

Polnische Eier



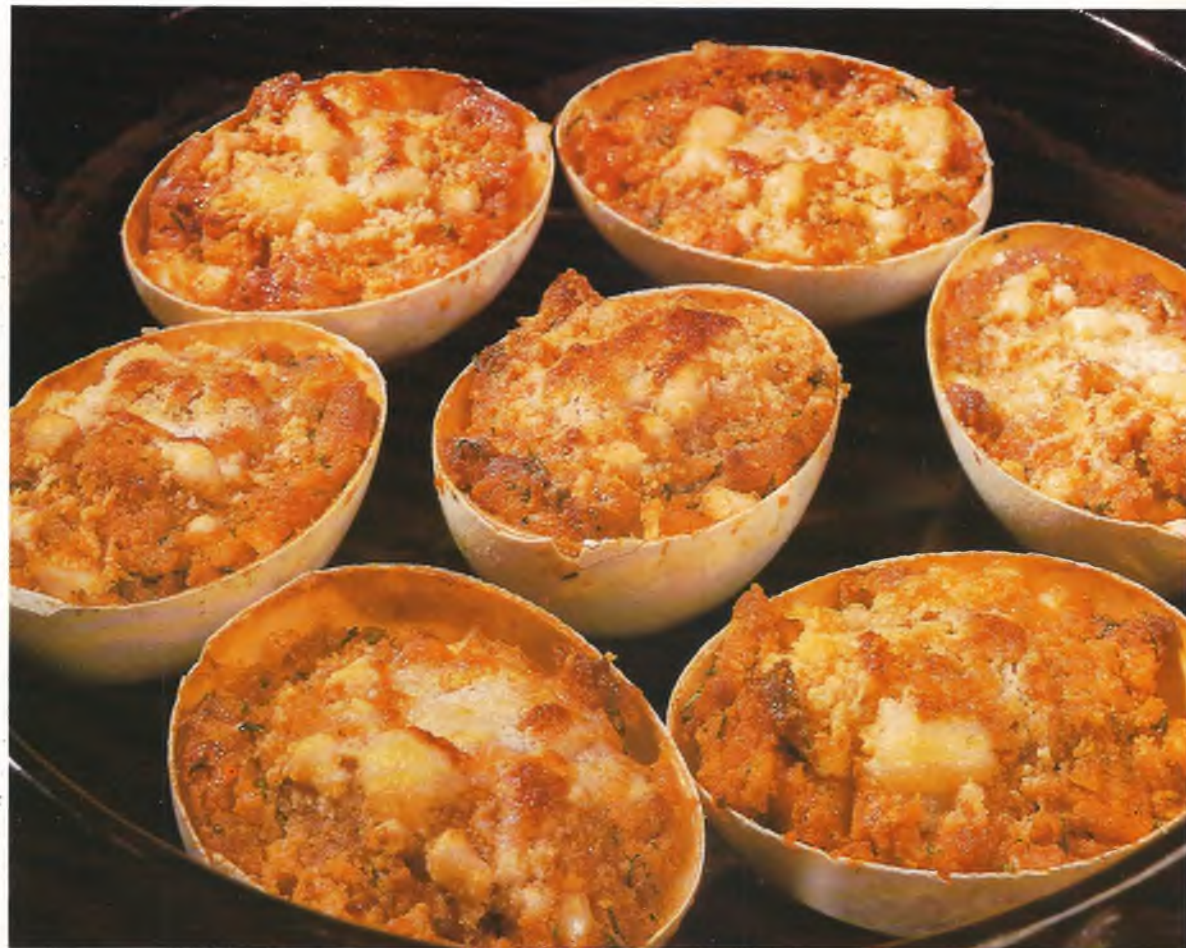
4 hartgekochte Eier,
je ½ Bund Petersilie,
Dill und Schnittlauch,
80 g weiche Butter,
Salz,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),
25 g geriebener
Emmentaler Käse.

Polnische Eier erfordern einige Geschicklichkeit. Denn die Eier werden mit der Schale halbiert. Das macht man am besten mit einem großen, scharfen Messer.

Eier mit einem Schnitt quer halbieren. Eiweiß und Eigelb mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale heben. Eiweiß fein hacken, Eigelb mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Eiweiß mischen.

Petersilie, Dill und Schnittlauch abrausen und trockentupfen. Petersilie hacken. Dill und Schnittlauch fein schneiden. Mit etwa 60 g Butter unter die Eimasse mischen. Mit Salz und Paprika würzen. In die Eierschalen füllen. Mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Restliche Butter in kleinen Flöckchen auf die Eier verteilen. Auf ein Backblech oder in eine Spiegeleipfanne setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder



Polnische Eier sind nicht nur ein kulinarischer Hochgenuß, sondern auch eine Augenweide.

reichlich ½ große Flamme. Eier rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Polnische Eier mit Toast. Als Hauptgericht Bœuf Stroganoff mit

Chicorée-Salat und Petersilienkartoffeln. Dazu einen roten Bordeaux. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Aprikosen Monte Carlo.

PS: In doppelter Menge können Sie Polnische Eier auch als Abendessen reichen. Dann außer Toast eine große Schüssel Kopfsalat dazu servieren.

Polnische Kartoffeln

1000 g Kartoffeln,
Salz,
Wasser.
100 g durchwachsener
Speck.

Für die polnischen Kartoffeln sollten Sie nach Möglichkeit kleine, runde Kartoffeln verwenden.

Kartoffeln schälen, gut waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit gesalzenem Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt 25 Minuten kochen lassen. Dann abgießen und trocken-dämpfen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Speck in ½ cm große Würfel schneiden. In eine Pfanne geben und in 10 Minuten bei schwacher Hitze knusprig braun braten.

Kartoffeln in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit heißem Speck übergossen sofort servieren.



Polnische Kartoffeln werden mit knusprigem Speck begossen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Wann reichen? Als Beilage zu gekochtem Fleisch, zu grünen oder dicken Bohnen oder zu Möhren.

PS. Die internationale Küche kennt noch eine zweite, feinere Art der Polnischen Kartoffeln: Die gekochten Kartoffeln werden mit in reichlich Butter gerösteten Semmelbröseln übergossen. Sie können sie zu Roastbeef, Kalbsschnitzeln oder Steaks servieren.

Polnische Quark-Eierkuchen



Für die Füllung:
250 g Speisequark,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Päckchen
Vanillinzucker,
3 Eßlöffel Kirschwasser.
Für die Eierkuchen:
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne oder
Milch,
3 Eier,
1 Prise Salz.
40 g Butter oder
Margarine zum Backen.

Außerdem:
30 g Puderzucker
zum Bestäuben.

Für die Füllung Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und Kirschwasser verrühren.

Für die Eierkuchen Mehl in eine Schüssel geben. Mit Sahne oder Milch glattrühren. Nach und nach die Eier und Salz reinrühren. Immer 5 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Nacheinander 8 Eierkuchen backen (auf jeder Seite 3 Minuten). Eierkuchen auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle fertig sind. Dann die Eierkuchen mit Füllung bestreichen und zusammenrollen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Dessert nach einem Eintopf, einer Gemüsesuppe oder als süßes Abendessen.

Die Quark-Eierkuchen mit einer süßen, alkoholisierten Füllung sind ein typisches Gericht aus der polnischen Küche.

Polnische Rinderzunge

Für 6 Personen

Für die Zunge:
1 Rinderzunge von 1600 g,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz.
Für die Polnische Soße:
50 g kernlose Rosinen,
50 g gehackte Mandeln,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
20 g Margarine, 30 g Mehl,
40 g Pfefferkuchen,
3 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Butter.

Zunge unter kaltem Wasser waschen. In einen Topf geben. Mit Wasser und Salz zugedeckt 150 Minuten kochen lassen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Soße zubereiten. Rosinen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Rosinen, Mandeln und Zitronenschale in einem Topf mit dem Rotwein aufkochen und 10 Minuten leise kochen lassen. $\frac{1}{4}$ l Zungenbrühe abschöpfen. Durchsieben. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten. Unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen, bis das Mehl hellbraun ist. Mit der Zungenbrühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen.



Pfefferkuchen reiben. In die Soße geben. Einmal aufkochen lassen. Rotwein mit Rosinen, Mandeln und Zitronenschale dazugießen. Soße mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Butter reingeben. So lange rühren, bis sie geschmolzen ist. Soße warm stellen.

Zunge aus dem Kochwasser nehmen. Die Haut abziehen. Fetteile, Röhren und Knorpel rausschneiden. Zunge in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer tiefen, vorgewärmten Platte anrichten. Mit heißer Soße übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Hühnerbrühe. Polnische Rinderzunge mit Brechbohnen und Kartoffelklößen aus rohen Kartoffeln als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Rotwein und als Dessert Coupe Margot de Boer.





Polnische Rinderzunge wird immer in einer süß-sauren dunklen Soße serviert. Dazu schmecken Brechbohnen und Kartoffelklöße.

Polnische Schnitzel

4 Schweineschnitzel von je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
500 g Tomaten,
1 Becher saure Sahne (100 g),
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Messerspitze zerriebener Majoran,
25 g geriebener Emmentaler Käse,
2 Eßlöffel eingelegte Tomatenpaprikastreifen.

Schnitzel mit dem Handballen leicht klopfen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite in 3 Minuten anbraten. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch grob würfeln. Zu den Schnitzeln geben. Saure Sahne über die To-

maten gießen. Paprika, Majoran und Käse drüberstreuen. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Schnitzel auf eine vorgewärmte Platte geben. Soße kräftig umrühren. Über die Schnitzel gießen. Mit den abgetropften Paprikastreifen garniert servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 450.
Beilagen: Kopf- oder Bohrensalet und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Polnische Soße

40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas (40 g),
4 Stengel Fenchelkraut.

Dies ist die Polnische Soße, wie sie nach den Richtlinien der internationalen feinen Küche zubereitet wird. Sie ist hell, im Gegensatz zu der deftigen dunklen Polnischen Soße, die wir Ihnen unter dem Rezept Polnische Rinderzunge vorgestellt haben.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Dann die saure Sahne reinrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Zitronensaft und Meerrettich abschmecken. Fenchelkraut abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Vor dem Servieren unter die Soße mischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 185.
Wozu reichen? Zu gedünstetem oder gekochtem Fisch oder zu gekochtem Rindfleisch.

Polnische Suppe

Barszczyk
Für 8 Personen
Bild Seite 4

1500 g Rindfleisch zum Kochen (Querrippe),
4 l Wasser,
Salz,
2 Lorbeerblätter,
8 Pfefferkörner,
8 Wacholderbeeren,
8 Nelken,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
1 küchenfertige Ente von 1500 g,
40 g Schweineschmalz,
2 Zwiebeln (80 g),
5 Möhren (500 g),
2 Petersilienwurzeln,
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (350 g),
3 Stangen Lauch (360 g),
30 g Margarine.
Salz,
weißer Pfeffer,
je $\frac{1}{2}$ Bund Dill und Petersilie,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne.



Polnische Suppe ist so gut und reichhaltig, daß sie ein ganzes Menü ersetzt. Rezept Seite 3.

Diese Suppe mit dem unaussprechlichen Namen ist ein wahrer Festtagschmaus. Sie wird in Polen wegen ihrer reichlichen Fleischeinlage auch nur zu besonderen Gelegenheiten gegessen. Servieren Sie die Suppe doch mal, wenn Sie Gäste haben. Sie werden feststellen: Es muß nicht immer Braten sein.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen. In einen großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Nelken in einen kleinen Mullbeutel füllen. Beutel in die Suppe hängen. Majoran drüber-

streuen. Zugedeckt 120 Minuten kochen lassen.

Ente innen und außen abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen mit Salz einreiben.

Das Schmalz in einem großen Bräter erhitzen. Ente darin rundherum in 20 Minuten knusprig braun anbraten. Nach 60 Minuten zu dem Fleisch geben. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren und Petersilienwurzeln in dünne Scheiben schneiden. Sellerie etwa $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und

in $\frac{1}{2}$ cm breite Ringe schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse darin in 10 Minuten unter Rühren bei ganz schwacher Hitze anbraten. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Dill und Petersilie abbrausen und trockentupfen. Dill fein schneiden, Petersilie hacken.

Mullbeutel aus der Suppe nehmen und wegwerfen. Rindfleisch und Ente rausnehmen. Vom Rindfleisch das Fett abschneiden. Von der Ente die Haut abziehen und das Fleisch von den

Knochen lösen. Ebenso wie das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In eine vorgewärmte Terrine füllen.

Dill, Petersilie und die saure Sahne in die Suppe rühren. Suppe über das Fleisch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 975.

Beilage: Frisches Landbrot.
Als Getränk: Bier.

Polnischer Blumenkohl

Siehe Blumenkohl polnisch.



Polnischer Chicorée wird immer mit hartgekochten, gehackten Eiern und Semmelbröseln bestreut und mit brauner Butter übergossen.

Polnischer Chicorée



6 Chicorée-Stauden (750 g),
 ¼ l Wasser, Salz,
 1 Teelöffel Essig,
 weißer Pfeffer,
 80 g Butter,
 50 g Semmelbrösel,
 2 hartgekochte Eier,
 1 Bund Petersilie.

Die hartgekochten, gehackten Eier, Semmelbrösel und Petersilie machen belgi-

schen Chicorée polnisch. Wollen Sie mal probieren? Chicorée putzen, waschen. Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern keilförmig rauschneiden. Wasser mit Salz, Essig, Pfeffer und 20 g Butter zum Kochen bringen. Chicorée reingeben. Topf schließen. Chicorée in etwa 15 Minuten gar dünsten.

Abgetropft auf einer Platte anrichten und warm stellen. Semmelbrösel in der restlichen Butter bräunen. Über den Chicorée verteilen. Geschälte Eier und abgespülte Petersilie hacken. Auch drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 254.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine feine Hühnerbrühe. Als Hauptgericht Kalbsbraten, Polnischer Chicorée und Kartoffelkroketten. Zum Nachtsch gibt es Obst mit Schlagsahne und als Getränk einen gut gekühlten Rosé.

Polnischer Honigkuchen

Margarine zum Einfetten,
 300 g Honig,
 4 Eigelb,
 150 g Zucker,

250 g Mehl,
 2 schwach gehäufte Teelöffel Backpulver,
 1 schwach gehäufte Teelöffel gemahlener Zimt,
 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
 125 g grob gehackte Walnüsse, 4 Eiweiß,
 Puderzucker zum Bestäuben.

Honigkuchen serviert man in Polen zum Frühstück oder zum Nachmittagskaffee. Er paßt aber auch vorzüglich zu heißem Punsch. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen und



Nur an besonderen Festtagen trägt die ostpolnische Bäuerin ihre kostbare Nationaltracht.



1946 begannen die Polen mit dem Wiederaufbau ihrer zu 70 Prozent zerstörten Hauptstadt. Neben der originalgetreuen Altstadt entstand ein Warschau mit modernen Straßen und Bauten.

Polnischer Salat

Für den Salat:

4 Salzheringe (240 g),
4 Pellkartoffeln (240 g),
300 g Möhren aus dem Glas oder aus der Dose,
2 Pfeffergurken (80 g),
100 g Champignons aus der Dose.

Für die Marinade:

1 Beutel
Mayonnaise (100 g),
5 Eßlöffel Milch (50 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
geriebene Muskatnuß.

Für die Garnierung:
4 hartgekochte Eier,
2 Teelöffel

Mayonnaise (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
je 2 Stengel Kerbel und Estragon oder je 1 Messerspitze getrocknete Kräuter.

Heringsfilets über Nacht wässern. Am nächsten Tag Pellkartoffeln schälen, abkühlen lassen. Heringe trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Abgetropfte Möhren und Pfeffergurken auch $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Champignons abtropfen lassen und halbieren. Kartoffeln auch würfeln. Alles in die Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Milch in einem Schälchen verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Muskat pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Locker mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Garnierung Eier schälen, abkühlen lassen und längs halbieren. Eigelb vorsichtig rausnehmen. Durch ein feines Haarsieb in eine kleine Schüssel passieren. Mayonnaise zufügen. Glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel (große Sterntülle) füllen. In dicken Tupfen auf die Eiweißhälften spritzen.

mit Margarine einfetten. Honig unter Rühren in einem Topf erhitzen, damit er flüssig wird. Anschließend abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Muskatnuß drübersieben. Abwechselnd mit Walnüssen und dem abgekühlten Honig in die schaumige Eigelbmasse rühren. Eiweiß steif schlagen, unterziehen. Teig in die ausgelegte, eingefettete Springform füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 75 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Den fertigen Kuchen rausnehmen und in der Form abkühlen lassen.

Dann den Rand lösen. Den Kuchen auf einen Kuchendraht stürzen. Pergamentpapier abziehen.

