in einer Eisenpfanne zubereitet, in der es auch serviert wird. Manche Leute geben noch Tomaten auf die Kartoffeln. Aber nach guter alter Sitte soll der Kartoffelgeschmack durch nichts verfälscht werden.

Mettwürste unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Würste in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Margarine in de

einer großen Pfanne erhitzen. Bratwürste darin rundherum in 3 Minuten knusprig braun braten. Vom Herd nehmen. Kartoffeln schälen, waschen, gut abtrocknen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf die Bratwurstscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Sahne mit Kümmel verquirlen. Über die Kartoffeln gießen und zugedeckt noch mal 10 Minuten schmoren lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Vorm Servieren über die Kartoffeln streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

Beilage: Gemischter Salat oder Kopfsalat. Als Getränk paßt Bier.

PS: Wenn Ihnen die kleinen Mettwürste zu scharf sind, können Sie statt dessen grobe Bratwürste nehmen. Auch in Westfalen kennt man Plaaten in de

Pann: 75 g durchwachsener Speck werden gewürfelt und mit 20 g Margarine oder Öl knusprig braun gebraten. Dann die Kartoffelscheiben drauf. Salzen und pfeffern. Eine große runde westfälische Mettwurst auf die Kartoffeln legen. Knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser drübergießen. Zugedeckt 25 Minuten schmoren. Die Wurst wird erst bei Tisch in Portionen geteilt.

Plaki

500 g weiße Bohnen,
2 l Wasser.

2 Zwiebeln (80 g),

2 Knoblauchzehen,

4 Eßlöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl (40 g),

1 kleine Dose

Tomatenmark (70 g),

1 Teelöffel Paprika edelsüß,

Salz, schwarzer Pfeffer,

Saft einer halben Zitrone.

Außerdem:

4 Eßlöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl zum Übergießen (40 g).



Plakia, das bulgarische Gemüsegericht, wird besonders am Tag des Heiligen Nikolaus, des Schutzpatrons der Fischer, gegessen.

Plakia ist ein Gemüsegericht der türkischen Küche, das aber auch von einigen Balkanländern, wie beispielsweise Griechenland und Bulgarien, übernommen wurde. Nur manchmal wird Plakia warm gegessen, meistens aber kalt. Fast alle Gemüsesorten des Balkan lassen sich für Plakia verwenden. Besonders gut aber schmecken weiße Bohnen. Wer's ganz stilecht machen will, nimmt Sonnenblumenöl, Olivenöl nur als Ersatz. Bohnen in einer Schüssel mit dem Wasser über Nacht weichen lassen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben und 60 Minuten kochen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. In 5 Minuten glasig braten. Tomatenmark und Paprika reinrühren. Mit den Bohnen mischen. Zugedeckt 60 Minuten weiter dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant ab-

schmecken. Erkalten lassen. In eine Schüssel füllen. Mit Öl begießen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Wann reichen? Mit Knoblauchwürstchen oder mit Fleischspießchen als Mittag- oder Abendessen.

Plakia aus grünen Bohnen

Siehe Bohnen-Plakia.

TIP

Plakia kann man auf Vorrat kochen. Im Kühlschrank hält es 3 Tage, in der Tiefkühltruhe einige Wochen.

Plakia

Bulgarisches Gemüsegericht



4 Zwiebeln (160 g),
3 Knoblauchzehen,
6 Eßlöffel Sonnenblumen-
oder Olivenöl (60 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
4 Möhren (280 g),
1 Lorbeerblatt,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Außerdem:
1 küchenfertiger Karpfen
von 1200 g, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
250 g Walnußkerne.

Plakia nennen die Bulgaren das kalte Gemüsegericht, das in der Türkei und in Griechenland Plaki heißt. In Bulgarien ißt man es besonders gerne mit allen Sorten Fisch. Nur am Tag des Heiligen Nikolaus, dem Schutzpatron der Fischer und Seeleute, gehört ein

Karpfen dazu. Wir haben das Festtagsgericht gewählt, das natürlich nicht nur am Nikolaustag schmeckt.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

4 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelscheiben und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig dünsten. Sellerieknolle und Möhren schälen, waschen und abtropfen lassen. Sellerie in große Würfel und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und viel schwarzem Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten lassen.

In der Zwischenzeit den Karpfen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Walnußkernen füllen. Die Hälfte des Gemüses, aus

dem das Lorbeerblatt entfernt wurde, in eine feuerfeste Form füllen. Karpfen drauflegen. Mit dem restlichen Gemüse bedecken. Zugedeckt auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Plakia erkalten lassen. Mit dem restlichen Öl begießen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Beilage: Stangenweißbrot.

Als Getränk paßt dazu bulgarischer Weißwein

oder ein milder Rheinwein.

PS: Sie können Plakia auch warm servieren, es ist dann zwar nicht mehr typisch bulgarisch, schmeckt aber auch sehr gut.

Planter's Cocktail

Für 1 Person



1 Glas (2 cl) Zitronensaft,

1 Glas (2 cl) Orangensaft,



Planter's Cocktail wird durch echten Rum erst richtig stilecht.

2 Glas (je 2 cl) Rum,
2 Tropfen
Angostura Bitter,
1 gestrichener Teelöffel
Zucker, 3 Eiswürfel,
3 Ananaswürfel (frisch
oder aus der Dose),
1 Cocktailkirsche.

Die Plantagenbesitzer der großen Zuckerplantagen von Jamaica rühmen sich, Erfinder dieses erfrischenden Cocktails zu sein. Wenn Ihnen der Erfinder auch nicht so wichtig ist, so sollten Sie zum Mixen aber auf jeden Fall echten Rum, möglichst 54prozentigen, nehmen denn sonst fehlt Ihrem Getränk das gewisse Etwas.

Zitronen- und Orangensaft mit Rum und Angostura Bitter, Zucker und Eiswürfeln in einem Shaker so lange kräftig schütteln, bis der Mixbecher von außen zu beschlagen beginnt. Inhalt in ein Cocktailglas absiehen. Mit Ananaswürfeln und Cocktailkirsche garnieren.

Planter's Punch

Für 1 Person

6 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Zitronen-
oder Limettensirup,
2 Glas (je 2 cl)
Orangensaft,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
1 Orangenscheibe,
1 Rumkirsche.

Planter's Punch, der Punsch des Pflanzers, gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Erfrischungsdrinks. Trotzdem gibt es zahlreiche verschiedene Zusammensetzungen. Hier zwei der interessantesten.

Eiswürfel in einen Plastikbeutel geben. Mit einem Hammer zerkleinern. In ein gekühltes Glas geben. Zitronen- oder Limettensirup, Orangensaft und Rum drübergießen. Einmal kurz umrühren. Orangenscheibe und abgetropfte Rumkirsche ins Glas gleiten lassen.



Planter's Punch, eine kühle Erfrischung an heißen Tagen.



Plötze auf Lausitzer Art wird gebeizt, gebraten und in einer pikanten Soße gedünstet.

PS: Statt Rumkirsche können Sie auch vor dem Servieren ein frisches Pfefferminzblatt ins Glas hängen. Unsere zweite Art, Planter's Punch zuzubereiten, heißt Kleiner Bär. So wird er gemacht:

4 Glas (je 2 cl) Rum mit 2 Eßlöffel Puderzucker, ½ Glas (1 cl) starkem Kaffee, 1½ Glas (3 cl) Lime-Juice und 2 Eßlöffel gestoßenem Eis im Shaker gut schüteln.

1 Eßlöffel gestoßenes Eis in ein breites Cocktailglas geben. Den Drink draufgießen. 1 Glas (2 cl) Rum vorsichtig drüberlaufen lassen, so daß ein Rumpiegel entsteht. Sofort servieren.

PS: Kaum zu glauben, aber auch dieses alkoholreiche Rezept ist für eine Person berechnet. Wer Alkohol nicht vertragen kann, trinkt die Hälfte.

Plinsen schlesische Art

Für den Teig:
150 g kernlose Rosinen,
200 g Mehl,
¼ l Milch,
6 Eier,
1 Prise Salz,

80 g Butter oder Margarine zum Backen.