Die Kuchenoberfläche mit einem Gitterrost oder einer Papierschablone belegen und gleichmäßig mit Puderzucker bestäuben. Rost oder Schablone vorsichtig abheben. Den Polnischen Honigkuchen vor dem Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 230.

Polnischer Karpfen



1 küchenfertiger Karpfen von 1500 g,
 $\frac{1}{8}$ l Karpfenblut,
2 Eßlöffel Essig,
6 Schalotten (90 g),
30 g Butter, $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
4 Wacholderbeeren,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Braun- oder Malzbier,
75 g Fischpfefferkuchen (ungesüßter Lebkuchen),
2 Eßlöffel Rosinen (20 g),
1 Bund Petersilie,
2 Tomaten (80 g).

Die polnische Küche ist extravagant, wenn es um Soßen geht. Ein Beispiel dafür ist dieses weltbekannte Rezept. Nehmen Sie, wenn Sie den Fisch kaufen, ein kleines Gefäß für das Blut mit. Sonst müssen Sie das Tier lebend kaufen, selber schlachten und das Blut auffangen. Denn man braucht es für die Soße.

So wird Karpfen polnisch zubereitet:

Karpfen unter fließendem Wasser innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In 5 cm breite Stücke

schneiden. Karpfenblut mit Essig in einem Becher mischen.

Schalotten schälen, fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten in 3 Minuten hellbraun anbraten. Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben. Bier aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Karpfenblut mit einem Schneebesen einrühren. Fischpfefferkuchen fein zerbröckeln und mit den gewaschenen Rosinen in die Soße geben. Aufkochen. Karpfenstücke reinlegen und bei niedriger Hitze in 30 Minuten darin garen. Fischstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Soße übergießen. Den Rest getrennt dazu reichen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpfücken. Karpfen damit und mit gewaschenen Tomatenvierteln garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 541.

Beilagen: Gurkensalat und Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln.

Polnischer Krauttopf

Siehe Bigos.

Salat abschmecken. Auf eine große Platte oder in eine Schüssel geben. Eihälften auf dem Salat anrichten. Frischen Kerbel und Estragon abspülen, trockentupfen und hacken. Über die Eier streuen (getrocknete Kräuter so drüberstreuen). Salat bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Wann reichen? Mit kräftigem Landbrot oder frischem Toast als Abendessen, Imbiß oder Partysalat. Mit einer Fruchtkaltschale vorweg ist der Salat auch ein ideales Mittagessen an heißen Tagen.

PS. Als Abwandlung können Sie statt der Heringsfilets auch Bratenreste, Jagdwurst oder gekochten Schinken in den Salat geben und 150 g Möhren durch gekochte, gewürfelte weiße Rüben ersetzen.

Polpettine

Italienische Fleischbällchen



Für die Fleischbällchen:
2 Scheiben Weißbrot (40 g),
6 Eßlöffel Milch (60 g),
400 g schieres Rindfleisch (Roastbeefstück),
100 g durchwachsender Speck,
1 Knoblauchzehe,
½ Bund Petersilie,
2 Eier,
80 g geriebener Parmesan,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze gemahlener Piment,
abgeriebene Schale einer Zitrone.

Für die Soße:
2 Zwiebeln (80 g),
400 g Tomaten,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze getrocknetes Basilikum,
½ Teelöffel getrockneter Thymian,
1 Prise Zucker,

¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Zum Braten:

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g).

Polpettine, in manchen Gegenden Italiens nennt man sie auch Polpetten, sind pikante, gebratene Fleischbällchen. In der Zusammensetzung und Zubereitung kann es in den einzelnen Landschaften feine Unterschiede geben. So verwendet man im Norden häufig Kalbfleisch und würzt mit Sardellenfilets. In der Umgebung von Florenz werden die angebratenen Fleischbällchen mit Möhren- und Selleriewürfeln in etwas Fleischbrühe gegart. Der durchpassierte Kochsud wird als Soße serviert. Eine weitere Möglichkeit: Polpettine in Tomatensoße.

Weißbrot in einer Schüssel mit Milch einweichen. Rindfleisch kurz abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, in grobe Stücke schneiden. Den Speck auch,

aber vorher die Schwarte entfernen. Beides zweimal durch den Fleischwolf drehen. Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und auch fein hacken. Weißbrot ausdrücken. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Eiern, Parmesan, Salz, Pfeffer, Piment und Zitronenschale verkneten. Abschmecken. Aus dem Fleischteig Bällchen von 3 cm Durchmesser formen. Nebeneinander auf ein Holzbrett oder eine Platte legen. Mit Haushaltsfolie bedeckt 40 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebeln schälen und hacken. Tomaten überbrühen und häuten. Stengelansätze entfernen. Tomaten grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig dünsten. Dann die Tomatenwürfel zufügen. Bei starker Hitze 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian und Zucker würzen. Brühe angießen. Soße im geschlossenen Topf 15 Minuten leise kochen lassen. Nach Belieben durch ein Sieb streichen. Warm stellen.

Zum Braten 3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen in Mehl wenden und die Hälfte in die Pfanne geben. Bei mäßiger Hitze in 8 Minuten rundherum goldbraun braten. (Die Bällchen müssen während der Bratzeit bewegt werden, damit sie schön rund bleiben.) Rausnehmen und abtropfen lassen. Restliches Öl nachgießen und die zweite Portion darin braten.

Polpettine in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit der heißen Tomatensoße übergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Beilagen: Kopfsalat in Kräutermarinade und Nudeln oder Reis. Als Getränk empfehlen wir weißen Chianti-Wein.



Die klassische Küche schreibt vor, daß Polnischer Salat mit gefüllten Eiern umlegt wird.

Polsterzipfel ungarisch



Für den Teig:
250 g Mehl, 1 Prise Salz,
1 Ei, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel saure Sahne
(20 g), 1 Eßlöffel Rum,
1 Teelöffel Zucker,
40 g Butter,
60 g Butter zum
Bestreichen,
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
¼ Glas
Aprikosenmarmelade
(110 g),
¼ Glas Pflaumenmus
(110 g),
1 Eiweiß.
Zum Ausbacken:
750 g Pflanzenfett oder
1 l Öl.
Zum Wenden:
100 g Zucker,
½ Päckchen Vanillinzucker.

Die Polsterzipfel werden aus einem blätterteigähnlichen Teig zubereitet. Wenn Sie es mal sehr eilig haben, können Sie auch tiefgekühlten Blätterteig verwenden. Im übrigen sollten Sie den Teig lieber selbst herstellen. Die Mühe lohnt sich. Mehl und Salz auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Eigelb, saure Sahne, Rum und Zucker reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Die Zutaten von der Mitte aus vermischen. Dann von außen nach innen einen festen Teig kneten. Butter in einem Topf zerlassen. Teig auf einem bemehlten Backbrett zu einem 1 cm dicken, länglichen Rechteck ausrollen. Mit etwas zerlassener Butter bestreichen. In Längsrichtung zu einem Drittel einschlagen. Das zweite Drittel darüberklappen. 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen. Nun den Teig in Richtung der offenen Seiten wieder zu einem Rechteck in der angegebenen Größe auswel-

len. Mit Butter bestreichen. Abermals wie vorher zusammensetzen. Das Ausrollen, Bestreichen und Zusammensetzen noch zweimal wiederholen. Zwischendurch jeweils 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig dann zu einer messerrückendicken, viereckigen Teigplatte ausrollen. Mit einem Kuchenrädchen 8 cm große Quadrate ausdrücken. Auf die Hälfte der Quadrate je 1 Teelöffel Aprikosenmarmelade und Pflaumenmus geben. Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Zu Dreiecken zusammenklappen. Ränder fest andrücken.

Pflanzenfett oder Öl in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. (Zum Abmessen der Temperatur gibt's Fritierthermometer.) Teigtaschen reingeben (nicht zu viele auf einmal), in 3 Minuten beidseitig goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Zucker und Vanillinzucker auf einem Teller mischen. Polsterzipfel noch heiß darin wenden. Abkühlen lassen. Sofort servieren. Polsterzipfel schmecken, wie alles Fettgebackene, am besten frisch. Ergibt 26 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 75 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 125.

PS: Die ungarischen Hausfrauen machen sich mit den Polsterzipfeln mehr Arbeit. Sie rädeln kleine, 5-6 cm große Quadrate aus, brauchen aber für die Füllung nur ½ Teelöffel Marmelade.

TIP

Als Abwechslung können Sie bei den Polynesischen Avocados Ananasstückchen aus der Dose in die Füllung geben.



Orangeat und Zitronat geben Pomeranzen-Brötchen ihr Aroma.

Polynesisches Avocados

2 Avocados (400 g),
Saft einer halben Zitrone.
Für die Füllung:
125 g Krabben aus der Dose,
Saft einer Zitrone,
50 g Mayonnaise,
Knoblauchsalz,
½ Teelöffel Kräuteressig,
2 Spritzer Tabasco-Soße,
1 Teelöffel Tomatenketchup (20 g).
Für die Garnierung:
Eiswürfel,
½ Bund Dill.

Avocados waschen und abtrocknen. Die Früchte der Länge nach in zwei Hälften teilen. Kerne herauslösen. Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln. Für die Füllung Krabben mit Zitronensaft beträufeln. In die Avocados füllen. In Haushaltsfolie wickeln, im Tiefkühlfach des Kühlschranks oder im Gefrierschrank 30 Minuten durchkühlen lassen. Mayonnaise mit Knoblauchsalz, Kräuteressig, Tabasco-Soße und Tomatenketchup kräftig abschmecken. Kalt stellen. Zum Anrichten Eiswürfel zerkleinern. Dazu das Eis zwischen ein Handtuch legen. Mit der Breitseite eines

Hammers grob zerschlagen. Eisstücke auf eine Platte häufen. Die gefüllten Avocadohälften mit Mayonnaise überziehen und mit den abgespülten, abgetropften Dillzweigen garnieren. Auf den Eisstücken anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Zum Sektfriühstück oder mit geröstetem Toast und Butter als Vorspeise.

Pomeranzenbrötchen

20 g Zitronat,
40 g Orangeat,
3 Eier,
250 g Zucker,
50 g gemahlene Mandeln,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
250 g Mehl.
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
50 g Zitronat zum Garnieren.

Pomeranzen, auch Bitter- oder Sevillaorangen genannt, sind die unansehnlichen Verwandten der Apfelsine: Klein, höckrig, beim Reinbeißen kein Genuß! Das Wichtigste an

ihnen ist die dicke Schale: Wenn's die nicht gäbe, wäre unser Backwerk um eine pikante Zutat und Geschmacksnuance ärmer. Pomeranzenschalen ergeben nämlich – mit Zucker eingekocht – das uns so liebgewordene Orangeat!

Zitronat und Orangeat fein hacken. Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Mandeln, abgeriebene Zitronenschale, Zitronat, Orangeat und Mehl drunterrühren.

Backblech mit Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig teelöffelweise abstechen und aufs Backblech setzen. Etwas flachdrücken. Zitronat sehr fein hacken. Pomeranzentrüchen damit garnieren.

60 Minuten ruhen lassen. Dann das Blech 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.

Rausnehmen, vom Blech lösen und auf einem Ku-

chendraht abkühlen lassen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 70.

PS: Wenn man aus diesem Teig Kugeln mit einem Durchmesser von $1\frac{1}{2}$ cm formt, heißt das Gebäck Pomeranzennüsse. Es wird 20 Minuten bei 180 Grad (Gasherd Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme) gebacken.

Pommersche Biersuppe

$\frac{1}{2}$ l helles Bier,
 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Messerspitze Kardamom,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
3 Eigelb,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
2 Scheiben
Toastbrot (20 g).

Pommersche Biersuppe ist ein idealer Leib- und Seelenwärmer für kalte Tage. Der heiße Gerstensaft taut garantiert auch die verfrorensten Gemüter wieder auf! So wird die Suppe zubereitet:

Bier in einen Topf gießen. Zimt, abgeriebene Zitronenschale und Kardamom hinzufügen. Langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. In der Zwischenzeit Milch, Zucker, Eigelb und Mehl in einem kleinen Topf verquirlen. Zimt aus dem Bier nehmen. Milchmischung reinrühren. Toastbrot rösten, diagonal halbieren. Biersuppe in Teller oder Tassen gießen, Brotdreiecke drauflegen. Die Pommersche Biersuppe sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

PS: Holsteinisch wird diese Biersuppe durch 50 g Rosinen. Sie werden gleich mit dem Bier erhitzt. Auch die ostpreußische Variante ist

nicht zu verachten: Man füllt die Biersuppe am besten gleich in Punschgläser (Röstbrot erübrigt sich). Die Suppe wird mit einem kräftigen Schuß Arrak abgeschmeckt.

Pommersche Bohnensuppe

350 g weiße Bohnen,
 $1\frac{3}{4}$ l Wasser,
250 g Hammelkeule ohne Knochen,
250 g Gänseklein,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz, weißer Pfeffer,
je 1 Prise zerriebener Majoran und Bohnenkraut,
Kümmel,
1 Bund Petersilie.

Eine Gaumenfreude für Feinschmecker ist die deftige Pommersche Bohnensuppe mit Hammelkeule und Gänseklein.



Diese Bohnensuppe hat besonderes Format: Die Vorliebe der Pommern fürs Gänsefleisch macht die Suppe zur Delikatesse. Sie kann deshalb auch mehr sein als Mittag Mahlzeit. Probieren Sie's mal bei Ihrer nächsten Party: So eine Mitternachtssuppe haben Ihre Gäste bestimmt noch nicht gegessen!

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Hammelfleisch und Gänseklein unter kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Alles mit den Bohnen ins kochende Wasser geben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Bohnenkraut und Kümmel würzen. 60 Minuten zugedeckt leise kochen lassen. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauchzehen aus der Brühe nehmen. Fleisch und Zwiebeln kleinschneiden. Die Bohnen noch 60 Minuten kochen lassen. Dann die Hälfte der Bohnen

durchs Sieb in die Suppe passieren.

Fleisch und Zwiebeln in die Suppe geben, aufkochen lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

PS: Wer's besonders pikant mag, schmeckt die Suppe mit Weinessig oder Zitronensaft ab.

Pommersche Fischsuppe

1 l Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
je 5 weiße Pfeffer- und
Gewürzkörner,
1 Nelke,
300 g Kabeljaufilet,
Salz, 50 g fetter Speck,
1 Eßlöffel Öl (10 g),

1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Eßlöffel geriebener
Meerrettich aus dem
Glas (20 g),
1/8 l saure Sahne,
2 Pellkartoffeln (100 g),
1 Bund Petersilie.

An der Küste Pommerns versteht man sich seit jeher auf gute Fischgerichte. Eins der schmackhaftesten ist diese Fischsuppe.

Wasser in einem Topf zum Kochen aufsetzen. Zwiebeln schälen. Eine vierteln, die andere beiseite legen. Suppengrün putzen, waschen, trockentupfen. Mit Zwiebelvierteln in den Topf geben. Gewürze hinzufügen. 15 Minuten kochen. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, salzen. In der Gemüsebrühe in 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Speck würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Speck reingeben und 5 Minuten auslassen. Zweite Zwiebel fein hacken. Im Speckfett in 3 Minuten

hellgelb werden lassen. Mehl reinrühren und hellbraun rösten. Fisch aus der Brühe nehmen. Brühe durchs Sieb zur Mehlmischung gießen. 10 Minuten kochen.

Meerrettich und Sahne reinrühren. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Fisch in 2 cm große Stücke schneiden. Beides in die Suppe geben und heiß werden lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Über die Suppe streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Pommersche Kliebensuppe

Für die Klieben:
gut 1/8 l Wasser, 1 Ei,
10 g Zucker, 100 g Mehl,
1 Prise Salz.
Für die Suppe:
1 l Milch,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
Salz,
1/2 Teelöffel gemahlener
Zimt.

Was dem Wiener die Nockerln, das sind dem Pommern die Klieben: Eine beliebte Suppeneinlage, die man besonders schätzt, wenn die Klieben in Milch gekocht werden.

Wasser, Ei, Zucker, Mehl und Salz in einen kleinen Topf geben. Alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Milch mit Zucker, Salz und Zimt in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig teelöffelweise in die Milch gleiten lassen. In 5 Minuten gar ziehen lassen. Sobald die Klieben oben schwimmen, sind sie fertig.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

PS: Auch in Holstein kennt man diese Art der Suppeneinlage. Doch sagt man dort statt Klieben Klackerklütten, weil man den Teig in die Suppe kleckern läßt.



An der Ostsee weiß man, wie eine gute Fischsuppe zubereitet wird: Pommersche Fischsuppe.

Pommerscher Kaviar

250 g Gänseeschmalz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Teelöffel Salz,
schwarzer Pfeffer,
getrockneter, zerriebener
Majoran.

Aus Pommern kommt dieser Leckerbissen besonderer Art. Die Fürstin Johanna von Bismarck (1824 bis 1894) soll Proben dieses köstlichen Brotaufstrichs an Diplomaten verschenkt haben. Übrigens hat dieser Kaviar mit Fischrogen nichts zu tun.

Gänseeschmalz in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, reinreiben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Sehr gut durchrühren. In kleine Gläser füllen. Zubinden. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 2280.

Wozu reichen? Zu kräftigem Schwarzbrot oder auch zu Roggen- und Kümmerbrötchen.

PS: Früher wurde der Pommersche Kaviar aus dem Gänse Darmfett hergestellt. Aber einfacher ist es mit Gänseeschmalz.

Pommersches Viermus

250 g frische
Preiselbeeren,
375 g Zucker,
3 mittelgroße
Äpfel (450 g),
2 Birnen (300 g),
150 g Zwetschen,
½ Stange Zimt,
2 Nelken,
abgeriebene
Schale einer
halben Zitrone,
1/16 l Wasser.

Der Name sagt es: Vier verschiedene Früchte sind in diesem Mus. Keine außer-



Pommersches Viermus schmeckt zu Braten und Wildgeflügel.

gewöhnlichen allerdings. Denn reich an Obst war Pommerns Landschaft nie. Einzige Ausnahme: Die Oderniederung. Aber auch die Bewohner in weniger begünstigten Gegenden verstanden es, die Ernte von Baum und Strauch zu manch außergewöhnlicher Delikatesse zu verarbeiten. Unser Rezept stammt vermutlich von den Gutshöfen, wo häufig Jagdessen veranstaltet wurden.

Preiselbeeren verlesen, waschen. Mit der Hälfte des Zuckers in einem Topf bei schwacher Hitze in 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Äpfel und Birnen waschen, trocknen, schälen. Vom Kerngehäuse befreien, kleinschneiden. Zwetschen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen. Die Früchte zu den Preiselbeeren geben, ebenso die Gewürze, Zitronenschale, Wasser und den restlichen Zucker. 15 Minuten kochen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Viermus ist eine leckere Beilage zu Wild, Wildgeflügel und Schmorbraten. Es paßt auch zu kaltem Roastbeef und gekochtem Schinken.

PS. Feinschmecker geben dem Mus durch einen Schuß Rum, Madeira oder Sherry einen besonderen Pfiff!

Pommes-Chips

1000 g Kartoffeln,

1 l Öl oder

750 g Kokosfett

zum Ausbacken,

Salz,

Paprika edelsüß.



Für Pommes-Chips Kartoffeln in Scheiben schneiden.



Kartoffelscheiben zweimal kurz in heißem Fett braten.



Pommes-Chips gut abgetropft und gesalzen servieren.

Natürlich können Sie Kartoffel-Chips als Fertigprodukt kaufen. Aber selbstgemachte sind etwas so besonders Feines, daß Sie es auf jeden Fall einmal probieren sollten.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. (Am besten mit einem Kartoffelschäler.) Scheiben auf Haushaltspapier legen und trockentupfen.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf oder einer elektrischen Friteuse auf 160 Grad erhitzen.

Kartoffelscheiben in kleinen Portionen ins heiße Fett geben. In 1 bis 2 Minuten hellgelb werden lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen (oder den Korb der Friteuse hochstellen). Zum Abtropfen auf ein mit Haushaltspapier bedecktes Backblech legen. Wenn alle Kartoffelscheiben vorgebräunt sind, Fett auf 180 Grad erhitzen und die Kartoffeln portionsweise noch mal 2 bis 3 Minuten reinlegen. Goldbraun und knusprig sind die Chips richtig.

Aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen. In der Friteuse im vorgewärmten Backofen warm halten, bis alle Chips fertig sind. Unter Schütteln salzen und mit Paprika bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

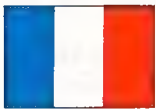
Wann reichen? Als Beilage zu Getränken, wenn Sie Gäste haben oder statt Kartoffeln zu kurzgebratenem Fleisch wie Steaks oder gegrillter Leber.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie die frittierten, mit Salz und Paprika bestreuten Chips noch mit Käse überbacken: Chips auf einem Backblech verteilen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

Backzeit: 3 bis 5 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Pommes de terre à la Saint-Fleur



1 Kopf Wirsing (750 g),
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Schweineschmalz,
Salz,
weißer Pfeffer,
¼ l Wasser,
1 Knoblauchzehe,
750 g Kartoffeln,
300 g Schweinefleisch,
200 g durchwachsener
Speck,
50 g geriebener
Parmesankäse,
1 Bund Petersilie,
3 Tomaten (180 g).

Die Pommes de terre à la Saint-Fleur sind ein fester Bestandteil der ländlichen französischen Küche. Zwar variieren die Zutaten bei den Rezepten französischer Hausfrauen. Aber Knoblauch und Schweinefleisch sind in jedem Fall dabei. So wird dieser Eintopf zubereitet:

Vom Kohl die welken äußeren Blätter abschneiden. Kohl vierteln. Gründlich abrausen. Abtropfen lassen. Hobeln oder fein schneiden. Strunk wegwerfen. Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel in Scheiben schneiden, den Rest würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel-scheiben und Kohlblätter reingeben und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

Wasser in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe



Pommes de terre à la Saint Fleur sind ein deftiger Eintopf.

TIP

Pommes de terre à la Saint-Fleur schmecken auch sehr gut, wenn Sie statt Wirsingkohl Weißkohl nehmen.

reingeben. 10 Minuten zugedeckt kochen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, Fleisch in 2 cm große, Speck in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte des Kohls in eine feuerfeste Form geben. Kartoffelscheiben drauf verteilen. Mit Salz bestreuen. Fleisch- und Speckwürfel drüber. Mit dem restlichen Kohl bedecken.

Den Sud aus Zwiebeln und Knoblauch durchsiehen und über das Gericht gießen. Dick mit Parmesankäse bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Nach 20 Minuten Form mit Pergamentpapier bedecken, das 10 Minuten vor Ende der Garzeit wieder entfernt wird.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Tomaten abspülen, abtrocknen und vierteln. Stengelansätze rausschneiden.

Form aus dem Ofen nehmen. Mit Petersilie bestreuen und mit Tomatenvierteln garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 905.

Pommes Duchesse

Siehe Herzogin-Kartoffeln.

Pommes frites

1000 g große, längliche Kartoffeln,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Ausbacken, Salz.

Im Restaurant sind sie eine selbstverständliche und beliebte Beilage, aber zu Hause traut man sich nicht so gerne ran. Dabei ist die Herstellung von Pommes frites ganz leicht. Vorausgesetzt, man weiß, wie's gemacht wird.

Kartoffeln schälen. Erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 3 bis 4 cm lange Streifen schneiden. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Öl oder Kokosfett auf 180 Grad erhitzen. Kartoffeln in 4 Portionen einteilen. Jede Portion einzeln ins Fett geben und 2 bis 3 Minuten hellgelb backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen (oder den Korb der Friteuse hochstellen). Kartoffeln zum Abtropfen auf ein mit Haushaltspapier bedecktes Backblech legen. Danach wieder portionsweise ins heiße Fett geben. 4 bis 6 Minuten bräunen. Rausnehmen, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel warm halten, bis alle Kartoffeln gebacken sind. Salzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenem Fleisch und jungem Gemüse.

PS: Sie sollten das Vorfritieren schon einige Zeit vor dem Essen machen und das eigentliche Fritieren



1 Kartoffeln mit dem Spezial-schneider in Stifte schneiden.



2 Stifte portionsweise in heißem Fett kurz vorbraten.



3 Wieder in den Fritiertopf geben und knusprig bräunen.



4 Pommes frites erst abtropfen lassen, dann kräftig salzen.



5 Pommes frites schmecken als Beilage zu vielen Gerichten.

erst im letzten Augenblick. Die Pommes frites müssen außen schön knusprig und innen noch weich sein. Wer sie nicht in einer Schüssel, sondern auf einer Platte

serviert, kann sie zusätzlich mit Paprika edelsüß bestäuben. Übrigens gibt es in Haushaltswarengeschäften Pommes-frites-Schneider zu kaufen.

Pompadour-Dessert

Für das Kompott:

500 g Aprikosen,
1/2 Vanilleschote,
1/8 l Aprikosensaft,
20 g Zucker.

Für die Creme:

4 Eiweiß,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
40 g Butter.

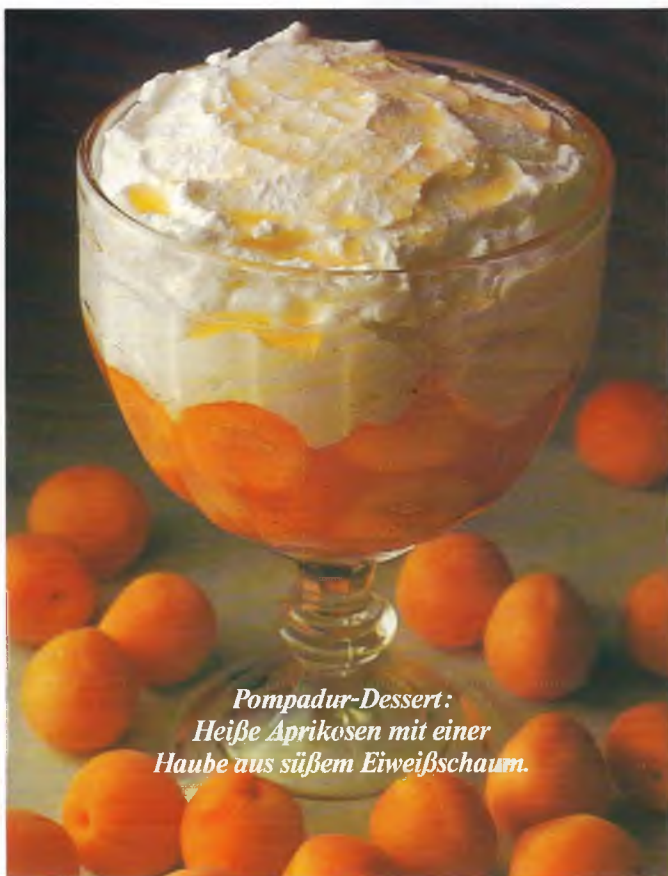
Das kräftige, etwas herbe Aroma der heißen Aprikosen und das warme, süße, schaumige Eiweiß ergeben eine sehr harmonische und wohlschmeckende Kombination.

Aprikosen mit kochendheißem Wasser übergießen. schälen, halbieren und entsteinen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen. Das Mark mit einem spitzen Messer herauschaben. Mark und Schote mit dem Aprikosensaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Aprikosen reingeben. Bei

schwacher Hitze in 10 Minuten garen. Früchte während des Kochens hin und wieder vorsichtig schwenken. Kompott in eine feuerfeste Glasschüssel füllen. Zugedeckt warm stellen.

Für die Creme Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen und darunter schlagen. Den Schnee in einen großen Topf füllen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen auf Kochstufe 1 etwa 10 Minuten erwärmen, bis eine dicke, cremige Masse entstanden ist. Die Creme auf die Aprikosen verteilen. Butter in einer Pfanne erhitzen, darüberträufeln. Sofort servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Hühnerbrühe. Dann Hecht in Champagner, Kopfsalat in Zitronenmarinade und Butterkartoffeln. Dazu paßt ein Moselwein. Zum Abschluß Pompadour-Dessert.



Pompadour-Dessert:
Heiße Aprikosen mit einer
Haube aus süßem Eiweißschaum.



Pörkölt nennen die Ungarn ihr Nationalgericht, das bei uns fälschlich Gulasch genannt wird.

Pörkölt



800 g Rindfleisch aus Schulter oder Keule,
400 g Zwiebeln,
80 g Schweineschmalz,
1½ gehäufte Eßlöffel
Paprika edelsüß,
Salz, ¼ l heißes Wasser,
2 Tomaten (120 g),
2 grüne Paprikaschoten
(250 g).

Pörkölt ist ein ungarisches Gulasch, das mit Paprikaschoten und viel Paprika zubereitet wird. Der Bratensaft wird durch den edelsüßen Paprika angenehm sämig. Zu Pörkölt können alle Schlachtfleisch-, Hausgeflügel- und Haarwildarten verarbeitet werden. Die Zubereitung ist immer die gleiche. Nur die Garzeiten ändern sich. Hier haben Sie ein Rindfleisch-Pörkölt:



Ob heiß oder kalt serviert: Port-Egg-Nogg schmeckt immer.

Rindfleisch abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In etwa 5 mal 5 cm große Würfel teilen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben. In 5 Minuten hellgelb anrösten. Fleischwürfel hinzufügen. In 10 Minuten rundherum anbraten. Paprika edelsüß darüberstäuben. Fleisch salzen.

Durchrühren und mit heißem Wasser angießen. Pörkölt bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 75 Minuten schmoren lassen. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugießen.

Inzwischen Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze entfernen. Tomaten vierteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zum Fleisch geben. Weitere 25 Minuten schmoren lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Teigwaren oder Semmelknödel.

Porree

Siehe Lauch.

Porridge

ist ein in den angelsächsischen Ländern beliebter Bestandteil des Frühstückes. Die mit Wasser gekochte, leicht gesalzene Hafergrütze wird heiß mit Zucker bestreut und manchmal mit kalter Milch übergossen serviert.

Port-Egg-Nogg

Für 1 Person

5 Eßlöffel Portwein,
1 Ei,
1 Teelöffel Puderzucker,
2 Eiswürfel,
Milch zum Auffüllen,
geriebene Muskatnuß.

Egal, ob Sie einen Egg-Nogg heiß oder kalt servieren, dieser weiche, schaumige Drink wird immer viele Anhänger finden. Das trifft besonders für den Port-Egg-Nogg zu. Probieren Sie ihn mal. So wird er zubereitet:

Portwein in den Shaker oder einen Rührbecher geben. Ei aufschlagen und reingleiten lassen. Zucker und Eiswürfel zugeben. Gut schütteln oder mit einem Quirl kräftig verrühren. Die Masse muß sehr schaumig werden. Durch ein Sieb in ein Longdrink-Glas gießen. Mit Milch auffüllen. Einen Hauch Muskat darüberstäuben.

PS: Statt Portwein können Sie zur Abwechslung auch mal Sherry nehmen. Dann heißt der Mix natürlich Sherry-Egg-Nogg.

Porterhouse-Steak

Für 2 Personen

1 Porterhouse-Steak
(4 cm dick, 820 g),
Öl zum Einmassieren,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz.



Porterhouse-Steak ist ein großes Ochsenkotelett aus dem Roastbeef mit Knochen und Filet.



Ein Festessen aus dem Süden: Portugiesischer Kalbsnierenbraten mit pikant gefüllten Tomaten, Tomatensoße und Reis.

Das Porterhouse-Steak ist ein riesiges Ochsenkotelett mit Knochen und Filet, das aus der Mitte des Roastbeefs geschnitten wird. Ob es aus England oder Amerika stammt, darüber streiten sich die Steak-Gelehrten. Einige meinen, das Porterhouse-Steak sei erstmals um 1800 in der berühmten Londoner Taverne Simons-in-the-Strand serviert worden. Eine zweite Version sagt allerdings, die Gasthäuser mit Porter-Bier-Ausschank seien die Urheimat. Andere behaupten, die New Yorker Gepäckträger (Porter) hätten es sich in ihrer Stammkneipe, dem sogenannten Porter-

House, zu allererst schmecken lassen. Und schließlich nimmt noch der Landgasthof Porter's Roadhouse in der amerikanischen Stadt Cambridge (Massachusetts) die Ursprungsrechte für sich in Anspruch. Wie auch immer: Wenn Sie ein Porterhouse-Steak brutzeln wollen, sollten Sie es Ihrem Fleischer sicherheitshalber ein paar Tage vorher sagen, denn wenn man Porterhouse-Steaks haben will, muß der Ochse auf amerikanische oder englische Art zerlegt werden. So brät man das Steak für 2 Personen: Porterhouse-Steak mit Haushaltspapier abtupfen. Den Fettrand im Abstand

von einem Zentimeter bis zum Fleischansatz einschneiden, damit sich das Steak beim Braten nicht wölbt. Beide Seiten mit Öl einmassieren, pfeffern. 30 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Steak darin auf jeder Seite eine Minute anbraten. Auf mittlere Hitze zurückschalten und das Steak auf jeder Seite noch zehn Minuten braten. Es ist dann innen rosa. Steak aus der Pfanne nehmen. Salzen, 5 Minuten ruhen lassen. In schräge Scheiben schneiden. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten. Zubereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 925.