Für die Füllung:
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eßlöffel Zucker (40 g).

Bei den wohlhabenden schlesischen Bauern wurden diese Plinsen gern zum Sonntagskaffee gegessen. Meistens wurden sie mit Sahne gefüllt. Manchmal auch mit Marmelade. Plinsen schmecken ebenfalls, wenn man sie mit Zucker und Zimt bestreut.

Für den Teig Rosinen in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten quellen lassen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach mit Milch, Eiern und Salz glattrühren. Zum Schluß die Rosinen unterheben.

Jeweils 10 g Butter in einer Pfanne von 16 cm Durchmesser erhitzen. Je ⅛ des Teigs zu einer Plinse backen. Jede Seite 3 Minuten. Plinsen so lange warm stellen, bis alle fertig sind.

Zwischendurch die Sahne mit Vanillinzucker und Zucker steif schlagen. Jede Plinse mit Sahne bestreichen, auf einem großen Teller übereinander schichten. Dann sofort servieren,

denn steif geschlagene Sahne wird auf den warmen Plinsen ganz flüssig!

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 835.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder als Dessert.

PS: In manchen Gegenden Schlesiens wurden die Plinsen vorm Servieren mit Zucker bestreut und mit zerlassener Butter übergossen. Für alle, die keine Kalorien sparen müssen.

Plötze auf Lausitzer Art

1200 g Plötzen,
Saft einer Zitrone.

Für die Beize:

1 Zwiebel (40 g),
abgeriebene Schale einer Zitrone,
½ Bund Petersilie,
¼ l Weinessig,
Mehl zum Wenden,
50 g Olivenöl
zum Braten.

Für die Soße:

3 Zwiebeln (120 g),
6 Tomaten (250 g),
2 Eßlöffel Weißwein,
Salz,
1 Prise Zucker,
1 Lorbeerblatt.

Für die Garnierung:

½ Bund Dill, ½ Zitrone.

Die Plötze gehört zur Familie der Karpfen. Wegen seiner lebhaften Farben wird dieser Fisch auch Rotauge oder Rotkarpfen genannt. Sein Fleisch ist von gutem, zartem Geschmack, leider aber sehr grätig. So werden Plötzen in der Lausitzer Gegend, also an der oberen Spree und Neiße, zubereitet:

Fische waschen. Schuppen mit dem Messerrücken abschaben. An der Bauchseite vom Schwanz zum Kopf hin mit einem spitzen Messer aufschlitzen. Ausnehmen. Fisch unter kaltem Wasser außen und innen gründlich waschen. Abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Beize Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Zitronenschale zufügen. Die Petersilie abspülen, trockentupfen und fein gehackt zu den Zwiebeln geben. Mit Essig übergießen und gut mischen.

Fische in die Beize legen und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Rausnehmen, trockentupfen und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fische reingeben und 5 Minuten von beiden Seiten

scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Die Fische in eine vorgewärmte feuerfeste Form legen. Für die Soße Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten übergießen. Stengelansätze rausschneiden, Haut abziehen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Pfanne mit dem Bratfett wieder auf den Herd setzen. Zwiebelringe reingeben und bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig dünsten. Tomatenwürfel zufügen. Weißwein angießen und mit Salz, Zucker und Lorbeerblatt würzen. 5 Minuten leise kochen lassen. Lorbeerblatt rausnehmen. Soße über die Fische gießen. Die Form mit Deckel oder gefettetem Pergamentpapier zudecken und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Während die Fische im Ofen sind, Dill abspülen und trockentupfen. Spitzen abzupfen und hacken. Die Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Gericht aus dem Ofen nehmen. Dill drüberstreuen und mit Zitronenscheiben garniert servieren.
Vorbereitung: Ohne Beizzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Ochsenschwanzsuppe. Als Hauptgericht Plötze auf Lausitzer Art mit Kopfsalat in Joghurtmarinade und Petersilien-Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten Weißwein von der Mosel und als Dessert Feigen-Pudding.

Plötze gebraten

3 Plötzen (1000 g),
Saft von zwei Zitronen,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Mehl zum Wenden,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Gewürzgurke (60 g),
1/2 Bund Petersilie,
1 Becher Joghurt (175 g),
100 g Mayonnaise.

Die Fische gut schuppen. Mit einem spitzen Messer aufschneiden, Eingeweide mit den schwarzen Häutchen rausnehmen. Flossen und Kopf abschneiden. Die Fische unter kaltem Wasser außen und innen gründlich abspülen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten stehen lassen. Dann die Fische mit Salz und Pfeffer bestreuen, in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fische darin auf jeder Seite 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, hacken. Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Dann Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel gut verrühren. Zwiebel, Gurkenwürfel und Petersilie druntermischen. Fische auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

Plum Cake

Siehe Früchtekuchen auf englische Art.

Plumpudding

Für 8 Personen



150 g altbackenes Weißbrot,
150 g Rindernierenfett,
100 g kernlose Rosinen,
100 g Korinthen,
50 g Zitronat,
50 g kandierte Kirschen,
1 saurer Apfel (100 g),
75 g gehackte Mandeln,
abgeriebene Schale von zwei Orangen,
abgeriebene Schale einer Zitrone,

75 g Mehl,
100 g Farinzucker,
je 1 Messerspitze gemahlener Zimt und Piment,
Ingwerpulver,
Nelkenpulver und geriebene Muskatnuß,
1/2 Teelöffel Salz,
3 Eier,
Saft einer Orange,
Saft einer halben Zitrone,
knapp 1/8 l Cognac oder Weinbrand,
knapp 1/8 l Sherry.
Butter zum Bestreichen.
Mehl zum Bestäuben.
12 Stück Kandiszucker (10 g),
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand.



Traditionelles Weihnachtsdessert in England: Plumpudding.

Wer seine Familie zu Weihnachten mit einem echten englischen Plumpudding überraschen will, sollte mit der Zubereitung spätestens am 1. Advent beginnen. Denn diese Krönung jedes englischen Weihnachtschmauses schmeckt erst dann richtig, wenn sie mindestens 3 Wochen gelagert wurde. Und auch sonst braucht dieser Pudding seine Zeit. Wahrscheinlich wird er auch darum in England meist nur einmal im Jahr gegessen. Aber fragen Sie mal einen Engländer: Mit leuchtenden Augen wird er Ihnen versichern, daß sich die Mühe lohnt. Weißbrot fein reiben. Rindernierenfett von den Häuten befreien. Fett fein hacken oder durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Rosinen und Korinthen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten quellen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem Küchentuch trockenreiben. Zitronat und kandierte Kirschen

grob hacken. Apfel schälen und reiben. Alles in eine große Schüssel geben. Mit Mandeln, Orangen- und Zitronenschale, Mehl, Farinzucker und den Gewürzen gut mischen. Eier drüberschlagen. Orangen- und Zitronensaft drübergießen. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder mit den Händen gut durchkneten. Cognac oder Weinbrand und Sherry zum Schluß unterkneten.

Teig in eine Steingutschüssel geben. Zugedeckt an einem kühlen Ort 48 Stunden ruhen lassen.

Teig dann in eine Puddingform füllen. Ein mit Butter bestrichenen Stück Pergamentpapier drüberlegen. Eine große Serviette oder ein Küchentuch auf einer Seite in der Mitte mit Butter einstreichen und mit Mehl bestäuben. Mit der bestrichenen Seite nach unten über den Pudding legen. Serviette am Formrand sehr gut festbinden. Je zwei gegenüberliegende Zipfel in der Mitte verknö-

ten. Form in einen großen Topf stellen. Durch den Knoten einen Kochlöffel schieben, so daß die Puddingform im Topf hängt. Soviel kochendes Wasser in den Topf gießen, daß es bis zu Dreiviertel der Formhöhe reicht. Pudding 6 Stunden kochen. Dabei immer wieder kochendes Wasser nachgießen, so daß die Höhe immer gleich bleibt. Form aus dem Wasserbad nehmen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Tuch und Papier entfernen. Pudding aus der Form nehmen und gut in Alufolie verpacken. Im Kühlschrank oder im kühlen Keller mindestens 3 Wochen ruhen lassen. Vor dem Servieren Pudding wieder in die Form geben. Gut verschlossen mit Deckel noch mal 2 Stunden im Wasserbad kochen. Aus der Form nehmen. Oberfläche mit Kandiszucker bestreuen. Cognac oder Weinbrand leicht erwärmen. Über den Zucker und den Pudding gießen. Anzünden.

und den Pudding brennend servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeiten 8 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilage: Vanillesoße, Weinschaumsoße, heiße Himbeer- oder Kirschsoße, Aprikosensoße mit Apricot Brandy oder Orangensoße.