Beilagen: Klassisch englisch sind Strohkartoffeln oder Pommes frites, gehackte Kresse, Kräuterbutter und Worcestersoße. Wer's lieber amerikanisch mag, serviert dazu grünen Salat mit 1000-Islandsoße (fertig gekauft), gedünstete, gebutterte Maiskolben (oder Maiskörner aus der Dose) und große, in Alufolie gebackene Kartoffeln. Leker schmecken zum Porterhouse-Steak auch Grilltomaten oder junges Gemüse und Petersilienkartoffeln. Als Getränke: Bier oder einen kräftigen Rotwein.



Portugiesische Fischsuppe



500 g Fischstücke mit Kopf, Schwanz und Gräten,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{3}{4}$ l heißes Wasser,
 2 Knoblauchzehen,
 1 Lorbeerblatt,
 6 Pfefferkörner,
 1 Möhre (120 g),
 2 Stangen Lauch (160 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 1 grüne Paprikaschote (80 g),

$\frac{1}{4}$ Teelöffel zerriebener Majoran,
 Salz,
 500 g Schollenfilet,
 Saft einer halben Zitrone,
 weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Fischstücke unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben. Heiße Fleischbrühe und Wasser zugießen. Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz zerdrücken, mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in den Topf geben. Aufkochen und 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit Möhre schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Lauch waschen, abtropfen lassen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken, Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Die inzwischen gekochte Fischbrühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen (die ausgekochten Fischstücke kann man nicht mehr verwenden). Das vorbereitete Gemüse mit Majoran und Salz in die Brühe geben und 20 Minuten kochen lassen.

Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In die Suppe geben und noch 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und abspülen, feingeschnittenen Schnittlauch reingeben. Sofort servieren, die Suppe soll jetzt nicht mehr kochen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 135.

Beilage: Stangenweißbrot.
 PS: Wenn Sie es mögen, können Sie auch dünne Stangenweißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter und reichlich Knoblauchpulver rösten und die Scheiben dann heiß am Tisch auf die Suppe geben.

Portugiesische Kalbsnieren

2 Kalbsnieren (800 g).
 Für das Tomatengemüse:
 600 g kleine Tomaten,
 25 g Butter,
 Salz,
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 Chilipulver,
 1 Messerspitze Oregano.
 Für die gefüllten Tomaten:
 6 Tomaten (500 g),
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 250 g frische Pfifferlinge,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 25 g Butter,
 50 g Butter zum Braten.
 Für die Soße:
 20 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe,
 1 Glas Madeira,
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Kalbsnieren der Länge nach aufschneiden. Röhren und Fett entfernen. Nieren unter kaltem Wasser abspülen. 15 Minuten in kaltem Wasser wässern. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 1 cm breite Scheiben schneiden.

Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Tomaten reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen. Im geschlossenen Topf 5 Minuten dünsten.

Für die gefüllten Tomaten Früchte waschen, Stengelansätze entfernen und Tomaten halbieren. Mit einem Teelöffel aushöhlen. Innen leicht salzen und pfeffern. (Ausgehöhlt Tomatenfruchtfleisch zur Soße verwenden.) Pfifferlinge putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und halbieren. Petersilie abspülen und hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten dünsten. Petersilie zufügen. Warm stellen. Zum Braten Butter in einer Pfanne erhitzen. Nierenscheiben auf beiden Seiten

in 4 Minuten darin garen. Rausnehmen und warm stellen.

Für die Soße Tomatenfleisch in den Bratfond geben. 3 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben. 2 Minuten anschwitzen. Dann unter Rühren heiße Fleischbrühe und Madeira angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Soße bei schwacher Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Tomaten für 2 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben. Dann mit der Pilzmischung füllen. Tomatengemüse in die Mitte einer vorgewärmten Platte häufen. Nierenscheiben mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, ringsherum anordnen. Gefüllte Tomaten drumherum setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 35 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Reis oder Salzkartoffeln.

Portugiesischer Kalbsnierenbraten

Für den Braten:
 1000 g bratfertiger Kalbsnierenbraten, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe.
 Für die Garnierung:
 8 Tomaten (500 g), Salz, weißer Pfeffer,
 200 g Champignons,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 20 g Butter, Zwiebelsalz,
 3 Eßlöffel Curry-Ketchup (40 g).

Für die Soße:
 2 Zwiebeln (80 g),
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 1 Dose Tomatenmark (75 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe,
 1 Messerspitze Knoblauchsatz,
 weißer Pfeffer, Salz.

Kalbsnierenbraten abspülen und abtrocknen. Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuß in einer Tasse mischen. Braten damit kräftig einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen. Braten darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 100 Minuten.

Elektroherd: 20 Minuten bei 220 Grad, dann bei 180 Grad fertig braten.

Gasherd: 20 Minuten bei Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme, dann auf Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme zurückschalten.

Während der Bratzeit heiße Fleischbrühe angießen. Für die Garnierung Tomaten waschen, Stengelansätze entfernen. Vom oberen Teil der Tomaten einen Deckel abschneiden. Früchte mit einem Teelöffel aushöhlen. Innen leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatendeckel in Würfel schneiden und mit dem Inhalt zum Braten geben. Champignons putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Blättrig schneiden, Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Champignons reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Zwiebelsalz würzen. 10 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Mit der Petersilie und dem Curry-Ketchup mischen. Warm stellen.

Braten aus dem Topf nehmen. Auch warm stellen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb rösten. Tomatenmark mitdünsten. Heiße Fleischbrühe angießen. Bratfond da-



Portugiesischer Sardinensalat ist ein leichtes und bekömmliches Abendessen für heiße Tage.

zugeben. Mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen. Soße 10 Minuten bei mäßiger Hitze einkochen lassen. Dann mit Salz abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Kalbsnierenbraten aufschneiden. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Champignons in die Tomaten füllen und die Bratenplatte damit garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilage: Reis oder Nudeln. Als Getränk paßt ein leichter portugiesischer oder spanischer Rotwein.

Portugiesischer Sardinensalat



2 Zwiebeln (80 g), je 200 g Brechbohnen und Spargelspitzen aus der Dose, 1 Glas Maiskölbchen (120 g), 50 g mit Paprika gefüllte Oliven, 2 Dosen Ölsardinen ohne Haut und Gräten (150 g).

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
2 Tomaten,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bohnen, Spargelspitzen, Maiskölbchen und Oliven abtropfen lassen und halbieren. Alles in einer Schüssel mischen.

Ölsardinen aus dem Öl nehmen. Auch halbieren. Mittelgräten entfernen. Ölsardinen vorsichtig unter das Gemüse heben.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren. Über den Salat verteilen. Vorsichtig unterheben und 30 Minuten ziehen lassen. In eine Salatschüssel füllen. Tomaten waschen, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten achteln. Salat damit und mit abgespülter, trockengeputzter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen mit Toast und Butter.

Portugiesisches Lammgericht

Carineiro con Batatas

750 g Lammfleisch aus Schulter oder Nacken (ohne Knochen),
2 Zwiebeln (80 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
750 g Kartoffeln,
750 g kleine Tomaten,
1/8 l Sahne,
1 Bund Petersilie.

Die Portugiesen lieben Lammfleisch. Sehr zu Recht. Das zart-aromatische Fleisch schmeckt vorzüglich. Es lohnt sich, diesen Eintopf zu probieren.

Lammfleisch abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. In 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einem Topf

erhitzen. Fleisch darin in 8 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln zufügen. 5 Minuten mitrösten. Mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer würzen. Die Hälfte der heißen Fleischbrühe angießen. Bei schwacher Hitze 35 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, schälen, Stengelansätze entfernen. Kartoffeln und Tomaten zum Fleisch geben. Restliche Brühe zugießen. Weitere 35 Minuten garen. Vom Herd nehmen und die Sahne reinrühren. Abschmecken. In einer vorgewärmten Terrine anrichten. Mit abgespülter, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Knusprige warme Brötchen oder Stangenweißbrot.



Portwein-Flip wird gern als Schlummertrunk serviert.

Portwein

An den steilen Lavahängen des Douro-Tals in Portugal wachsen die schweren hellbis rubinroten Trauben, aus denen der köstliche Portwein gekeltert wird. Eine sorgfältige Mischung verschiedener Jahrgänge und Rebarten garantieren eine gleichbleibende Qualität dieses in aller Welt berühmten Dessertweins, der seinen Namen nach seinem Ausfuhrhafen Porto hat.

Portwein ist alkoholreich (bis zu 25 Prozent), vollmundig und sehr bekömmlich. Die helleren Trauben ergeben leichtere und herbere Weine. Die Weine aus roten Trauben haben einen höheren Traubenzuckergehalt und sind süßer.

Der Geschmack des Portweins wird wesentlich durch die Lagerung in Kastanienholzfasern beeinflusst. Das Mindestalter eines Weines beträgt 2 Jahre, nach 3 Jahren Lagerung darf roter sich »Ruby«-Port (rubinrot) nennen.

Ob weiß oder rot, bis zu 10 Jahren Lagerung wird der Wein noch als »jung« bezeichnet, erst nach über 10 Jahren als »alter«. Port mit der englischen Bezeichnung »Tawny« (lohfarben, gelbbraun) lagert 15 bis 20 Jahre und »Very old Tawny« bis zu 40 Jahren.

Bei so alten Weinen ist es für den Nichtfachmann schwer, Weißen und Roten Port zu unterscheiden. Der Weiße wird mit zunehmendem Alter dunkler, Roter dagegen heller.

Roter Portwein wird fast ausschließlich als Dessertwein getrunken. Der herbe »White-Port« dagegen ist ein vorzüglicher Aperitif. Und man kann mit Portwein prima mixen.

Portwein-Cobbler

Für 1 Person

4 zerstoßene Eiswürfel,
3 Glas (je 2 cl)
Portwein,
1 Glas (2 cl)
Curaçao,
1 Barlöffel Zuckersirup
Sodawasser zum Auffüllen,
5 Ananaswürfel aus der Dose,
1 Maraschinokirsche.

Ein hohes Becherglas zur Hälfte mit zerstoßenem Eis füllen.

Portwein, Curaçao und Zuckersirup im Shaker schütteln. Ins Glas gießen. Mit Sodawasser auffüllen. Mit abgetropften Ananaswürfeln und Maraschinokirsche garnieren und mit einem Strohalm servieren.

Portwein-Flip

Für 1 Person

2 zerstoßene Eiswürfel,
1 Eigelb,
2 Teelöffel Zucker,
3 Glas (je 2 cl) roter Portwein,
Muskatnuß.

Dieser Flip wird gern als Night-cap (Schlummertrunk) serviert. Ob er auch entsprechend wirkt, läßt sich aber nicht immer voraussagen.

Eis mit Eigelb, Zucker und Portwein im Shaker gut durchschütteln. Durch ein Bartsieb in ein Flip-Glas oder in eine Sektschale sieben. Etwas Muskatnuß darüber reiben und servieren.

TIP

Pikant gewürztes Portwein-Gelee können Sie nach dem Erstarren in kleine Würfel schneiden und zum Garnieren von kaltem Braten und Aufschnittplatten nehmen.

Portwein-Gelee

1 Päckchen gemahlene weiße Gelatine,
¼ l Wasser,
¼ l Portwein,
einige Spritzer Angostura Bitter,
1 kleines Stückchen Zimt,
60 g Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
⅛ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Maraschino-Kirschen.

Gelatine in einer Tasse in wenig Wasser einweichen. Übriges Wasser, Portwein, Angostura, Zimt, Zucker und Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Sobald die Mischung kocht, den Zimt herausnehmen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine zufügen. Unter ständigem Rühren in der Portwein-Lösung auflösen. Mischung in vier Gläser füllen. Abkühlen und im Kühlschrank erstarren lassen. Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Gelee mit Sahne und mit Maraschino-Kirschen garnieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.
Wann reichen? Als Dessert.

Pot-au-feu



3 Markknochen,
750 g Rippenstück vom Rind,
½ fleischiges Suppenhuhn (750 g),
2 ½ l Wasser,
Salz,
1 Zwiebel (40 g),
3 Nelken,
2 Lorbeerblätter,
1 Knoblauchzehe,
1 Messerspitze zerriebener Thymian,
weißer Pfeffer,
3 Stangen Lauch (350 g),
1 kleine Sellerieknolle (300 g),
5 Möhren (300 g),
1 Petersilienwurzel,
1 kleiner Kopf Wirsing (300 g),
2 Tomaten (je 60 g),
1 Bund Petersilie,
4 Scheiben Toastbrot (40 g).

Der Mischung aus Rindfleisch, Suppenhuhn und Gemüse verdankt diese deftige französische Spezialität ihren unvergleichlichen Wohlgeschmack. Serviert wird im allgemeinen in zwei Gängen: Bouillon mit gerösteten Weißbrotscheiben als Auftakt und dann das Fleisch, eingerahmt vom Gemüse. Sie können aber auch die Fleischbrühe in Suppentassen zum Fleisch-Gemüse-Gang reichen. Wenn Sie das Gericht als Eintopf in einer Terrine anrichten möchten, so ist das auch möglich. Übrigens hat Goethe das Rezept schon in seiner »Campagne in Frankreich 1822« beschrieben und darin gesagt: »Jedermann hätte sich an dieser einfachen Kochkunst begnügen können.«
Markknochen, Rindfleisch und Suppenhuhn Hälfte unter kaltem, fließendem Wasser abspülen.
Markknochen in einem ausreichend großen Topf mit dem kalten Wasser und Salz aufkochen, Rindfleisch mit Suppenhuhn reingeben.

Zwiebel von den welken Schalen befreien. Die übrigen dranlassen. Sie geben der Brühe eine appetitliche gelbe Farbe. Mit Nelken und Lorbeerblättern spicken. In die Brühe legen. Die ungeschälte Knoblauchzehe auch. Mit Thymian und Pfeffer würzen. Sobald die Brühe kocht, Hitze reduzieren. Brühe 90 Minuten sieden lassen.

Inzwischen Lauch putzen. Sellerie schälen. Möhren und Petersilienwurzel schaben. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Gemüse waschen und abtropfen lassen. Lauch in 3 cm lange Stücke, Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden und vierteln. Möhren und Petersilienwurzel vierteln. Wirsing achteln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Stengelansätze entfernen. Gemüse zu dem Fleisch geben. Weitere 30 Minuten garen. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken.

Rindfleisch und Suppenhuhn aus dem Topf nehmen. Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden (Knochen vorher entfernen). Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in Portionsstücke teilen. Mit dem Rindfleisch gefällig auf einer vorgewärmten großen Platte anrichten. Gemüse abtropfen lassen und ringsherum anordnen. Platte abdecken. Bis zum Servieren warm stellen.

Fleischbrühe durchsieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch mal kurz erhitzen. Knochenmark aus den Knochen lösen. Würfeln. In die heiße Brühe geben. In einer Terrine oder in Suppentassen anrichten. Mit Petersilie bestreuen und mit getoastetem Brot servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilagen: Preiselbeeren, Mixed Pickles (französisches Weißbrot, wenn Sie Pot-au-feu als Eintopf servieren). Salz und Senf nicht vergessen.

Potsdamer Punsch

300 g Zucker, ½ l Wasser,
1 Flasche trockener Rheinwein,
¼ l Rum,
Saft von einer Zitrone.

Dieser Punsch erfreute sich am deutschen Kaiserhof bei feierlichen Anlässen großer Beliebtheit. Man kann ihn aber auch trinken, wenn der Anlaß alltäglich ist. Zum Beispiel an kalten Wintertagen. So macht man ihn:

Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Rheinwein dazugießen. Bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen. Rum in einem kleinen Topf erhitzen, vorsichtig mit einem Streichholz anzünden und zum Punsch geben. Nach 1 Minute den durchgeseibten Zitronensaft zufügen. Punsch im Winter heiß, im Sommer kalt servieren.

Potthucke westfälisch

1200 g Kartoffeln,
Salz, 1 l Wasser,
schwarzer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
¼ l Sahne, 4 Eier,
50 g durchwachsener Speck,
70 g Margarine.

Die Potthucke, was soviel heißt wie Topfhocker, wird hauptsächlich im Sauerland gegessen. Zubereitet wird sie so:

Kartoffeln schälen und waschen. 600 g in gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und trockendämpfen. Inzwischen die restlichen rohen Kartoffeln reiben. Gekochte Kartoffeln in einer Schüssel zerdrücken. Mit den rohen Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Schloß Cecilienhof im Neuen Garten gehört zu den vielen berühmten Bauten der früheren preußischen Residenz Potsdam.

Sahne und Eier in einer Schüssel kräftig verquirlen. Unter den Kartoffelbrei mischen.

Speck fein würfeln. In einer feuerfesten Form in 5 Minuten auslassen. Kartoffelmasse reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen. 1 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin auf beiden Seiten 5 Minuten braten.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilagen: Krautsalat und roher Schinken. Als Getränk empfehlen wir Bier.
PS: Sehr oft wird der Pottluckenteig auch wie Kartoffelpuffer in einer Pfanne gebraten.

Poularde

In der klassischen Küche ist eine Poularde ein junges, gemästetes Hähnchen oder Hühnchen.

In Belgien und Frankreich gibt's eine Hühnerrasse gleichen Namens, deren Vertreterinnen 12 bis 13 Wochen gemästet werden. Idealgewicht: Zwischen 1500 und 2200 g.

Poulardenfleisch ist hell, wohlschmeckend und sehr zart.

In Deutschland werden Poularden das ganze Jahr über tiefgekühlt angeboten.

Tiefgekühlte Poularden können Sie nach dem Auftauen wie frische behandeln. Es ist aber ratsam, die Vorschrift auf der Verpackung genau zu beachten.

Wie man Poularden lecker zubereitet, steht in unseren Rezepten. Hier das Grundrezept: Poularde (falls tiefgekühlt) nach Vorschrift auftauen. Unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß auf einem Teller mischen. Damit die Poularde innen und außen kräftig einreiben, 1 Stück Butter reinstecken. Außerdem abgespülte, getrocknete Petersilie. Poularde in die Fettpfanne legen. 60 g Butter in einem Topf erhitzen. Drübergießen und in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Zwischendurch mit 1/8 l heißem Wasser begießen.



Pot-au-feu ist einer der schönsten Suppentöpfe aus der Küche der französischen Provinz.



Die Poularde Boieldieu, nach dem berühmten französischen Komponisten benannt, wird mit einer leckeren Leberfarce gefüllt.

Poularde bauerlich



1 bratfertige Poularde (1200 g), 30 g Butter, Salz, Knoblauchsatz, weißer Pfeffer, ½ Teelöffel getrockneter Thymian, 50 g durchwachsener Speck, 500 g sehr kleine Zwiebeln, 500 g Karotten (runde Möhren), 30 g Margarine, ⅔ l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln, 1 Teelöffel Speisestärke.

Aus der französischen Küche kommt das Rezept für die Poularde bauerlich. Sie ist eine Abwandlung der Poularde auf Bauernart, Poularde à la paysanne, die zur klassischen Küche gehört.

Hülle mit Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter

fließendem Wasser gründlich abspülen. Abtrocknen. Butter in einer kleinen Schüssel glattrühren. Mit Salz, Knoblauchsatz, frisch gemahlenem Pfeffer und Thymian mischen. Poularde innen damit austreichen. Dressieren. (Flügel und Keulen mit Rouladengarn am Rumpf festbinden.)

Speck würfeln. Zwiebeln schälen. Karotten putzen, waschen und abtropfen lassen.

Margarine in einem Bräter erhitzen. Poularde darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Herausnehmen. Speckwürfel reingeben. 2 Minuten rösten. Zwiebeln und Karotten zufügen. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Salzen, Gemüse an den Rand schieben. Poularde in die Mitte legen. ⅓ l heiße Hühnerbrühe angießen. Bräter mit einem Deckel schließen oder mit Alufolie überziehen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 225 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel oder die Alufolie vom Bräter nehmen, damit die Oberfläche bräunt.

Poularde und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Bratfond mit der restlichen Brühe lösen. 5 Minuten bei starker Hitze einkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Abschmecken und die angerichtete Poularde damit übergießen.

Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Französisches Weißbrot. Passendes Getränk: Ein gut gekühlter Rosé oder Weißwein.

PS: Außerhalb der kurzen Karottensaison nehmen Sie das Gemüse bitte aus Dosen. Oder kaufen Sie Tiefkühlgemüse.



François-Adrien Boieldieu (1755–1834) war ein Meister der komischen Oper. Sein berühmtestes Werk: »Die weiße Dame«.

Poularde Boieldieu

1 bratfertige Poularde (1200 g), Salz, weißer Pfeffer. Für die Füllung: 2 Scheiben Weißbrot (40 g), 6 Eßlöffel Milch (60 g),

1 Hühnerleber (30 g),
150 g Gänseleber,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Petersilie,
20 g Butter,
125 g Schabefleisch,
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel getrockneter
Estragon.
Zum Braten:
1 Bund Suppengrün
(180 g),
6 Eßlöffel Öl (60 g),
⅛ l heiße Hühnerbrühe
aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Soße:
⅛ l heiße Hühnerbrühe
aus Würfeln,
⅛ l weißer
Bordeaux,
1 Eßlöffel Speisestärke
(10 g),
⅛ l Sahne.
Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
½ Bund
Petersilie.



Poularde demi-deuil ist ein besonders festlicher Geflügelbraten aus der guten französischen Küche.

Ein excellentes Poulardenrezept, das dem französischen Komponisten François-Adrien Boieldieu (1775 bis 1834) gewidmet ist. Hülle mit den Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Abtrocknen. Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung Weißbrot in Milch einweichen. Hühner- und Gänseleber abrausen, abtrocknen und durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen oder fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten glasig braten. Petersilie untermischen. Vom Herd nehmen. Schabefleisch in eine Schüssel geben. Ausgedrücktes Weißbrot, Geflügelleber, Zwiebel, Petersilien-Mischung, Ei, Salz, Pfeffer und Estragon zufügen. Alles gut zu einer Farce vermischen. Abschmecken. Die vorbereitete Poularde

mit der Farce füllen. Hals- und Bauchöffnungen mit einem Baumwollfaden zunähen oder mit Rouladenspießen zustecken. Suppengrün putzen, waschen, trocknen und grob zerkleinern. Öl in einem Bräter erhitzen. Poularde darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Suppengrün zufügen. Im offenen Bräter mit der Brust nach oben in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 80 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Während des Bratens hin und wieder mit Bratfond beschöpfen. Sobald der Bratensatz zu stark bräunt, die heiße Hühnerbrühe angießen. Fertige Poularde aus dem Ofen nehmen. Salzen und pfeffern. Warm stellen. Für die Soße Bratfond mit Hühnerbrühe lösen. 5 Minuten kochen. In einen Topf sieben. Dabei das Gemüse mit einem Kochlöffel

tüchtig ausdrücken. Bordeaux dazugeben und wieder erhitzen. Speisestärke mit Sahne verquirlen. In die Flüssigkeit rühren. Aufkochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poularde tranchieren. Füllung herausnehmen und würfeln. Geflügelteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Füllung umlegen und mit ab gespülter, trockengetupfter Petersilie garniert servieren. Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 780. Unser Menüvorschlag: Vorweg Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht die Poularde Boieldieu mit Chicorée-Salat und körnig gekochtem Reis. Dessert: Ananas mit Vanilleeis.

Poularde Brüsseler Art

Siehe Brüsseler Poularde.

Poularde demi-deuil

Huhn in Halbtrauer

1 bratfertige Poularde (1200 g),
Salz,
3 Trüffel aus der Dose (90 g),
Saft einer Zitrone.
Für die Brühe:
500 g Ochsenbein,
500 g Rindermarkknochen,
2½ l Wasser,
Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken.
Für die Beilagen:
½ Sellerieknolle (250 g),
2 Stangen Lauch (250 g),
4 Möhren (250 g),
1 Petersilienwurzel,
1 Paket tiefgekühlte grüne Bohnen (300 g),
500 g Kartoffeln, Salz.

Dieses berühmte Rezept aus Lyon in Frankreich verdankt seinen Namen

Rossini hat dreimal geweint: Als sein »Barbier von Sevilla« ausgepiffen wurde, als er Caraffa eine Arie singen hörte und als ihm eine getrüffelte Poularde auf einer Bootsfahrt ins Wasser fiel.

Halbtrauer dem Weiß des Fleisches und dem Schwarz der Trüffeln. Ein Braten für Festtage, der so zubereitet wird:

Beutel mit den Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Trocknen. Innen mit Salz einreiben.

Trüffeln in feine Scheiben schneiden.

Pouларdenhaut an der Brust mit den Fingern vorsichtig lösen. Trüffelscheiben zwischen Haut und Fleisch legen. Haut an den Keulen einige Male mit einem spitzen Messer einritzen. Die übrigen Trüffelscheiben reinstecken.

Poularde dressieren. (Flügel und Keulen mit Rouladengarn am Rumpf festbinden.) Die Poularde mit Zitronensaft einreiben. In Haushaltsfolie verpackt 2½ Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Ochsenbein und Markknochen waschen. In einem Topf mit kaltem Wasser und Salz aufkochen. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Zufügen. Hitze runterschalten. Brühe 120 Minuten sieden lassen. Durch ein Sieb in einen großen Topf gießen. Poularde in die Brühe legen. 25 Minuten leicht kochen lassen.

Inzwischen Sellerie schälen. Lauch putzen. Möhren und Petersilienwurzel schaben. Alles gründlich waschen und abtropfen lassen. Sellerie in Scheiben, Lauch, Möhren und Petersilienwurzel halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zur Poularde geben. Weitere 35 Minuten bei schwacher Hitze garen. Während der letzten 20

Minuten die unaufgetauten Bohnen reingeben und mitkochen.

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und trockendämpfen.

Fertige Poularde aus dem Topf nehmen. Dressierfäden entfernen. Poularde auf eine vorgewärmte Platte legen. Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Mit den Kartoffeln auf der Geflügelplatte anrichten.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Zubereitung: 180 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tasse Bouillon mit gehackter Petersilie. Poularde demi-deuil mit französischem Weißbrot als Hauptgang. Dazu paßt ein kühler Rosé. Dessert: Aprikosencreme.

Poularde Demidow



1 bratfertige Poularde (1800 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
50 g Margarine,
gut ⅛ l Hühnerbrühe aus Extrakt oder selbstgekocht,
250 g Möhren,
150 g weiße Rüben,
¼ Sellerieknolle (125 g),
100 g Zwiebeln,
30 g Butter,
1 Trüffel aus der Dose (20 g).

Die Poularde Demidow, dem russischen Fürsten Anatolij Demidow (1813 bis 1870) gewidmet, gehört zu den feinsten Gerichten der klassischen Küche. Kostbar wird es durch die halbmondförmig geschnittenen Trüffelscheiben.

Beutel mit den Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Flügel und Keulen mit einem Faden am Rumpf festbinden.

Margarine in einer feuerfesten Kasserolle erhitzen. Poularde reingeben. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Die Hälfte der heißen Hühnerbrühe angießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 60 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Rüben schälen, waschen und trocknen. In kleine Scheiben schneiden, dann daraus Halbmonde ausstechen.

Sellerie und Zwiebeln schälen. Sellerie waschen und würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse reingeben. Salzen. 10 Minuten schmoren lassen. Mit der restlichen heißen Hühnerbrühe zur Poularde geben. Zugedeckt in 10 Minuten fertigkochen. Trüffel zuerst in Scheiben schneiden, dann Halbmonde ausstechen. Zu der Poularde geben. Noch 3 Minuten ziehen lassen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen gut gekühlten französischen Rosé.

Poularde garniert

1 bratfertige Poularde (1800 g),
Saft je einer halben Zitrone und Orange,
Salz, weißer Pfeffer,
60 g Margarine,
40 g Butter,
80 g blättrige Mandeln,
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (255 g),
1 Orange (120 g),
4 Cocktailkirschen aus dem Glas,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Speisestärke,
2 Eßlöffel saure Sahne (40 g).

Beutel mit den Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Anschließend innen und außen mit einer Mischung aus Zitronen- und Orangensaft, Salz, und Pfeffer kräftig einreiben.

Margarine in der Pfanne erhitzen. Poularde reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 75 Minuten.

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

Poularde hin und wieder mit dem Bratfond bestreichen. Die fertige Poularde auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Blättrige Mandeln darin in 3 Minuten goldgelb rösten.

Poularde garniert.

Geflügel und Früchte sind eine in aller Welt beliebte Zusammenstellung. Die garnierte Poularde wird aber nicht nur reichlich mit Obst umlegt. Damit auch das Fleisch fruchtig schmeckt, wird es vor dem Braten mit Orangen- und Zitronensaft eingerieben.





Pouarde mit Weintrauben ist ein herrliches Festtagessen. Die Pouarde wird mit kräftigem Speck gebraten und mit zarten Trauben kulinarisch veredelt.

Restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Ananas, Pfirsiche und die gewaschene, getrocknete, in Scheiben geschnittene Orange (mit Schale) auf jeder Seite in 2 Minuten anbraten.

Pouarde mit den Früchten hübsch garnieren. Cocktailkirschen in die Ananasringe legen. Mit den Mandeln bestreuen. Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Speisestärke mit der sauren Sahne in einem Becher anrühren. Unter Rühren in den Bratfond geben. Aufkochen lassen und abschmecken. Gesondert reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 970.

Beilage: Salatherzen mit Mandarinen und Kartoffelkroketten oder Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Weißwein.

Pouarde gebraten mit Weintrauben

1 bratfertige Pouarde (1200 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Scheiben fetter Speck (50 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
800 g Weintrauben,
80 g durchwachsener Speck, 20 g Butter,
1 gehäufte Teelöffel Speisestärke,
4 Eßlöffel Dosenmilch (40 g), $\frac{1}{8}$ l Madeira.

Hülle mit Innereien aus der Pouarde nehmen. Pouarde innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Trocknen. Innen mit Salz und Pfeffer wür-

zen. Flügel und Keulen mit Rouladengarn am Rumpf festbinden.

Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen. Pouarde auf Speckscheiben mit der Brust nach oben reinlegen. Öl mit Paprika und etwas Salz verrühren. Pouarde damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während des Bratens noch einige Male mit Paprikaöl bestreichen. Sobald der Bratensatz zu bräunen beginnt, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe angießen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

Inzwischen Weintrauben waschen, Haut abziehen, der Länge nach halbieren und entkernen. Speck würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin

in 5 Minuten glasig braten. Weintrauben zufügen. In etwa 5 Minuten erhitzen.

Pouarde auf eine vorgewärmte Platte legen. Dresierfäden entfernen. Pouarde warm stellen.

Bratfond mit der restlichen Brühe lösen. In einem Topf 5 Minuten kochen lassen, durchsieben und entfetten. Speisestärke mit Dosenmilch verquirlen, Bratfond damit binden, aufkochen. Mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Pouarde mit heißen Weintrauben garniert servieren. Soße extra reichen.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 885.

Unser Menüvorschlag: Gefüllter Bleichsellerie. Als Hauptgang Pouarde mit Weintrauben und Kartoffelkroketten. Dazu paßt ein Moselwein und als Dessert Kaffeecreme.

Poularde gefüllt

1 bratfertige Poularde (1200 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Füllung:
1 Zwiebel (40 g),
30 g Butter,
50 g Langkornreis,
1/8 l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
200 g Hühnerlebern,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Dose Trüffel (60 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf.
Zum Braten:
4 Streifen fetter Speck (50 g),
80 g Butter,
1/8 l Hühnerbrühe aus Extrakt.
Für die Soße:
1/8 l Hühnerbrühe aus Extrakt.
1 gehäufte Teelöffel Speisestärke,
1/4 l Weißwein.

Hülle mit Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Trocknen. Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung Zwiebel schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Gewaschenen Reis zufügen.

Unter Rühren 5 Minuten anrösten. Heiße Hühnerbrühe angießen. Topf schließen. Reis bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen. In eine Schüssel füllen. Hühnerleber abspülen. Trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Leber reinlegen. Bei mäßiger Hitze 10 Minuten braten, bis sie hellbraun und fest ist. Rausnehmen. In kleine Würfel schneiden. Trüffel ebenfalls fein würfeln. Beides mit der Sahne unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Poularde füllen. Hals- und Bauchöffnungen mit einem Baumwollfaden zunähen oder mit Rouladenspießen zustecken. Mit einem Faden drossieren.

Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen. Poularde auf Speckstreifen mit der Brust nach oben reinlegen. Butter in einem Topf erhitzen. Die Poularde damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 80 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Während des Bratens alle 10 Minuten mit zerlassener Butter bestreichen, bis der Bratsatz zu bräunen beginnt. Heiße Hühnerbrühe angießen und die Poularde noch einige Male mit Bratfond begießen.

TIP

Die geschmorte Poularde mit Backpflaumen können Sie zusätzlich mit acht extra kleinen geschälten, entkernten und in Weißwein gegarten Äpfeln umlegen.

Fertige Poularde auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fäden oder Rouladenspieße entfernen. Poularde warm halten. Bratfond mit heißer Hühnerbrühe lösen. In einem Topf 5 Minuten kochen lassen. Durchsieben und entfetten. Wieder erhitzen. Speisestärke mit Weißwein verquirlen. Bratfond damit binden. Aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Extra reichen.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 950.
Beilagen: Gedünstete Steinpilze und Kräuterkartoffeln.
Als Getränk empfehlen wir einen Weißwein von der Nahe.