Plundergebäck dänisch

Siehe Dänisches Plundergebäck.

Plunderkranz

Für den Teig:

500 g Mehl,
300 g Butter,
50 g Hefe,
1 Ei,
60 g Zucker, 1 Prise Salz,
1/8 l Milch,
Mehl zum Ausrollen.



Plunderkranz wird aus einem lockeren Hefebliättereig gebacken, mit Marzipanstreifen, Zitronat, Orangeat und Rosinen gefüllt.



Pochierte Äpfel mit Schlagsahne sind eine interessante Geschmackskombination von süß und säuerlich.

Für die Füllung:
125 g Marzipanrohmasse,
75 g Puderzucker zum
Ausrollen,
je 50 g gewürfeltes
Zitronat und Orangeat,
100 g Rosinen.
Zum Bestreichen:
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Eigelb.

Plunderteig ist ein Hefebäckteig. Lockerer Hefeteig wird ausgerollt, mit kalter Butter belegt, mehrere Male zusammengefaltet und wieder ausgerollt. Beim Backen bilden sich dann verschiedene Teigschichten.

Plunderteig darf niemals warm gehen, sondern muß an einem kühlen Ort ruhen, damit die eingearbeitete Butter nicht schmilzt. Er kann, wie Blätterteig, zu süßem und pikantem Gebäck verarbeitet werden. 150 g Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Butter draufgeben. Mit einem Messer hacken und rasch miteinander verkneten. Zu einem Ziegel formen, in Alufolie einschlagen und in den Kühlschrank legen. Restliches Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln. Ei, Zucker, Salz und Milch reingeben. Miteinander verrühren. Dann gut durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30 mal 15 cm ausrollen. Butterziegel aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine Teighälfte legen, die ande-

re drüberschlagen und ausrollen. Den Teig dreifach übereinander schlagen, ausrollen. Dreimal wiederholen. Zwischendurch den Teig, in Alufolie verpackt, immer 10 Minuten ins Gefrierfach legen. Nach 5 Minuten umdrehen, damit er gleichmäßig durchkühlt. Weitere 15 Minuten kühlen. Marzipanrohmasse mit Puderzucker verkneten. Auf der mit Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche zu einem Streifen von 16 cm Breite und 70 cm Länge ausrollen.

Den gut gekühlten Teig dann $\frac{1}{2}$ cm dick zu einem 35 cm breiten, 70 cm langen Rechteck ausrollen. Den Marzipanstreifen auf die eine Hälfte des Teiges legen, über alles Zitronat, Orangeat und gewaschene, getrocknete Rosinen verteilen. Den Teig der Länge nach halbieren. Aus jedem Teil zwei schmale, lange Rollen formen, vorsichtig noch etwas in die Länge ziehen und beide Rollen ineinanderschlingen. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Die verschlungenen Teigrollen darauf zu einem Kranz legen. 20 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen. Dann den Kranz mit etwas Milch bestreichen. Backblech mit etwas kaltem Wasser besprengen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Eigelb mit der restlichen Milch in einer Tasse verquirlen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Plunderkranz damit bestreichen, fertig backen. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Vor dem Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 375.

Pochierte Äpfel mit Schlagsahne

4 Äpfel (600 g),
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
250 g Zucker,
Schale einer ungespritzten Zitrone,
16 Nelken,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Äpfel schälen. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Wasser, Zucker und dünn abgeschälte Zitronenschale in einem Topf erhitzen und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Jeden Apfel mit vier Nelken spicken. Im Zuckersirup unter wiederholtem Begießen 12 Minuten im geschlossenen Topf garen. Vom Herd nehmen. Im

Topf erkalten lassen. Nelken rausnehmen.

Die gut gekühlte Sahne steif schlagen. Vanillinzucker zufügen. Äpfel auf 4 Glastellern anrichten. Jeweils mit einer Schlagsahnehaube krönen und mit 2 Eßlöffel Zuckerlösung beträufeln. (Zitronenschale vorher entfernen.) Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Chicoréeschiffchen mit Krabben als Vorspeise. Dann Hähnchen auf Jägerart, Gurkensalat und Bratkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Weißwein aus der Rheinpfalz. Pochierte Äpfel mit Schlagsahne gibt's zum Abschluß.

Pochierte Eier

Siehe Eier pochiert.

TIP

Die pochierten Äpfel mit Schlagsahne können Sie zusätzlich mit gehackten Walnüssen oder Haselnüssen und Rosinen füllen.

Pochierte Eier Bar-le-Duc

1 l Wasser,
Salz,
1 Schuß Essig,
4 Eier.

Für die Sahnesoße:

1/8 l Milch,
1/2 Eigelb,
10 g Butter,
10 g Speisestärke,
1/8 l Sahne, Salz,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
4 Stengel frischer
Estragon oder
1/2 Teelöffel getrockneter,
zerriebener Estragon,
4 Artischockenböden
(frisch oder aus der
Dose, 240 g).

Wasser in einem hohen, schmalen Topf aufkochen. Salzen. Einen Schuß Essig reingeben. Ein Ei nach dem anderen aufschlagen, in einen Schöpflöffel geben und ins kochende Wasser gleiten lassen. 4 bis 5 Minuten darin pochieren. Das heißt: In der heißen Flüssigkeit gar werden lassen. Das Wasser darf aber nicht sprudelnd kochen.

Für die Sahnesoße Milch, Eigelb, Butter und Speisestärke in einem Topf verquirlen. Unter Rühren langsam aufkochen lassen. Sahne reingeben. Mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Frischen Estragon abspülen, trockentupfen und reinrühren. (Getrockneten zufügen.) Zugedeckt warm stellen.

Artischockenböden kurz erhitzen. Abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit pochierten Eiern belegen, Soße darüber verteilen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wozu reichen? Diese mit pochierten Eiern gefüllten Artischockenböden eignen sich sehr gut als Vorspeise oder als kleines Abendessen. Bitte Toast und Butter dazu servieren.



Pochierte Eier Bar-le-Duc mit pikanter Sahnesoße schmecken als Vorspeise oder Abendessen.

Pogatscherl mit Grammel



150 g Mehl, 20 g Hefe,
4 Eßlöffel lauwarme
Milch,
100 g Flomen vom
Schweinefett, 1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne (80 g),
4 Eßlöffel Weißwein,
Salz, Mehl zum Ausrollen.
1 Eigelb zum Bestreichen,
2 Teelöffel Kümmel zum
Bestreuen.

Dieses Rezept stammt aus der österreichisch-böhmischen Küche. Pogatscherl sind kleine Krapfen, die im Ofen gebacken werden, und Grammel sind Grieben aus Flomen, einer der wichtigsten Bestandteile dieses Gebäcks.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. 10 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. In der Zwischenzeit die Flomen unter lauwarmem Wasser gründlich abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Ganz fein würfeln. Mit Eigelb, Sahne, Weißwein und Salz in die Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig

kneten. Teig auf einem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche 1/2 cm dick ausrollen und zur Hälfte zusammenschlagen. Noch zweimal ausrollen und zusammenschlagen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit 2 Teelöffeln kleine Krapfen abstechen. Auf ein Backblech setzen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Blech aus dem Ofen nehmen. Pogatscherl noch warm auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Als Beilage zu Wild oder Geflügel.

PS: Es gibt auch süße Pogatscherl: In den Teig kommt ein ganzes Ei, dafür keine Sahne und kein Wein. Außerdem 50 g Zucker, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 1/2 Teelöffel Zimt und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Sie werden wie oben zubereitet und mit Zucker und Zimt bestreut. Man isst sie als Frühstück- oder Kaffeegebäck.

Pökelfleisch friesisch

750 g gepökelte
Rinderbrust,
1 1/2 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Nelken,
5 Pfefferkörner,
2 Wacholderbeeren,
1 Petersilienwurzel,
1/2 Sellerieknolle
(250 g),
4 Möhren (250 g).
Außerdem:
1/8 l Sahne,
2 Eßlöffel Meerrettich aus
dem Glas (40 g),
1/2 Glas Rote Bete
(215 g),
1/2 Glas Senfgurken
(110 g).

Pökeln ist eine uralte Konservierungsmethode. Davon profitierten früher schon die alten Seefahrer. Heute bekommt man Pökelfleisch bei den meisten Fleischern nur noch auf Bestellung.

Rinderbrust unter kaltem Wasser abspülen (wenn das Fleisch zu stark gepökelt ist, einen halben Tag in Wasser legen, häufig erneuern. Zuletzt etwas Milch begeben). Wasser in einem Topf aufkochen. Fleisch abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben. Zwiebel schälen, zusammen mit Lorbeerblatt und Nel-

ken, den Pfefferkörnern und den Wacholderbeeren zum Fleisch geben. Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Dabei zwischen-durch hin und wieder abschäumen.

Petersilienwurzel putzen, Sellerieknolle und Möhren schälen. Alles kalt abspülen, abtropfen lassen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie vorher halbieren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Meerrettich unterheben. Auf Alufolie streichen und zu einer Rolle von 5 cm Durchmesser zusammendrehen. Ins Gefrierfach des Kühlschranks legen.

Rote Bete und Senfgurken abtropfen lassen. Senfgurken in 1 cm große Würfel schneiden.

Fleisch aus der Brühe nehmen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gemüse mit einer

Schaumkelle rausnehmen. Fleisch damit und mit Rote Bete und Senfgurken umlegen.

Meerrettichsahne aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem Buntmesser in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilage: Bouillonkartoffeln oder Salzkartoffeln.

PS: Wenn Sie kein Pökelfleisch bekommen sollten, können Sie es auch selbst pökeln – und zwar so:

$\frac{3}{4}$ l Wasser mit 100 g Salz, 2 g Salpeter und 1 Teelöffel Zucker aufkochen. Erkalten lassen und über das fest zusammengepreßte Fleisch gießen. Das Fleisch muß mit Lake reichlich bedeckt sein. Nach etwa 24 Stunden die Lake erneuern und das Fleisch weitere 48 Stunden pökeln.

Übrigens: Die Fleischbrühe ist eine ideale Grundlage für deftige Eintöpfe.

Pökelkamm Berliner Art

Für den Pökelkamm:

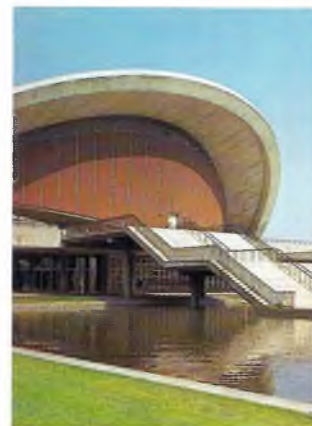
800 g gepökelter Schweinekamm,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
1 große Zwiebel (100 g),
3 Lorbeerblätter,
5 schwarze Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senfkörner,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian.

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel (40 g),
500 g Sauerkraut,
50 g Schweineschmalz,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze gemahlener Kümmel,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe vom Schweinekamm.

Diese deftige Mahlzeit ist etwas für kalte Tage und sie kommt, wie der Name schon sagt, aus Berlin. Pökelkamm in eine Schüs-

sel mit kaltem Wasser legen und über Nacht entsalzen. Herausnehmen. In einem Topf mit kaltem Wasser aufkochen. Zwiebel schälen, halbieren, zusammen mit Lorbeerblättern, Pfeffer- und Senfkörnern und Thymian zum Fleisch geben. Aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 120 Minuten sieden lassen. Das Fleisch soll gar, aber nicht



Schwangere Auster nennen die spöttischen Berliner ihre im Jahre 1957 erbaute, inzwischen berühmte Kongresshalle im Hansaviertel.

Eine deftige Delikatesse aus dem Norden: Pökelfleisch friesisch mit Meerrettichsahne, Rote Bete und Senfgurken.



TIP

Pökelfleisch schmeckt ausgezeichnet. Pökeln hat nur einen Nachteil: Die im Fleisch enthaltenen Vitamine werden vor allem beim längeren Pökeln teilweise zerstört.

zu weich sein. $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe abnehmen, durch ein feines Haarsieb geben und warm stellen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen und hacken. Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken. Das Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben und in 3 Minuten glasig werden lassen. Sauerkraut und Lorbeerblatt dazugeben. Mit wenig Salz, weißem Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Brühe angießen. Sauerkraut bei mittlerer Temperatur in 20 Minuten gar kochen.

Pökelkamm aus dem Topf nehmen abtropfen lassen und in dicke Portionsstücke schneiden. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und etwas Brühe drübergießen. Sauerkraut noch mal abschmecken und getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 150 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 795.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei.

Pökel- ochsenbrust flämische Art

1000 g gepökelte
Ochsenbrust,
2 l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
10 schwarze
Pfefferkörner,
5 Wacholderbeeren,
2 Zwiebeln
(80 g),
1 kleiner Wirsing
(600 g),
6 Möhren
(350 g),
3 Stangen Lauch
(300 g),
1000 g Kartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle
(300 g),
4 Sellerieblätter,
50 g Butter.

Ochsenbrust unter kaltem Wasser abspülen. In einen hohen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 2 Minuten kochen lassen. Abgießen. Wasser zugießen. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren reingeben. Zwiebeln schälen, halbieren und mit den Schnittflächen auf eine heiße Herdplatte legen. Leicht andrücken, bis sie dunkelbraun sind. Dann auch in den Topf geben. 40 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Wirsing putzen, unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und den Strunk rauschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, Wirsing reingeben. 15 Minuten kochen lassen. Zwischendurch Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Lauch putzen, gründlich waschen und quer halbieren. Kar-

toffeln und Sellerie schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Sellerieblätter abspülen und grob hacken.

Wirsing aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und die Blätter ablösen. Jeweils 2 Blätter in ein feuchtes Küchentuch geben und zu Bällchen formen.

Butter in Flöckchen in eine große feuerfeste Form geben. Wirsingkugeln dicht nebeneinander reinlegen. Das andere Gemüse auch. Gehackte Sellerieblätter drüberstreuen. $\frac{1}{8}$ l Rinderbrühe aus dem Topf nehmen. Gemüse damit angießen. Zugedeckt 35 Minuten kochen lassen. Gemüse mit der Brühe in eine tiefe, vorgewärmte Platte geben.

Fleisch aus der Brühe nehmen, in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Auf dem Gemüse anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1060.

PS: Die Gemüsebrühe können Sie je nach Geschmack mit etwas Selleriesalz nachwürzen.

Pökeltzunge gekocht

1 gepökelte Rinderzunge
von 1700 g,
2 l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
je 3 Pfeffer- und
Gewürzkörner,
1 Bund
Petersilie.

Für die Soße:

30 g Butter oder

Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{1}{8}$ l Zungenbrühe,

$\frac{1}{4}$ l Weißwein,
weißer Pfeffer,
Salz,
1 kleine Dose
Champignons (170 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 kräftiger Spritzer
Worcestersoße,
1 Prise
Zucker,
1 Bund
Schnittlauch.

Pökeltzunge ist wie jedes gepökelte Fleisch herzhafter im Geschmack, wird aber meistens wie ungepökeltes zubereitet. Gekochte Pökeltzungen können Sie außer nach unserem Rezept auch mit anderen Soßen servieren. Zum Beispiel mit den Soßen, die bei unseren Kalbszungen-Rezepten angegeben sind. Bitte nicht vergessen, Pökeltzunge früh genug bei Ihrem Metzger zu bestellen, denn in vielen Fällen bekommt man sie nur auf Vorbestellung.