Poularde geschmort mit Backpflaumen

250 g Backpflaumen,
1/4 l Wasser,
1/8 l Rotwein,
1 bratfertige Poularde (1200 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Möhre (80 g),
1 Stück Sellerie (150 g),
1 Stange Lauch (150 g),
1 Bund Petersilie,
80 g Margarine,
1 Lorbeerblatt,
1/4 l heißes Wasser,
20 g Zucker,
1 Stück Zitronenschale,
1 gestrichener Eßlöffel Speisestärke (15 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),

Backpflaumen waschen. Über Nacht in einem Topf mit Wasser und Rotwein einweichen.

Hülle mit Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Poularde vierteln. Abtrocknen. Salz und Pfeffer mischen. Poularde damit einreiben.

Gemüse putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Möhre und Sellerie in Stifte, Lauch in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trocknen.

Margarine in einer tiefen Pfanne erhitzen. Geflügelteile mit der Hautseite reinlegen. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten darin in 12 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen. Gemüse in den Bratfond geben. 5 Minuten anrösten. Poularde in die Pfanne zurücklegen. Petersilie und Lorbeerblatt zufügen. Das heiße Wasser angießen. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.

Inzwischen die Backpflaumen abtropfen lassen. Einweichflüssigkeit mit Zucker und Zitronenschale aufkochen. Backpflaumen wieder reingeben. Bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Pflaumen abtropfen lassen. Saft auffangen und Zitronenschale rausnehmen.



Geschmorte Poularde mit Backpflaumen wird in einer pikanten Soße angerichtet und serviert.



*Poullarde mit Pökelschinken:
Zwei zarte Fleischarten, die mit deftigem
Gemüse eine ideale
Geschmackskombination bilden.*

Poullardenteile auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten. Mit Backpflaumen umlegen. Zugedeckt warm stellen.

Bratfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Gemüse mit einem Kochlöffel gut ausdrücken. $\frac{1}{8}$ l Pflaumensaft angießen. Aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser verquirlen. Die Soße damit binden. Aufkochen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Poullarde gießen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 765.

Beilagen: Kopfsalat in Kräuter-Sahne-Marinade und Reis.

TIP

Für die Poullarde mit Pökelschinken können Sie statt Teltower Rübchen auch weiße Rüben nehmen.

Poullarde mit Pökelschinken

1 küchenfertige Poullarde (1200 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
Leber, Herz und Magen
der Poullarde,
1 Bund Suppengrün
(180 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Zwiebel (40 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Lorbeerblatt,
2 l Wasser.

Für die Beilagen:

300 g Möhren,
1 Sellerieknolle (300 g),
300 g Teltower
Rübchen,
1 l Wasser,
Salz,
1 Paket tiefgekühlte
Erbsen (300 g).

Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Poullardenbrühe,
je $\frac{1}{8}$ l Milch und Sahne,
Salz,

weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Für die Garnierung:

150 g gekochte Pökelschinken
in Scheiben,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Hülle mit Innereien aus der Poullarde nehmen. Poullarde unter fließendem Wasser waschen. Trocknen. Salz und Pfeffer mischen. Poullarde innen damit einreiben.

Leber, Herz und Magen waschen. Suppengrün putzen und waschen. Petersilie abspülen. Alles abtropfen lassen. Zwiebel schälen.

Öl in einem Topf erhitzen. Poullarde rundherum darin in 10 Minuten anbraten. Innereien, Suppengrün, Petersilie, Zwiebel und Lorbeerblatt reingeben. Kräftig salzen. Wasser angießen. Topf schließen. Aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 60 Minuten garen.

Inzwischen für die Beilagen Möhren, Sellerie und Teltower Rübchen schälen und waschen. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Gemüse reingeben und 40 Minuten kochen lassen. Tiefgekühlte Erbsen 8 Minuten vor Ende der Garzeit unaufgetaut ins Gemüse geben.

Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Mehl reinstreuen. 3 Minuten anschwitzen. Unter Rühren

durchgeseibte heiße Poullardenbrühe und Milch angießen.

Bei schwacher Hitze 7 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen.

Aus Möhren, Sellerie und Teltower Rübchen mit einem Kartoffelausstecher Bällchen ausstechen, warm halten.

Poullarde abtropfen lassen und tranchieren. Auf einer vorgewärmten länglichen Platte anrichten. An den beiden Längsseiten mit ausgestochenem Gemüse und abgetropften Erbsen umlegen. Die beiden Schmalseiten mit Pökelschinkenscheiben und abgespülter Petersilie garnieren. Poullarde mit etwas Soße überziehen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 775.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Gurke dänische Art. Poullarde mit Pökelschinken und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Dessert: Adamsäpfel. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Wein aus Rheinhessen.

Poularde Montmorency



1 bratfertige Poularde (1200 g),
1 Dose Trüffel (60 g),
40 g Butter, Salz,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1/8 l Madeira,
1/8 l heiße Hühnerbrühe
aus Extrakt.
Für die Geflügelklößchen:
Leber, Herz und Magen,
150 g Hähnchenfleisch
(vom fertig gekauften
Hähnchen),
1/2 Bund Petersilie, 1 Ei,
1 Messerspitze getrockneter
Majoran,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 l Hühnerbrühe aus
Extrakt.
Für die Garnierung:
250 g frische grüne
(ersatzweise weiße)
Spargelspitzen,
1/4 l Wasser,
Salz,
1 Dose Artischockenböden
(450 g),
30 g Butter.

Die Montmorencys, französisches Adelsgeschlecht mit Stammsitz nördlich von Paris, gab es seit dem 10. Jahrhundert. 1832 starb der letzte Sproß dieser Familie. Unser Rezept ist allen Montmorencys gewidmet. Und Rezepte dieses Namens werden immer mit Geflügelklößen, Artischockenböden und Spargelspitzen zubereitet. Beutel mit Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen gründlich waschen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Trüffel abtropfen lassen. In feine Scheiben schneiden. Poulardenhaut an der Brust mit den Fingern vorsichtig lösen. Einige Trüffelscheiben in die Zwischenräume schieben. Haut an den Keulen einige Male mit einem spitzen Messer aufschlitzen und auch Trüffelscheiben unterschieben.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Einige Trüffelscheiben zum Garnieren aufheben, restliche hacken. Unter die Butter mischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In die Poularde füllen. Mit Zahnstochern zustecken. Vogel dressieren (Flügel und Keulen mit Rouladengarn am Rumpf festbinden). Öl in einem Bräter erhitzen. Poularde darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. 1/8 l Madeira angießen. Poularde unter wiederholtem Begießen 60 Minuten schmoren lassen. Nach und nach etwas heiße Hühnerbrühe nachgießen. Inzwischen für die Klößchen die Innereien abspülen und trocknen. Mit dem Geflügelfleisch durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Alles in eine Schüssel geben. Dazu die abgespülte, gehackte Petersilie, Ei, Semmelbrösel, Majoran, Salz und Pfeffer. Zu einem Teig mischen. 2 cm große Kugeln daraus formen. Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Klößchen reingeben. Dann bei geringer Hitze in 7 Minuten darin gar ziehen lassen. Abgetropft warm stellen.

Spargelspitzen waschen, abtropfen lassen. Im kochenden, gesalzenen Wasser 20 Minuten garen. Artischockenböden mit Gemüsesewasser in einem anderen Topf erwärmen. Poularde auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dressierfäden entfernen. Poularde warm stellen. Bratfond mit 1/8 l Klößchenbrühe auffüllen. 5 Minuten im offenen Bräter bei starker Hitze einkochen lassen. Abschmecken und durchsieben. Artischockenböden abtropfen lassen. Mit den Geflügelklößchen füllen. Um die Poularde anrichten. Spargelspitzen zwischen den Artischockenböden anordnen. Mit den restlichen Trüffelscheiben garnieren. Butter zerlassen. Garnierung damit beträufeln. Poularde mit Bratfond begießen. Sofort servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 740. Unser Menüvorschlag: Vorweg Green Pepper Cocktail. Poularde Montmorency, Chicorée-Salat und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Dessert: Flambierte Pfirsiche. Als Getränk empfehlen wir Moselwein.

Poularde Nizza

Poularde Nizza

Poularde à la niçoise

1 bratfertige Poularde (1200 g), Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel getrockneter Estragon.
Zum Braten:
60 g Margarine,
1/8 l Kalbsbrühe (selbstgekocht oder aus Extrakt).
Für die Garnierung:
100 g schwarze Oliven,
1 Dose Prinzeßbohnen (450 g),
8 Tomaten (400 g),
40 g Butter,
1/2 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Soße:
1/8 l Kalbsbrühe (selbstgekocht oder aus Extrakt),
15 g Speisestärke,
1/8 l saure Sahne, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Glas (2 cl) Cognac.

Nizza, die Hauptstadt des Départements Alpes-Maritimes, ist eine der schönsten Städte der französischen Riviera. Gerichte à la niçoise, nach Nizzaer Art, enthalten fast immer schwarze Oliven.



Poularde Nizza wird mit Prinzeßbohnen, gegrillten Tomaten und mit schwarzen Oliven garniert.

Poularde Valois

1 bratfertige Poularde (1800 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 l Wasser,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Nelke,
1 Lorbeerblatt,
½ l Hühnerbrühe aus Extrakt,
100 g Grieß,
60 g Butter,
1 Dose Spargelköpfe (220 g),
1 Dose Krebsfleisch (220 g),
1 Dose Champignonköpfe (220 g).
Für die Soße:
30 g Butter,
30 g Mehl,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
3 Eßlöffel Sahne (60 g).
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Als das alte Adelsgeschlecht Valois ausstarb, fiel die gleichnamige Grafschaft und damit der Name an die französische Krone. Elisabeth von Valois hat Schiller in seinem Drama »Don Carlos« unsterblich gemacht. Vielleicht wurde ihr die Poularde Valois gewidmet. Poularde unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen salzen und pfeffern. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Poularde reingeben. Zugedeckt 20 Minuten kochen. Dann das geputzte, gewaschene, kleingeschnittene Suppengrün dazugeben. Zwiebel schälen, vierteln. Den Nelkenkopf in ein Viertel stecken. Mit dem Lorbeerblatt zur Poularde geben. Weitere 60 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen. Abtropfen lassen und warm stellen. In der Zwischenzeit Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Grieß reinstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 15 Minuten einen steifen Brei kochen. Grieß auf eine mit Wasser benetzte Porzellan-



Die gekochte Poularde Valois wird mit Grießsockel, Spargel, Pilzen und Krebsfleisch angerichtet.

Hülle mit Innereien aus der Poularde nehmen. Poularde innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Innen kräftig mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Flügel und Keulen am Rumpf mit einem Faden festbinden (dressieren nennt man das). Margarine im Bräter erhitzen. Poularde darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Im Bräter mit der Brust nach oben in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Während des Bratens alle 10 Minuten mit Bratfond übergießen. Sobald der Bratensatz zu stark bräunt, die Poularde mit der heißen Kalbsbrühe begießen. Inzwischen für die Garnierung die Oliven entkernen. Bohnen in der geöffneten Dose in ein heißes Wasserbad stellen. Topf schließen.

Tomaten waschen. Trokentupfen, Stengelansätze entfernen. Früchte oben kreuzweise einschneiden. 10 g Butter in Flöckchen draufsetzen. Petersilie abrausen, trockentupfen, hacken. Oliven 5 Minuten vor Ende der Bratzeit in den Bräter geben. Heiß werden lassen. Poularde herausnehmen. Dressierfäden entfernen. Mit den Oliven auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Warm stellen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Die abgetropften Bohnen reingeben, leicht salzen und vorsichtig schwenken. Tomaten auf einer feuerfesten Platte 5 Minuten im vorgeheizten Ofen grillen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Bratfond mit Kalbsbrühe lösen und in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit saurer Sahne verquirlen. Die Soße damit binden. Einmal aufkochen. Durchsieben. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Poularde mit Prinzeßbohnen und gegrillten

Tomaten umlegen. Gemüse mit Petersilie bestreuen. Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 690. Unser Menüvorschlag: Eine Champignoncremesuppe vorweg. Poularde Nizza und Kräuterkartoffeln als Hauptgericht. Abschluß: Creme Marquise Alice. Als Getränk empfehlen wir Moselwein.

TIP

Bei der Poularde Valois bleibt viel Brühe übrig. Sie wird in einem Behälter aus Kunststoff für den nächsten Eintopf eingefroren.

platte stürzen. Ein Oval, das etwas größer als die Poularde ist, daraus formen. 30 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Abgetropfte Spargelköpfe darin bei schwacher Hitze 3 Minuten erhitzen.

Krebsfleisch abtropfen lassen und Chitinstreifen entfernen. Fleisch in der restlichen Butter mit den Champignons anbraten.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren $\frac{1}{2}$ l durchgeseibte Poularden-Brühe zugießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren.

Grießsockel vorsichtig auf eine vorgewärmte Servierplatte gleiten lassen. Poularde drauflegen. Mit Spargel, Krebsfleisch und Champignons umlegen. Etwas Soße drübergießen. Mit abgespülter, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Beilagen: Chicorée-Salat und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

Poulet mit Ananas

1 Poulet von 1000 g.

Für die Marinade:

2 gestrichene Eßlöffel

Speisestärke (20 g),

3 Eßlöffel Öl (30 g),

4 Eßlöffel

Sojasoße (40 g),

1 Eßlöffel Cherry,

Salz,

schwarzer Pfeffer.

Zum Braten:

2 Eßlöffel Öl (20 g),

1 Tasse Ananasstücke

(240 g).

Für die Soße:

1 Knoblauchzehe,

Salz,



Was guten chinesischen Restaurants recht ist, sollte Ihnen billig sein: Poulet mit Ananas.

1 Eßlöffel Öl (10 g),
1/8 l Ananassaft,
2 Eßlöffel Sherry (20 g).

Poulets sind höchstens 12 Wochen alte Hähnchen, die nicht mehr als 1000 g wiegen dürfen. Poulets werden immer gebraten oder gegrillt. Auch wenn man sie kleingeschnitten zubereitet wie hier. Poulet ist übrigens küchenfranzösisch. Das Poulet mit Ananas ist auf den Speisekarten fast aller chinesischen Restaurants zu finden.

Poulet unter kaltem Wasser abspülen. Fleisch dann von den Knochen lösen. Trockentupfen. In feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Speisestärke mit Öl, Sojasoße, Sherry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Pouletfleisch reingeben und damit mischen. Zudecken. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Braten Öl in einer Pfanne erhitzen. Poulet-

fleisch abtropfen lassen. In die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Abgetropfte Ananaswürfel zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 12 Minuten garen. Fleisch und Ananas aus der Pfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Öl im Bratfond erhitzen. Knoblauch reingeben. 5 Minuten braten. Ananassaft und die übriggebliebene Marinade mit Sherry verrühren. In der Pfanne kurz heiß werden lassen. Soße durchsieben und über das angerichtete Pouletfleisch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilage: Körnig gekochter Reis, Curryreis oder auch Safranreis.

Pousse-Café

Für 1 Person

Je 1 Glas (2 cl) grüner Crème de Menthe (Pfefferminzlikör), gelber Chartreuse, Cherry Brandy und Cognac oder Weinbrand.

Ein Pousse-Café oder Cordial, wie man dieses typische Dessertgetränk auch nennt, besteht aus verschiedenfarbenen Likören. Zwei bis sieben Zutaten können in einem hohen schmalen Cordial- oder Likörglas übereinander geschichtet werden. Begonnen wird mit dem schwersten, damit die einzelnen Liköre nicht zusammenlaufen. Zum Gelingen braucht man viel Geduld und vor allem eine ruhige Hand. Sie können zum Beispiel wählen zwischen Parfait d'amour (ein stark parfümierter, farbiger Likör), Maraschino, Vanillelikör, Chartreuse gelb, Curaçao weiß, Weinbrand oder

Kirschlikör. Maraschino, Chartreuse gelb und Weinbrand oder Chartreuse grün, Kirschlikör, Kirschwasser und Weinbrand.

Unser Pousse-Café wird so zubereitet:

Likörglas auf eine flache, feste Unterlage stellen.

Crème de Menthe eingießen. Einen Mokkalöffel umgekehrt in das Glas legen. Den Chartreuse langsam über den Löffelrücken gießen. Löffel abspülen und trockenreiben. Nun den Cherry vorsichtig darübergießen. Oberste Schicht: Cognac oder Weinbrand.

Podwidl

Siehe Pflaumenmus.

Powidl heißt es in Österreich.

Podwidlbuchteln

Siehe Buchteln.

Powidl-Tascherl aus der österreichisch-böhmischen Küche werden mit Pflaumenmus gefüllt.