Gepökelte Rinderzunge unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Lorbeerblatt, Pfeffer- und Gewürzkörnern in einem Topf aufkochen. Zunge reingeben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Zur Zunge geben. 3 Stunden und 30 Minuten kochen lassen. Stechen Sie zur Probe in die Zungenspitze. Wenn die weich ist, ist die ganze Zunge gar. Zunge dann rausnehmen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Sofort häuten. Dann schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zungenbrühe durch ein Sieb gießen. $\frac{1}{8}$ l abmessen und zugedeckt warm stellen. Von der restlichen Brühe etwas über die Zungenscheiben gießen. Auch zugedeckt warm stellen.



Gekochte Pökelzunge können Sie mit vielen verschiedenen Soßen servieren. Erster Vorschlag: Weißweinsauce mit Champignons.



2. Vorschlag: Spargelspitzen statt Champignons in die Soße.



4. Vorschlag: Statt Weißwein- eine kräftige Madeirasauce.



3. Vorschlag: Pökelzunge mit einer Orangen-Mayonnaise.



5. Vorschlag: 2 Eßlöffel abgetropfte Kapern in die Soße.



Polenta alla calabrese mit Tomatensoße stammt aus der italienischen Provinz Kalabrien.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren die abgemessene Zungenbrühe und Weißwein zugießen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. 5 Minuten kochen lassen. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In die Soße geben. Heiß werden lassen. Topf dann vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Mit Worcestersoße und Zucker abschmecken. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zungenscheiben abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Soße drübergießen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Über die Zungenscheiben streuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 4 Stunden.

Kalorien pro Person: Etwa 865.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurtmarinade oder eine feine Gemüseplatte und körnig gekochter Reis, Salz- oder Petersilienkartoffeln. PS: Als Abwandlung können Sie die Soße auch mit Kapern und/oder Spargelspitzen oder auch mit Madeirasoße (siehe unser Rezept) zubereiten. Außerdem können Sie Pökeltzunge auch kalt als Aufschnitt servieren. Dazu schmeckt Meerrettich-Sahne oder Orangen-Mayonnaise. Übrigens wird Pökeltzunge als Aufschnitt fertig im Handel angeboten.

Polenta

Siehe Italienischer Maisbri.

Polenta alla calabrese

Maisbrei auf kalabrische Art

Für 6 Personen



Für die Polenta:

1 l Wasser, Salz,
250 g Maisgrieß,
30 g Butter.

Für die Soße:

500 g Tomaten,
1 Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 großer Schinkenknochen,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
1 Teelöffel Zucker,
schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze
getrockneter zerriebener
Thymian.
75 g geriebener
Parmesankäse.

In der klassischen italienischen Küche hegte man ein tiefes Mißtrauen gegen alle überseeischen Produkte. Und so fand auch der Mais seinen Weg auf die Apenninhalbinsel nicht übers Meer, sondern er wurde erst gegessen und für gut befunden, nachdem er den Nachbarn auf dem Balkan schon längst eine kulinarische Selbstverständlichkeit geworden war. Inzwischen ist die Polenta in Italiens Kochtöpfen so zu Hause, daß man vielfach von Italienischem Maisbrei spricht, obwohl man die Polenta nach wie vor auf dem Balkan zu schätzen weiß. Unser Polenta-Rezept stammt aus Kalabrien.

Für die Polenta Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. Butter zugeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Dabeiiterrühren, damit der Grieß nicht anbrennt. Dann zugedeckt bei niedrigster Hitze in 30 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit für die Soße Tomaten häuten und vierteln. Stengelansätze rausschneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel hacken, Knoblauch mit Salz zerdrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten hellbraun braten. Tomaten reingeben und unter Rühren noch mal 5 Minuten braten. Mit Fleischbrühe begießen. Schinkenknochen abspülen und abtropfen lassen. Mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zu den Tomaten geben. Zugedeckt 25 Minuten kochen lassen. Knochen rausnehmen. Soße durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Pfeffer und Thymian würzen.

Den Boden einer tiefen, vorgewärmten Platte mit einem Teil der Soße bedecken. Etwas Käse drüberstreuen. Dann eßlöffelweise eine Schicht Polenta drauf verteilen. Mit Soße begießen, mit Käse bestreuen. Wiederholen, bis alle Polenta verteilt ist. Zum Schluß mit Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wozu reichen? Zu Schnitzel oder Koteletts und gemischtem oder Kopfsalat.



Polenta con fagioli ist ein gern gekochtes Rezept aus den Abruzzen, der Gebirgsgruppe in den italienischen Apennin.

Polenta con fagioli

Für die Polenta:

3/4 l Wasser,
Salz,
200 g Maisgrieß.

Für die Bohnen:

Knapp 1/8 l Wasser,
1 Paket tiefgekühlte
Brechbohnen
(300 g),

40 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer
1 Stengel Bohnenkraut
oder 1 Prise getrocknetes,
Margarine
zum Einfetten.

Für die Tomatensoße:

1 kleine Zwiebel (30 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,

30 g Butter oder
Margarine,
30 g Mehl,
1 kleine Dose
Tomatenmark (70 g),

1/8 l heiße Milch,
1/4 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,

1 Prise Zucker,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer.

Polenta con fagioli ist ein einfaches, aber besonders schmackhaftes Gericht aus den Abruzzen, der höchsten Gebirgsgruppe des Apennin.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dabei ständig rühren. Dann zugedeckt bei schwächster Hitze in 30 Minuten ausquellen lassen.

Für die Bohnen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bohnen reingeben. Dann Butter, Salz, Pfeffer und das abgespülte (oder das getrocknete) Bohnenkraut in den Topf geben. Zugedeckt 20 Minuten kochen. Frisches Bohnenkraut rausnehmen. Polenta und Bohnen mischen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Polenta reinfüllen. Oberfläche glattstreichen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme.

In der Zwischenzeit die



Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Salbei in der Fleischfüllung geben dem Polenta-Auflauf sein charakteristisches Aroma.

Tomatensoße zubereiten. Dazu Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch mit Salz zerdrücken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Mehl drüberstäuben und in 5 Minuten hellgelb schwitzen. Dann das Tomatenmark reinrühren. Mit Milch und Fleischbrühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Zucker, Muskat, Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Polenta aus dem Ofen nehmen. Sofort in der Form servieren. Soße in eine vorgewärmte Sauciere geben und getrennt reichen. **Vorbereitung:** 15 Minuten. **Zubereitung:** 50 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 415.

Beilage: Gebratene oder gegrillte Kalbsschnitzel. **PS:** Übrigens schmecken auch eine Kräutersoße oder Reste von Bratensoßen besonders gut.

Polenta-Auflauf

Sformato di polenta



Für die Polenta:
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
 250 g Maisgrieß.
Für die Füllung:
 2 Zwiebeln (80 g),
 2 Knoblauchzehen, Salz,
 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
 300 g Gehacktes vom Rind,
 4 Eßlöffel Tomatenmark (80 g),
 knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Päckchen tiefgekühltes Suppengrün (75 g),
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 1 Teelöffel zerriebener Salbei,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener Thymian,
 1 Messerspitze zerriebener Rosmarin,
 1 Bund Petersilie.

Außerdem:
 Margarine zum Einfetten,
 75 g geriebener Parmesankäse,
 40 g Butter.

Für die Polenta Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dabei ständig rühren. Dann zugedeckt bei schwächster Temperatur 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten hellgelb braten. Das Rinderhackfleisch in den Topf geben. Unter Rühren 5 Minuten braten, bis das Fleisch eine graue Farbe angenommen hat. Tomatenmark reinrühren. Noch mal 3 Minuten braten. Mit Fleischbrühe aufgie-

Ben. Suppengrün unaufgetaut reingeben. 15 Minuten bei offenem Topf kochen lassen. Mit Pfeffer, Salbei, Thymian, Rosmarin und Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Unter die Füllung mischen. Füllung heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen. Die Polenta 1 cm dick auf ein angefeuchtetes Backblech streichen. Etwas abkühlen lassen. Dann in 5 cm große Rechtecke oder Rhomben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Eine Lage Polentastücke einfüllen. Mit Füllung bedecken, mit Käse bestreuen. Und so weiter. Den Abschluß bilden Polentastücke, die mit dem restlichen Käse bestreut und mit Butterflöckchen belegt werden. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. **Backzeit:** 15 Minuten. **Elektroherd:** 180 Grad. **Gasherd:** Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Auflauf rausnehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilage: Kopfsalat, Tomaten- oder Gurkensalat.

Pollo alla fiorentina

Huhn auf Florentiner Art

1 tiefgekühlte Poularde von 1200 g,

Salz,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),

1 Zwiebel (40 g),

2 Knoblauchzehen,

4 Tomaten (200 g),

4 gefüllte grüne Oliven (20 g),

1 Messerspitze

zerriebener Thymian,

½ Teelöffel zerriebenes

Basilikum,

1 Teelöffel zerriebener

Majoran oder Oregano,

1 Prise Selleriesalz,

frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer,

4 Lorbeerblätter.

Boshafte Römer pflegen zu sagen, die Florentiner verstehen zwar eine Menge von Kunst, die Kochkunst aber haben sie stets vernachlässigt. Pollo alla fiorentina straft diese Bemerkung Lügen.

Poularde nach Vorschrift auftauen lassen. Innen und außen abspülen und trockentupfen. Mit der Geflügelschere in vier Teile schneiden. Mit Salz einreiben. 4 große Stücke Alufolie mit Öl bestreichen. Hühnerstücke drauflegen und mit dem restlichen Öl beträufeln.

Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauchzehen auch schälen und mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Oliven abtropfen lassen und hacken. Alles mischen und mit



Pollo alla fiorentina, Huhn auf Florentiner Art, wird mit Gewürzen in Alufolie gebacken.

Thymian, Basilikum, Majoran oder Oregano, Selleriesalz und Pfeffer würzen. Diese Mischung gleichmäßig auf die Hühnerstücke streichen. Je ein Lorbeerblatt drauflegen. Alufolie locker über dem Fleisch zusammenfallen. Auf einen Bratrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad. Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Alufolie öffnen und die Hühnerstücke noch mal 15 Minuten braten lassen.

Aus dem Ofen nehmen. Lorbeerblätter entfernen. Fleisch in der Folie servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Gemischter Salat und Pommes frites. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu gut gekühltes Bier oder roten italienischen Landwein.

Pollo con garbanzos

Huhn mit Kichererbsen



250 g Kichererbsen, Wasser, 1 tiefgekühltes Brathähnchen (800 g), 2 große Zwiebeln (100 g), 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g), 1 Messerspitze Safran, Salz, 1 Messerspitze gemahlener Koriander, 2 Bund Petersilie, Saft einer Zitrone.

Kichererbsen heißen auf spanisch garbanzos. Sie werden vornehmlich im Mittelmeerraum angebaut. Aber auch in Mittel- und Südamerika kennt man sie. Hier ein Rezept aus Argentinien.

Kichererbsen gründlich waschen. In einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen.

Brathähnchen auftauen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. In 8 Teile schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Safran reingeben und 3 Minuten braten lassen. Dann die Hähnchenteile dazugeben. In 8 Minuten rundherum hellgelb (nicht braun) anbraten. Kichererbsen mit dem Einweichwasser in den Topf geben. Mit Salz und Koriander würzen. Zugedeckt 60 Minuten kochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Erbesen und Fleisch in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreuen. Mit Zitronensaft begießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Endivien- oder Feldsalat und Kartoffelpüree.

MENÜ

INHALT BAND 7

Jeder MENÜ-Band ist fortlaufend numeriert. In dieser Inhaltsübersicht von Band 7 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Möhren-Kuchen« bis »Pollo con garbanzos«.

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 Arbeitswerte 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.

Abendessen

Paprikaschoten spanische Art	211
Petersilien-Schinken	256
Petits ramequins	258
Pfälzer Toast	262
Pfifferlinge mit Eierhaber	271
Pfifferlingpfanne	273
Pfirsich-Toast	294

Aufläufe

Mussaká griechisch	31
Okra mit Mais überbacken	116
Okra-Auflauf ägyptisch	117
Ole	121
Oliven-Lachs-Auflauf	123
Pilzaufbau	323
– spanische Art	324
Polenta-Auflauf	360

Backwerk

Möhren-Kuchen	1
Mokka-Baisers	4

Mokka-Buttercreme-Torte	5
Mokka-Küsse	7
Mokkaplätzchen	8
Mokka-Sahne-Torte	9
Mokkatorte englisch	10
Moppen rheinisch	17
Muffins	25
Mürbeteig	28
Mürbeteig italienisch	29
Muskatringe	30
Muzen	33
Muzenmandeln	35
Nassauer Stollen	40
Neapolitanische Torte	43
Nelkenkugeln	44
Nikolaus	59
Nougat-Nüßchen	64
Nougat-Plätzchen	65
Nougattorte	65
Nürnberger Busserl	78
– Elisenlebkuchen	78
– Lebkuchen	79
Nußblätter-Torte	81
Nußcreme-Torte	81
Nuß-Ecken	81
Nußgipfel	83
Nußkringel	84
Nußprinten	85
Nuß-Sahne-Torte	85
Nußstreifen	86
Nuß-Törtchen	88
– arabisch	89
Nußtorte aus dem Engadin	90
Obstkuchen mit Baiserhaube	95
– mit Biskuitguß	95
– vom Blech	96
Obsttörtchen	101
Obsttorte aus Mürbeteig	102
Ofenchüechli	113
Olgakuchen	122
Orangen-Buttercreme-Torte	144
Orangen-Ecken	146
Orangen-Honigtorte	148
Orangenkekse	152
Orangenkuchen	154
Orangenmakronen	155
Orangen-Nuß-Kuchen	156
Orangenschnitten	159
Orangentorte	161
Osterladen	165
– dänisch	166
Osterhasen	166
Oster-Kränzchen	167
Osterkuchen	167
Osterzopf	167
Ostfriesische Knüppeltorte	169
Ostpreußische Waffeln	171
Paganini	176
Panama-Torte	183
Panettone (Italienischer Hefekuchen)	184
Paprika-Käse-Happen	198
– Käsestangen	199
Paranußkuchen	218
Pariser Stangerln	227
Passionsfrucht-Torte	238
Pastete schwarz-weiß	242
Pecannuß-Plätzchen	246
Petits fours	258
Pfefferkuchen	266

Pfeffernüsse	267
– westfälisch	267
Pfirsich Maintenon	282
Pfirsich-Kuchen	290
Pfirsich-Sonnentorte	292
Pfirsich-Törtchen	294
Pfirsich-Torte	295
Pflastersteine	296
Pflaumenbrot kalifornisch	300
Pflaumenkuchen	303
Pflaumentorte	307
Pfnutli aus Basel	307
Philadelphia-Käsetorte	308
Pindakoeckjes	334
Pischinger Torte	336
Pistazien-Kuchen	337
Pistazienstollen	339
Plunderkranz	352

Beilagen

Muskateller-Birnen	30
Nudeln polnische Art	70
Okra amerikanische Art	115
– indisch	116
Olivenreis spanisch	123
Orangen-Chaudeau	145
Orangensalat	157
– pikant	158
Orangensoße englisch	160
Palmito	182
– mit Erbsen und Möhren	182
– überbacken	182
Papas Chorridas (Kartoffeln in Käsesoße)	186
Papaya gratiniert	188
Paprika-Butter	191
Paprikareis	200
Paprikasalat eingelegt	201
Paprikasch aus Siebenbürgen	205
Peperoni sizilianische Art	248
Persischer Reis	254
Pesto alla Genovese	255
Petersilienkartoffeln	256
Petersilienreis	256
Pfälzer Klöße	259
Pfirsich-Chutney indisch	288
Pflaumen in Rotwein	298
Pilaw	317
Pilaw-Reis kalifornisch	318
Pilze überbacken	322
Piroggen mit Quarkfüllung	336
Pizokel	340
Pogatscherl mit Grammel	354