Beim Prager Hammelbraten werden Kartoffeln und Zwiebeln im Bräter mitgeschmort.

Powidl-Tascherl

Für den Teig:
1000 g Kartoffeln,
Salz,
250 g Mehl,
2 Eier,
Mehl zum Bestäuben.
Für die Füllung:
200 g Powidl,
1 Teelöffel Rum,
1 Ei zum Bestreichen.
Zum Kochen:
4 l Wasser,
Salz.
Zum Bestreuen:
je 50 g Butter,
Semmelbrösel und
Zucker,
1 Teelöffel gemahlener
Zimt.

Powidl nennt man in Österreich und Böhmen Pflaumenmus. Und mit Powidl sind die Taschen aus Kartoffel-Mehl-Teig gefüllt, die man auch als Tatscherl bezeichnet. Kartoffeln gründlich abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser in 30 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Über Nacht zugedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag mit Mehl, Eiern und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Plätzchen von 8 cm Durchmesser ausstechen. Powidl mit Rum in einer Schüssel verrühren. Jeweils $\frac{1}{2}$ Teelöffel davon auf die Teigplätzchen geben. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen. Plätzchen halbmondförmig zusammenlegen. Ränder gut andrücken. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Tascherl reinlegen. Bei schwacher Hitze 8 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, gut abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbröseln in 3 Minuten darin anrösten. Über die Powidl-Tascherl streuen. Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen. Getrennt dazu reichen. Vorbereitung: 50 Minuten. Zubereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 795. Unser Menüvorschlag: Vorweg Julienne-Suppe mit Fleischklößchen oder ein beliebiger Gemüse-Eintopf und als kompakte Nachspeise Powidl-Tascherl.

Prager Grießknödel



$\frac{1}{2}$ l Milch, 150 g Grieß,
2 Eier, Salz,
geriebene Muskatnuß,
2 altbackene Brötchen,
30 g Butter, 2 l Wasser.
Zum Bestreuen:
30 g Butter,
60 g Semmelbrösel.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß reinstreuen. Unter Rühren aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten zu einem steifen Brei kochen. Vom Herd nehmen. Etwas auskühlen lassen. Nacheinander die Eier untermischen. Mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken. Brötchen $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchenwürfel in 3 Minuten darin goldgelb rösten. Unter den Grießbrei mischen. Mit angefeuchteten Händen 4 cm dicke Knödel formen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Grießknödel reingeben. Im offenen Topf 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Butter

in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel reinstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten goldgelb rösten. Knödel rausnehmen. Abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Geröstete Semmelbrösel drüberstreuen. Sofort servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495. Beilagen: Powidl oder Obstkompott. Prager Grießknödel schmecken auch mit Tomatensoße und Kopfsalat.

Prager Hammelbraten

750 g Hammelkeule ohne Knochen,
1 Knoblauchzehe,
Salz, schwarzer Pfeffer,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
750 g mittelgroße Kartoffeln,
4 Zwiebeln (200 g),
1 Bund Petersilie,
1 Teelöffel Speisestärke,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Hammelkeule unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Knoblauchzehe schälen. Hammelkeule damit einreiben. Anschließend Salz und Pfeffer ins Fleisch massieren.

Öl in einem Bräter erhitzen. Hammelkeule darin rundherum 5 Minuten braten. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten schmoren. Topf vom Herd nehmen. Fleisch mit Paprika bestäuben. Heiße Fleischbrühe angießen. Topf wieder aufsetzen. Fleisch weitere 30 Minuten schmoren.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Beides um das Fleisch legen. Auch salzen und pfeffern. Noch 30 Minuten schmoren.

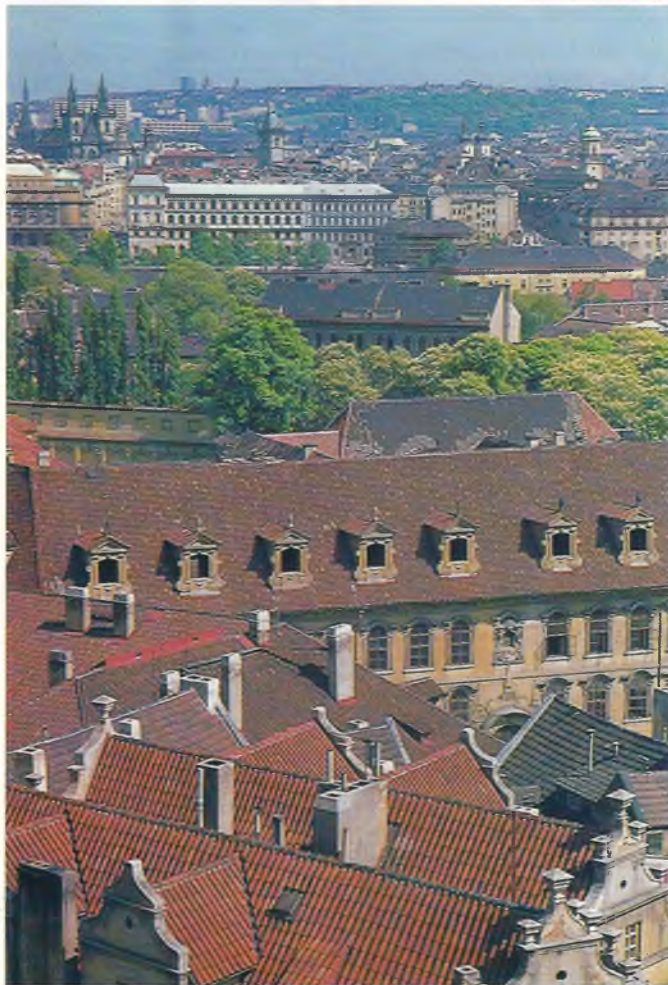
Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Kartoffeln und Zwiebeln drumherum legen. Petersilie abspülen, trockentupfen und klein hacken. Beiseite stellen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Soße damit binden. Mit Zitronensaft und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Prager Hammelbraten mit Petersilie bestreuen und sofort servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 770.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Tomatensuppe. Prager Hammelbraten mit Kopfsalat in Kräutermarinade als Hauptgericht. Dazu können Sie herben Weißwein oder Rotwein servieren und als Dessert Portwein-Gelee.

Prag, die Goldene Stadt, hat einen eigenen Barockstil in der Baukunst entwickelt. Der Waldstein-Palast im Vordergrund ist ein typisches Beispiel dafür. Im Hintergrund die Altstadt.



Prager Kalbschnitzel

Bild Seiten 36/37



Für die Füllung:
30 g Margarine,
1 Dose Mischpilze (500 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise zerriebener Majoran,
½ Bund Petersilie,
1 Teelöffel Speisestärke.
Für die Eierkuchen:
250 g Mehl,
Salz, 2 Eigelb,
je ¼ l Milch und Wasser,
2 Eiweiß,
4 Eßlöffel Öl (40 g).
Außerdem:
4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
60 g Butter oder Margarine.
Für die Garnierung:
4 Zitronenscheiben,
50 g Kaviar,
½ Bund Petersilie.

Für die Füllung Margarine in einem Topf erhitzen. Abgetropfte Pilze reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Dazugeben. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren zu den Pilzen geben. Einmal aufkochen lassen. Zugedeckt warm stellen.
Für die Eierkuchen Mehl mit Salz, Eigelb, Milch und Wasser in einer Schüssel verrühren. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Öl portionsweise in einer Pfanne von 18 cm Durchmesser erhitzen und jeweils darin dünne Eierkuchen backen. Im ganzen 8 Stück. Warm stellen.
Kalbsschnitzel mit der Hand flachklopfen, mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.

Schnitzel darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Eierkuchen mit der Pilzmasse füllen. Zusammenklappen. Schnitzel damit umlegen. Mit je einer Zitronenscheibe und einem Kaviarhäufchen garnieren. Mit abgespülter, trockengetupfter und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 765.

Beilage: Kopf- oder gemischter Salat.

Prager Kümmelfleisch

Präzské maso na kmině

750 g Kalbfleisch aus der Keule,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
20 g Mehl, Salz,
2 Teelöffel
Paprika edelsüß,
¼ l Buttermilch,
1 säuerlicher Apfel (150 g),
1 Teelöffel Zucker,
1 Eßlöffel fein gehackter Kümmel.

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

Öl in einem Topf erhitzen, Fleischwürfel darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Mehl, Salz und Paprika in einer Schüssel mischen. Buttermilch unter Rühren zufügen. Über das Fleisch gießen. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Viertel in Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Mit Zucker und gehacktem Kümmel würzen. 40 Minuten zugedeckt bei milder Hitze garen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Kopfsalat und Risotto oder Kartoffelpüree.

Prager Nußrolle

500 g Mehl,
40 g Hefe,
gut $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
60 g Zucker,
125 g Butter,
2 Eigelb, Salz.
Für die Füllung:
500 g gemahlene
Haselnüsse,
80 g Zucker,
je 1 Prise gemahlener Zimt
und Nelkenpulver,
1 Eßlöffel geriebene
Schokolade (10 g),
3 Eßlöffel Rum (30 g),
2 Eigelb,
8 Eßlöffel Milch (80 g),
2 Eiweiß,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb zum Bestreichen,
Puderzucker zum
Bestäuben.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 5 Eßlöffel Milch und 1 Teelöffel Zucker zugeben. Mit etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Ein sauberes Küchentuch drüberlegen. Teig 15 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

Dann mit der übrigen Milch, dem restlichen Zucker, Butter, Eigelb und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal mit dem Tuch zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

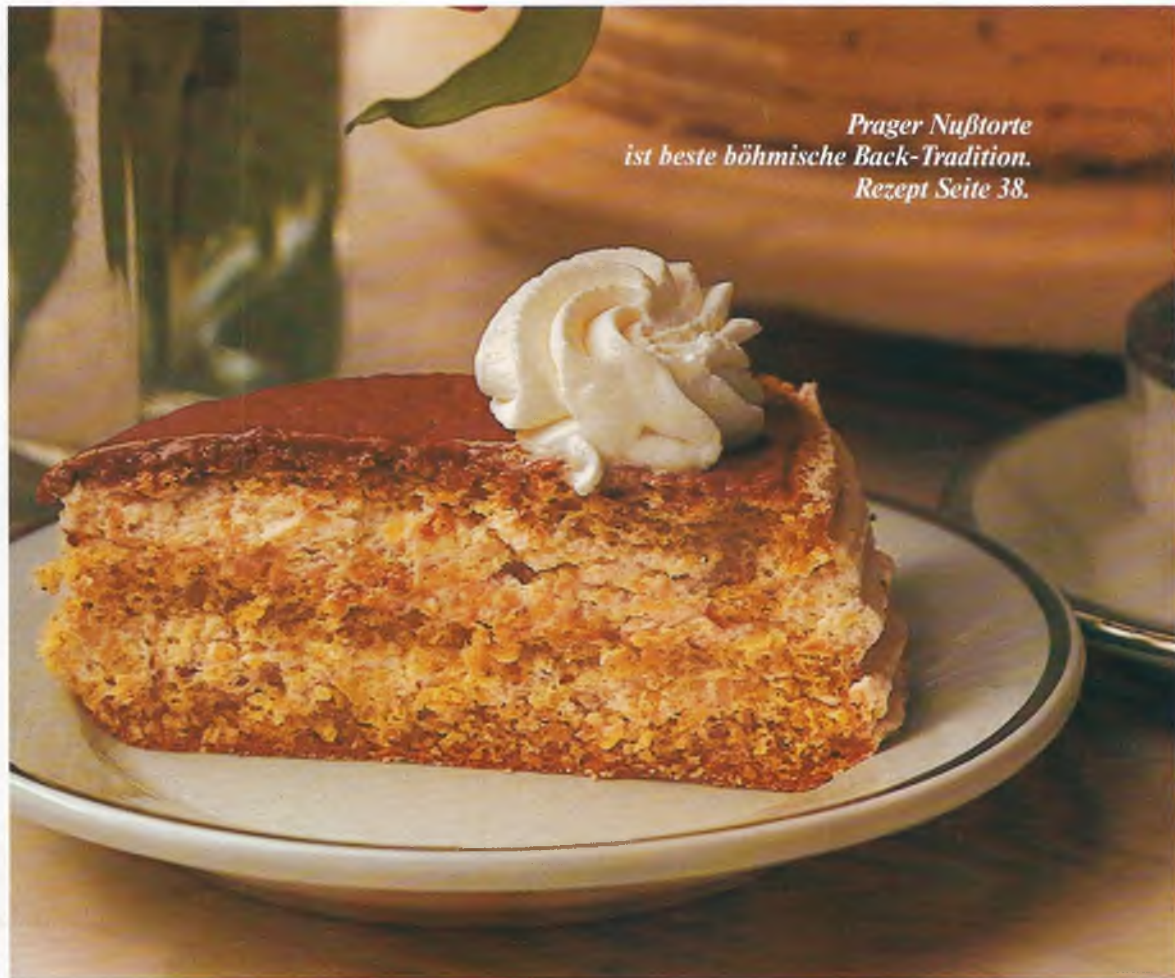
Inzwischen für die Füllung Nüsse mit Zucker, Zimt, Nelkenpulver, Schokolade, Rum, Eigelb und Milch in einer Schüssel verrühren. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Unterziehen. Teig auf dem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche zu einem $\frac{1}{2}$ cm dicken und 40 mal 55 cm großen Rechteck ausrollen.

Mit Füllung bestreichen. Dabei etwa 2 cm Abstand vom Rand halten. Teig zusammenrollen. Backblech mit Margarine einfetten,

Fortsetzung auf Seite 38



Prager Nußrolle gehörte früher zu den Sonntagskuchen der feinen böhmischen Familien.



*Prager Nußtorte
ist beste böhmische Back-Tradition.
Rezept Seite 38.*

Prager Kalbsschnitzel.

Das sind zarte gebratene Schnitzel, die mit Zitronenscheiben und Kaviar reich garniert und mit pikant gefüllten Eierkuchen umlegt werden. Rezept S. 34





◀ *Einer der besten Gründe für eine Einladung zum Essen heißt Prager Schinken mit Gemüse.*

Fortsetzung von Seite 35

Rolle mit dem Teigrand nach unten drauflegen. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

Eigelb in einer Tasse verquirlen. Nußrolle damit bestreichen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 20 Minuten mit Pergamentpapier abdecken.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker dick bestäuben und in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Prager Nußtorte

Bild Seite 35



Für den Teig:

4 Eigelb, 100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Rum,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
100 g gemahlene
Haselnüsse,
50 g Semmelbrösel,
50 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
4 Eiweiß.

Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

$\frac{3}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
75 g gemahlene Haselnüsse,
25 g Puderzucker.

Für die Glasur:

75 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Kakao (10 g),
3 Eßlöffel Rum.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Rum und Zitronenschale unterrühren. Nüsse, Semmelbrösel, Mehl und Backpulver vermischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Die Nuß-Semmelbrösel-Mehl-Mischung unterheben. In eine gefettete Springform füllen. 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.

Aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Abkühlen lassen. Inzwischen für die Füllung Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Nüsse und Puderzucker löfelfeise untermischen.

Die erkaltete Torte zweimal durchschneiden. Ein Drittel der Sahne-Nuß-Masse auf den ersten Boden verteilen. Zweiten Boden draufsetzen. Mit dem zweiten Drittel der Sahne bestreichen. Letzte Teigplatte draufsetzen. Rand mit Sahne bestreichen. Restliche Sahne in einem Spritzbeutel in den Kühlschrank legen.

Für die Glasur Puderzucker mit Kakao und Rum in einer Schüssel verrühren. Tortenoberfläche damit überziehen. Guß erstarren lassen. Torte mit Sahnetupfer garnieren. Torte vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 310.

Prager Schinken mit Gemüse

Für 8 Personen

1 Kernschinken von 2000 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter Majoran,
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
3 Möhren (250 g),
2 Stangen Lauch (200 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
500 g kleine Zwiebeln,
8 Tomaten (400 g),
750 g frische Champignons,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Bund Petersilie.

Den echten Prager Schinken für dieses gleichnamige Rezept kann man heute leider nicht mehr kaufen. Trotzdem lohnt es sich, wenn man mit einem guten Kernschinken diese Spezialität zubereitet.

Den Schinken einen Tag lang wässern. Am nächsten Tag unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer bis zum Fleisch (also durch die Fettschicht) rautenförmig einschneiden. Wenn Sie Ihren Fleischer darum bitten, tut er das für Sie. Salz, Pfeffer und Majoran in einem Schälchen mischen. Schinken damit rundherum einreiben.

Sellerie und Möhren schälen, Lauch putzen. Alles waschen und abtropfen lassen. Sellerie und Möhren in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel, Lauch in $\frac{1}{2}$ cm breite Ringe schneiden.