Brunch

Müllers Frühstück	26
-------------------	----

Desserts

Mokka-Eis-Becher	6
Mokkagelee	6
Mokka-Parfait	7
Mokka-Quark-Speise	9
Neuenburger Weinkuchen	49
Normannisches Soufflé	61
Nougat-Creme	64
Nuß-Eis	82
Nußstrudel	87

Obstauflauf mit Quark	94
Obstsahe eisgekühlt	97
Obstsalat Kardinalsart	100
Ofenschlupfer	114
Omelett mit Weinbrandsoße	134
Omelette Surprise (Über-raschungs-Omelett)	138
Orangen Ilona	142
Orangen-Beignets	143
Orangen-Creme	146
Orangen-Creme Cordula	146
Orangen-Frucht-Gelee	148
Orangen-Grapefruit-Creme	148
Orangen-Kaltschale	151
Orangenkrapferln	154
Orangenreis	157
Orangenscheiben gebacken	159
Ostfriesische Teecreme	169
Ouzo-Creme	172
Oxford-Dumplings (Oxford-Klöße)	172
Palatschinken	177
– böhmisch	177
– Dejaset	178
– geschichtet	179
– mit Nußfüllung	179
Palffyknödel	181
Papaya	187
– gefüllt	188
Pariser Aprikosen königliche Art	220
– Eisbecher	222
– Himbeer-Savarins	224
Paska	234
Passionsfrucht mit Eis und Sahne	236
Passionsfrucht-Creme	236
Passionsfruchteis	237
Peking-Birnen	246
Pfälzer Kerscheplotzer	259
Pfannkuchenstrudel gefüllt	264
Pfirsich andalusische Art	276
– Brillat-Savarin	278
– Colbert	278
– für Feinschmecker	279
– gefüllt	280
– gegrillt	280
Pfirsich Herzogin Art	281
– Kaiserin Art	281
– Kardinalsart	282
– Mary Pickford	283
– Melba	283
– Montreal	285
– Teufelsart	286
– Weiße Dame	287
Pfirsich-Auflauf	287
Pfirsichbecher	287
Pfirsich-Kaltschale	290
Pfirsich-Sorbet	293
Pfitzauf	296
Pflaumen gebacken	297
– kanarische Art	298
Pflaumen-Auflauf	299
Pflaumen-Knödel	302
Pflaumenküchlein dänische Art	303
Pflaumen-Pudding	304
Pistazien-Creme	337
Pistazien-Parfait	338
Plinsen schlesische Art	350

VON MÖHREN-KUCHEN BIS POLLO CON GARBANZOS

Plumpudding	351
Pochierte Äpfel mit Schlag- sahne	353

Dips

Paprika-Quark	199
- Sahne	200

Eierspeisen

Möweneier mit Steinpilzen	23
Neapolitanische Eierkuchen	41
Old Indians (Eierkuchen- rollen mit pikanter Füllung)	120
Omelett	127
- auf Bauernart	128
- chinesisches	129
- Försterart	130
- französisches	130
- italienisches	131
- mit Hühnerleber	132
- nordamerikanisch	134
- Olympia	135
Omelette Agnès Sorel	136
- lorraine	137

Eingemachtes

Obstsalat-Marmelade	101
Orangen-Jam	150
Pfeffergurken	265
Pfifferlinge in Essig	271
Pfirsich-Melonen-Konfitüre	292
Pflaumen-Konfitüre	303
Pflaumenmus	303

Eintopfgerichte

Möhrenpfanne	1
Mooergee shoorva (Hühner- suppe indisch)	15
Moskauer Pfännchen	22
Münchner Pickelsteine	27
Mutton-Broth (Hammelfleisch- Suppe)	32
Navarin de mouton (Hammelfleisch- ragout französische Art)	41
Niederrheinische Rindfleisch- suppe	51
Nudeleintopf	71
Ochsenschwanz ostpreußisch	107
Odscha	113
Okra sudanesisch	116
Olla Podrida (Spanischer Suppentopf)	124
Paprika-Bohnen-Suppe	191
Paprikasch	205
Pichelsteiner Fleisch	311
Pilzeintopf	325

Fisch

Norwegischer Fischpudding	61
Odessaer Karpfen	111
Orientalischer Fisch	162
- Fischkebab	162
Paprika-Karpfen Wiener Art	197

Paradiesfisch	217
Pfirsich auf kalifornische Art mit Heilbutt	276
Pichelsteiner Fisch	310
Plötze auf Lausitzer Art	350
- gebraten	351

Fleisch

Münsterländer Töttchen	27
Mutton-Chops	33
Neapolitanisches Kalbsragout	44
Nizzaer Spießchen	60
Ochsenbrust Riga	104
- Spreewälder Art	104
Ochsenlende arabisch	105
Ochsenpökelfleisch	
friesische Art	105
Ochsenragout italienisch	106
Ochsenfleisch nach	
Kuhhirtenart	106
Ochsenfleisch-Ragout	108
Ochsenzunge italienisch	110
- mit Champignon- Madeira-Soße	111
Oliven-Schnitzel	123
Orangen-Kalbsbraten	150
Orangen-Leber	155
Orientalische Lammschnitzel	161
Paillard	176
Pannhas	185
Paprika-Fleisch	191
Paprikagulasch jugoslawisch	194
Paprika-Herz-Ragout	196
Paprikakotelett ungarisch	199
Paprika-Sahneschinken	200
Paprikaschnitzel	208
- gedünstet	208
Paprika-Steak chinesisches	214
Paprikatopf	215
Paradeisbraten	215
Pariser Lammkoteletts	225
- Pfeffersteak	226
- Schnitzel	227
Parmesan-Kotelett	232
Paupiettes de veau (Kalbfleischröllchen)	245
Peking-Frühstück	247
Peperoni-Steak	251
Pfannenfleisch mexikanische Art	262
Pfefferklopse	265
Pfefferpotthast	267
Piccata alla Ticinese (Tessiner Kalbsschnitzel)	309
- milanaise (Mailänder Kalbfleisch mit Nudeln)	310
Piemontesischer Kalbsrücken	313
Pikante Hirschkeule	314
- Lammkoteletts	
italienische Art	315
- Zunge	316
Pikantes Hammelfleisch	316
Pilzragout mit Kalbfleisch	328
Pilzrollbraten	329
Pökelfleisch friesisches	354
Pökeltamm Berliner Art	355
Pökellochsenbrust flämische Art	356
Pökeltzunge gekocht	356

Fondue

Neuenburger Fondue	47
--------------------	----

Geflügel

Mo-ku-chi-pien	11
Paprika-Hendl vom Spleß	195
Paprika-Huhn	196
Peking-Ente	246
Perlhuhn gegrillt	251
- Menagère	252
Pfirsich-Ente	288
Pollo alla fiorentina (Huhn auf Florentiner Art)	361
Pollo con garbanzos (Huhn mit Kichererbsen)	361

Gemüse

Morcheln in Soße	18
Morchelragout	19
Muskalica	30
Okraggericht aus dem Tschad	117
Orangen-Sauerkraut	158
Papaya	187
- gebacken	187
Paprikagemüse römische Art	194
Paprikaschoten Haushälterin- art	209
- mit Mais und Zwiebeln	210
- überkrustet	211
Paradeiskraut	216
Parmesan-Spargel	233
Peperonata	248
Peperoni-Gemüse	249
Pfifferlinge bayrisch	269
Pfifferlinge Berner Art	269
- gebraten	270
- mit Speck und Zwiebeln	273
Pfifferlingragout	274
Piemontesischer Blumenkohl	313
Pilz-Blumenkohl	324
Pilzgulasch	325
Pilzpfanne	326
Pilzragout	328
Plaki	347
Plakia	348

Getränke

Mokka	3
- Java	4
Mokka-Flip	6
Mona Lisa	12
Morning Glory	20
Moskauer Silvesterpunsch	22
Napoleon-Cocktail	37
New Orleans-Flizz	49
New Yorker	50
Night Kiss	58
Nikolaschka	59
Nußwasser aus dem Elsaß	91
Ohio Cocktail	115
Old fashioned Cocktail	119
Olympia Cooler	127
Orange Blossom-Cocktail	139
- Daisy	140

- Egg-Nogg	140
- Frappé	140
- Lady	140
Orangen-Bowle	143
Orangen-Cognac	145
Orangen-Ei-Crusta	147
Orangen-Eier-Drink	147
Orangenlikör	155
Orangenpunsch holländisch	156
Orangen-Tee-Punsch	160
Ostindia-Bowle	170
Papaya mit Gin	189
Papaya-Mix	189
Paradise Cocktail	218
Pariser Cocktail	222
Pernod dry	253
- Fizz	253
- Milch	253
Pfefferminz-Frappé	266
Pfirsichbowle	288
Pfirsich-Punsch	292
Pflaumenschnaps-Tee	305
Pharisäer	308
Pillkaller	321
Pimm's No. 1	333
Pimpernell Drink	333
Planter's Cocktail	349
- Punch	349

Imbisse

Nuß-Tatar	88
Ochsenschwanzsuppe	108
Orientalischer Salat	163
Paprika-Imbiß	197
Paprika-Speck	213

Innereien

Nieren auf Toast	51
- im Topf	52
- in Madeira	53
- mit Makkaroni und Speck	53
- mit Pfifferlingen	54
- mit Sherrysoße	54
- und Schinken	56
Nierenbrötchen	56
Nieren-Plätzchen	57
Nierenragout französisches	57
Nierenreis mit Champignons	58

Kartoffelgerichte

Nepalesische Kartoffel- küchlein	45
Ofentori	115
Ostpreußische Schuster- pastete	170
Paprika-Kartoffeln	198
Pariser Kartoffeln	224
Pellkartoffeln mit Quark	247
Peruanische Ofenkartoffeln	254
Pfannenpickert	263
Pfannkuchen aus Kartoffel- püree	263
Piemonteser Kartoffel- nocken	312
Pillekuchen	319
Plaaten in de Pann	347

MENU

INHALT BAND 7

Fortsetzung

Käsegerichte

Neuenburger Käse-schnitten	49
Oberländer Käsebissen	92
– Käse-Soufflé mit Gemüse	92

Konfekte

Mokka-Bonbons	5
Mokka-Pralinen	9
Mokkatrüffel	11
Mozartkugeln	23
Nougat	63
– bulgarisch	64
Orangenkonfekt israelisch	152
Orangenkugeln	155
Paradies-Kugeln	217
Pilar-Konfekt	317

Mehlspeisen

Pflaumen und Klöße auf Holsteiner Art	299
Pflaumen-Eierkuchen	301
Pflaumenkeilchen	301
Pflaumen-Klöße	301
Pflaumentascherl Wiener Art	305
Pilzpfannkuchen ungarische Art	326

Nudelgerichte

Muschelnudeln italienisch	29
Nudeln auf Großmutter's Art	67
– aus Kartoffelteig	67
– mit Champignons und Anchovis	67
– mit Eiern und Schinken	68
– mit Meeresfrüchten	68
– mit Steinpilzen	69
Nudelgratin Greyerzer Art	72
Nudelpfanne	73
Nudeltopf nach Zürcher Art	76

Partyhappen

Oliven in Speck	122
Paprikaschoten mit Käsefüllung	210

Pasteten

Pastel de Choclo	241
Pastete mit pikanter Füllung	241

– nach Hausfrauen Art	241
– von Hasenklein in der Terrine	243
Pastetenhaus mit Kalb-fleischragout	244
Pelmeni	247

Pizzas

Mortadella-Pizza	20
Party-Pizza	233
Peperoni-Pizza	249
Pilz-Pizza	327
Pizza alla napoletana	341
– auf Mailänder Art	342
– Quattro Stagioni	342
– San Vito	342
– succulenta	343
Pizza Dalina	346

Polenta

Polenta alla calabrese	359
– con fagioli	359

Reisgerichte

Nasi Goreng	37
Orientalisches Reis-fleisch	165
Paella (Spanisches Reisgericht)	174
– Valenciana	175
Pilaw mit Hühnerleber	318

Salate

Möhren-Rohkost	3
Möhren-Weißkraut-Salat	3
Neptun-Salat	45
Norwegischer Salat	62
Nudelsalat	73
– mit Mais	74
Nudelschüssel kalt	75
Nürnberger Ochsen-maulsalat	79
Obst-Käse-Salat	94
Obstsalat	97
– mit Rum-Eier-Soße	100
– türkisch	101
Okrasalat	118
Oktober-Salat	119
Oldenburger Herings-salat	120
Ölsardinen-Salat	126
Opern-Salat	138
Ostpreußischer Kartoffelsalat	171
Oxford-Salat	173
Palmito-Salat	183
Paprika-Fleisch-Salat	194
Paprikasalat	201
– Imperial	203
– indische Art	203

– mit Champignons	204
– mit Thunfisch	205
Pariser Apfelsalat	219
Pariser Kartoffelsalat	225
Parmentier-Salat	230
Party-Salat	234
Pfifferling-Salat	274
Pilzsalat	329

Schalentiere

Mow-Tan-Maz (Chine-sische Krabben-küchlein)	23
---	----

Soßen

Monsalvat-Soße	15
Mornay-Soße	19
Mousselinesoße	22
Neapolitanische Soße	41
Oberjägermeister-Soße	91
Olivensoße	124
Paprikasoße	213
– italienisch	213
Paradeis-Soße	216
Pariser Buttersoße	222
Pariser Soße	227
Petersiliensoße	257
Pfeffersoße	268
Pflaumensoße pikant	305
Piccadilly-Soße	309
Pikante grüne Soße	314
Pikante Soße	315
Pilzsoße	332
– ungarisch	332
Pistaziensoße	338
– griechische Art	339

Suppen

Mulligatawny-Suppe	26
Neapolitanische Suppe	42
Nudelsuppe chinesisches	75
Nürnberger Gemüse-suppe	79
Ochsenchwanzsuppe französisch	109
Okroschka	118
Ostpreußische Brot-suppe	170
Paprikasuppe	214
Pariser Bouillon	221
– Hasensuppe	223
– Zwiebelsuppe	230
Parmentier-Suppe	231
Parmesan-Reis in Fleischbrühe	233
Petersiliensuppe	257
Pilznockerln in Fleisch-brühe	325
Pilzsuppe	333

Teigwaren

Palatschinken pikant	180
Pasta alla Contadina	238
– alla Napolitana	239

Vorspeisen

Monegassischer Salat	14
Monte-Carlo-Salat	15
Morchehn auf Berliner Art	18
Moskauer Eier	21
Nantais Salat	36
Neuchâtel Salat	46
Neuenburger Leber-pastetchen	49
New York-Salat	50
Nizzaer Salat	59
Nußsuppe pikant	88
Oberländer Lauchsuppe	93
Ochsenzungen-Salat	11
Ölsardinen in Blätterteig	126
Omelett mit Räucher-lachs	132
– mit Spargel	132
– russische Art	136
Orangen gefüllt	141
– mit Avocado	142
– mit Oliven	143
Orangenhuhn holländisch	149
Orangensalat mit Zwiebeln	158
Orangen-Tomaten-Suppe	160
Otto-Salat	172
Palmito in Schinken	182
Panata	184
Papaya mit Schinken	189
Paprikaschoten Bostoner Art	209
Petersilie fritiert	255
– im Backteig	255
Pfirsich pikant	285
Pfirsich-Käse-Salat	290
Picante de huevos (Avokado-Eier-Toast)	309
Pilze auf Toast	321
Pilze chinesisches	322
Piroggen mit Fleisch-füllung	334
Pochierte Eier Bar-le-Duc	354

Zwischen-mahlzeiten

Möppkenbrot westfälisch	17
Mozzarella in Carrozza (Käseschnitten in Butter gebraten)	24