TIP

Auch Kinder mögen die Prager Schokoladentorte, aber etwas süßer. Dann nehmen Sie statt Halbbitter-Schokolade eine Mischung aus Halbbitter- und Vollmilch-Schokolade.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch reingeben. Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zum Fleisch geben. 5 Minuten anbraten. Etwas Rotwein zugießen. Bei geschlossenem Topf 60 Minuten schmoren lassen. Dann die geschälten, gewaschenen Zwiebeln mit in den Topf legen. 20 Minuten schmoren lassen. Tomaten und Champignons waschen und putzen. Zum Schinken geben. Gemüse salzen und pfeffern. Restlichen Rotwein und Fleischbrühe zugießen. Noch 20 Minuten bei geschlossenem Topf garen. Schinken rausnehmen. Auf einem Brett in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte mit dem Gemüse umlegt anrichten und warm stellen. Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Aufkochen lassen. Fett abschöpfen. Mehl mit etwas Wasser glattrühren, unter Rühren in den Fond geben. 5 Minuten kochen lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken.

Soße vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk schmeckt dazu Bier oder Rotwein.

Prager Schokoladentorte

Für den Teig:

150 g halbbittere Schokolade,
100 g Butter, 7 Eier,
180 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
120 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
Butter oder Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum Bestreuen.

Für die Schokoladencreme:

4 Eigelb,
150 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker,
150 g Schokolade,
1 Eßlöffel Wasser,
200 g Butter,
2 Eßlöffel Orangenmarmelade (40 g),
100 g bunte Streusel,
20 g geraspelte Milkschokolade.

Die Prager Schokoladentorte ist eine Köstlichkeit. Aber ihre Zubereitung erfordert einige Mühe und Geduld. Aber das sollte Sie nicht darin hindern, diese Torte zu probieren.



Für alle, die Süßes lieben, ist die Pralinen-Bombe aus Nuß-Schokoladen-Creme ein Hochgenuß.

Für den Teig Schokolade mit Butter in einen kleinen Topf geben. Im Wasserbad auflösen. Rausnehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Inzwischen Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Puder- und Vanillinzucker löffelweise zu den Eiern geben. Zitronensaft und abgeriebene Schale zufügen. Mehl mit Backpulver mischen. Schokolade-Butter-Mischung zu den Eiern geben. Dann löffelweise das Mehl unterrühren. Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Springform geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Die Torte aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Den Tortenboden dann zweimal durchschneiden.

Für die Schokoladencreme Eigelb mit Zucker und Va-

nillinzucker im Wasserbad schlagen, bis die Masse dick und schaumig ist. Sie darf aber nicht kochen. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Schokolade mit Wasser in einem kleinen Topf schmelzen und in die Eiercreme einrühren. Creme unter Rühren erkalten lassen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Creme löffelweise dazugeben. Kuchen mit der Creme füllen und zusammensetzen. Etwas Creme zurücklassen. Oberfläche und Rand dünn mit Orangenmarmelade, dann mit der restlichen Creme bestreichen.

Mit den Streuseln die Tortenoberfläche am Rande bestreuen. Geraspelte Schokolade in die Mitte geben. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 480.

Prager Spieße



200 g durchwachsener Speck,
200 g gekochter Schinken am Stück,
2 Gewürzgurken (120 g),
16 Cocktailwürstchen aus der Dose (160 g),
1 Glas Tomatenpaprika (220 g),
1 kleines Glas Silberzwiebeln (195 g),
50 g Butter oder Margarine zum Braten.
Paprika edelsüß,
schwarzer Pfeffer.

Durchwachsenen Speck und Schinken in etwa 2 cm große und $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Gewürzgurken in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit den Cocktailwürstchen, dem Tomatenpaprika und Perlzwiebeln (alles abgetropft) abwech-

selnd auf vier Spießchen stecken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Spießchen reinlegen. 8 Minuten darin unter ständigem Wenden braten. Anrichten, mit Paprika und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Pralinen-Bombe

Für 6-8 Personen

$\frac{1}{4}$ l Milch, 4 Eigelb,
100 g Zucker,
50 g geriebene Schokolade,
75 g Haselnußkerne,
50 g Mandelmakronen,
 $\frac{3}{8}$ l Sahne.

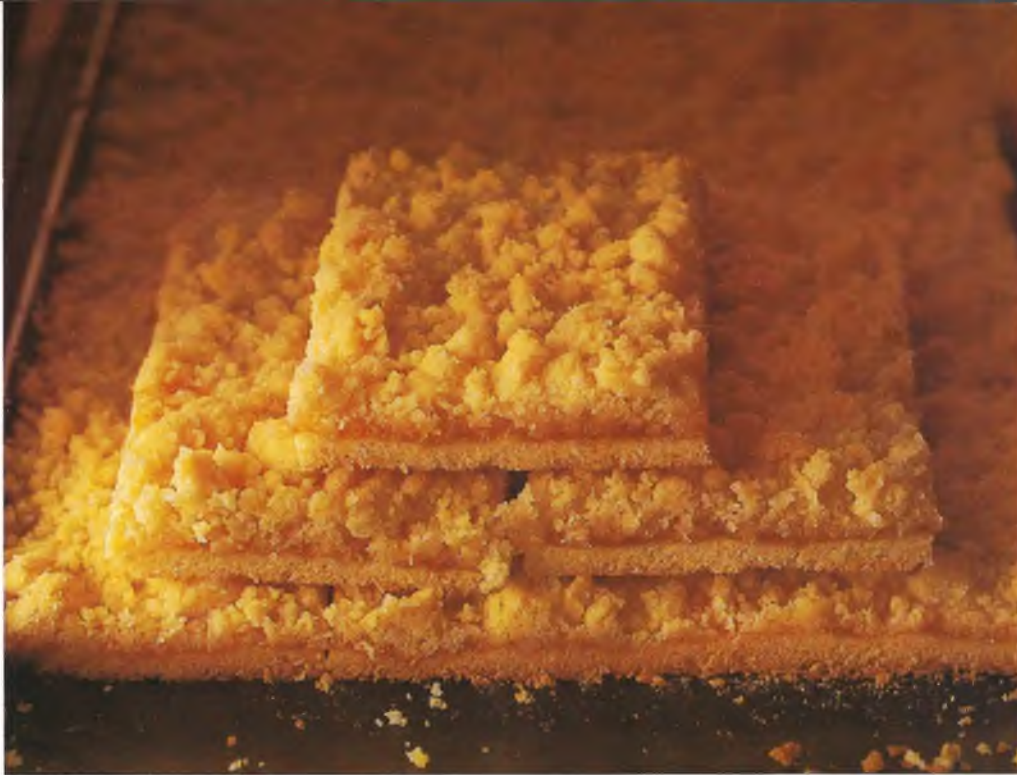
Für die Garnierung:

$\frac{1}{8}$ l Sahne, 10 Pralinen,
8 kleine Makronen.

Milch, Eigelb und Zucker in einem Topf verrühren. Unter ständigem Schlagen im Wasserbad erhitzen, bis die Masse gebunden ist. Sie darf nicht kochen. Schokolade in der heißen Creme zergehen lassen. Alles unter gelegentlichem Umrühren erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Haselnußkerne in einer Pfanne 8 Minuten rösten. Braune Haut mit einem Tuch abreiben. Nüsse in einer Mühle fein mahlen. Mandelmakronen in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Beides unter die erkaltete Creme rühren. Zum Schluß Sahne in einer Schüssel steif schlagen und darunter heben. Masse in eine Eisbombenform füllen und in der Tiefkühltruhe oder im Kühlschrank (Tiefkühlfach) in 4 Stunden gefrieren lassen.

Vorm Servieren Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Eisbombenform unter warmem Wasser abspülen. Eisbombe auf eine gekühlte Platte stürzen und mit steif geschlagener Sahne, Pralinen und Makronen garnieren. Sofort servieren.



Prasselkuchen ist so knusprig gebacken, daß man es beim Reinbeißen richtig prasseln hört.



Ein scharfer Muntermacher aus Tomatenketchup, Eigelb, Soßen und Gewürzen: Prärie-Oyster.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 480.

Prärie-Oyster

Für 1 Person

2 Spritzer Olivenöl,
 2 Barlöffel
 Worcestersoße,
 2 Barlöffel
 Tomatenketchup,
 2 Spritzer Zitronensaft,
 1 Tropfen Tabascosoße,
 1 Eigelb, Salz,
 schwarzer Pfeffer.

Prärie-Oyster ist der beste Abschluß eines feuchtfröhlichen Abends oder der beste Anfang am Morgen nach einer langen Nacht. Dieser Ernüchterungs-Cocktail, von dem es viele Versionen gibt, macht die müdesten Geister wieder munter und vertreibt den Kater. Man verrührt ihn nicht, sondern kippt ihn mit einem Schluck runter. Ein breites, flaches Cocktailglas mit Olivenöl ausschwenken. Worcestersoße, Tomatenketchup, Zitronensaft und Tabascosoße mischen und ins Glas gießen. Vorsichtig das Eigelb daraufgeben, es soll ganz bleiben. Salzen und mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Prasselkuchen

Für den Teig:
 500 g Mehl, 1 Ei,
 1 Prise Salz,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 250 g Margarine.
 Margarine zum Einfetten.
 Zum Bestreichen:
 250 g Orangenkonfitüre.
 Für die Streusel:
 200 g Mehl,
 150 g Zucker,
 70 g gehackte Mandeln,
 1 Prise gemahlener Zimt,
 100 g Margarine.

Prasselkuchen wird in manchen Gegenden auch Knasterkuchen genannt. Beide Namen sind ganz bezeichnend, denn Prassel- oder Knasterkuchen ist ein so knuspriges Gebäck, daß man es beim Reinbeißen prasseln hören kann.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Salz, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf einem eingefetteten Backblech ausrollen

und mit einer Gabel einige Male einstechen. Orangenkonfitüre in einer Schüssel glattrühren. Auf den Teig streichen.

Für die Streusel Mehl, Zucker, Mandeln und Zimt in eine Schüssel geben. Margarine in einem Topf zerlassen. Abgekühlt mit 2 Gabeln unter die Zutaten mischen, bis sich Streusel bilden. Streusel auf der Konfitüre verteilen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Blech aus dem Ofen neh-

men. Prasselkuchen sofort in 25 Stücke von je 4 mal 8 cm schneiden. Abkühlen lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 305.

PS: Statt Orangenmarmelade können Sie auch Aprikosenkonfitüre verwenden. Der Prasselkuchen, den die Wiener backen, läßt sich noch schneller zubereiten und schmeckt auch sehr gut: Teig wie im Rezept zubereiten. Ausrollen und dünn mit Marmelade bestreichen. Dann je 100 g Kristallzucker und gestiftelte Mandeln draufstreuen.

Preiselbeeren auf russische Art



1500 g Preiselbeeren,
2 säuerliche Äpfel (280 g),
1 l Wasser,
450 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

In den unendlichen Wäldern Sibiriens wachsen Beeren in Hülle und Fülle. Auch Preiselbeeren.

Beeren sorgfältig verlesen. In kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel und Beeren mischen. In zwei vorbereitete 1-l-Einmachgläser schichten.

Wasser mit Zucker und Zitronenschale aufkochen. Abschäumen. Auskühlen lassen. Über die Preiselbeeren gießen. Sie müssen mit der Lösung bedeckt sein. Gläser sofort mit Einmachcellophan verschließen. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1290.

Wozu reichen? Als Beilage zu Wildgerichten.

Preiselbeeren mit Bananen

4 Bananen (480 g),
Saft einer halben Zitrone,
40 g Butter,
2 Glas (je 2 cl)
Eierlikör,
6 Eßlöffel
Preiselbeerkompott (120 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel blättrige
Mandeln (10 g).



Preiselbeeren schmecken erst, wenn sie zubereitet werden.

Preiselbeeren

Sie heißen auch Grau-, Stein-, Krons- oder Krausbeeren. Man kennt sie seit Urzeiten, und in der klassischen Küche sind sie zu Wildgerichten sehr geschätzt.

Gemeint sind die Preiselbeeren, die in Trauben oder einzeln an niedrigen, immergrünen Sträuchern wachsen. Sie werden bis erbsengroß und sind rot und glänzend.

Preiselbeeren enthalten neben Bitterstoffen viel Säure und Pektin. Darum schmecken sie im Rohzustand herb und sauer. Erst nach dem Kochen entfalten sie ihre hervorragenden geschmacklichen Eigenschaften.

Die Erntezeit beginnt Ende August, Anfang September und dauert fünf bis sechs Wochen. Hausfrauen und Ernährungsindustrie verarbeiten die Früchte zu Säften, Kompotten, Marmeladen und Likören. Während der Erntezeit kommen Preiselbeeren vor allem aus den skandinavischen Ländern als frische Ware auf den Markt.

Preiselbeeren erhält man in jedem gut sortierten Laden, auf jeden Fall jedoch in Feinkostgeschäften, und zwar hauptsächlich als Konserven.

Bananen schälen. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin in 8 Minuten rundherum goldgelb braten. Auf 4 vorgewärmte Dessertteller verteilen. Mit Eierlikör begießen. Preiselbeerkompott darüber verteilen.

Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Bananen damit garnieren. Mandeln drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Mittagessen.

Preiselbeer-Äpfel

4 große Äpfel (720 g),
1 Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
6 Eßlöffel Preiselbeeren aus
der Dose (120 g),
2 Eßlöffel Calvados,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Zitronensaft.

Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. Zitrone mit heißem Wasser abspülen. Dann dünn schälen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Weißwein, Zitronensaft und -schale mit Zucker in einem Topf aufkochen. Äpfel reingeben. Bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Füllung Preiselbeeren in einer Schüssel mit Calvados und Zitronensaft verrühren. Äpfel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Abtropfen und 10 Minuten abkühlen lassen. Auf eine Platte setzen. Füllung in die Äpfel verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Wozu reichen? Als Beilage zu Wildschweinbraten oder Rehrücken, oder auch als Dessert.



Zu einem festlichen Menü gehört ein besonderes Dessert. Zum Beispiel Preiselbeeren mit Bananen.



Preiselbeer-Äpfel schmecken warm als Beilage zu Wildschweinbraten oder kalt als Dessert.



Preiselbeer- becher

375 g frische Preiselbeeren,
250 g Birnen,
6 Blatt
weiße Gelatine,
¼ l Rotwein,
125 g Zucker,
¼ Stange Zimt.
Außerdem:
2 Becher Sahnejoghurt
(350 g),
60 g Zucker,
abgeriebene Schale
einer halben
Zitrone,
Zum Garnieren:
40 g Borkenschokolade.

Preiselbeeren verlesen und in kaltem Wasser vorsichtig waschen. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Stücke quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rotwein, Zucker und Stangenzimt in einem Topf aufkochen. Früchte hineingeben und bei milder Hitze in 20 Minuten gar kochen, aber nicht zerfallen lassen. Stangenzimt herausnehmen. Speise etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in die warme Flüssigkeit geben. Vorsichtig rühren, bis sie aufgelöst ist. Speise in 4 Gläser füllen,

kalt stellen und erstarren lassen.

Vor dem Servieren Joghurt, Zucker und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Über die Speise gießen und mit grob zerbröckelter Borkenschokolade garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als Dessert oder als sommerliche Erfrischung.

PS: Den Preiselbeerbecher können Sie auch mit Preiselbeeren aus der Dose zubereiten. Dann aber bitte auch Dosenbirnen nehmen.

TIP

*Preiselbeer-
kompott, das
Sie zu
Wildgerichten
reichen,
muß nicht
immer
selbstgekocht
sein. Auch das
aus der Dose
schmeckt gut.
Man kann es in
Römischen
Pastetchen
servieren.*

◀ *Lingonpaj heißt die schwedische Preiselbeerpastete, die mit Schlagsahne als Dessert oder als Kaffeegebäck serviert wird.*

Preiselbeerkonfitüre amerikanisch



1500 g Preiselbeeren,
350 g kernlose Rosinen,
300 g Walnußkerne,
2 Orangen (360 g),
1000 g Zucker.

Preiselbeerkonfitüre wird in den USA gerne zum Truthahnbraten, dem traditionellen Erntedankschmaus, gegessen. Man kann sie aber auch als Brotaufstrich genießen oder als Näscheri zu grünem Tee.

Geputzte und verlesene Preiselbeeren und Rosinen auf einem Sieb kochend heiß überbrühen. Gut abtropfen lassen. Mit den Walnüssen und den geschälten, entkernten und von den weißen Häutchen befreiten Orangen durch den Fleischwolf drehen.

Masse in einem ausreichend großen Topf (er darf nur halb gefüllt sein) mit dem Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Vom Beginn des brausenden Kochens an 10 Minuten bei möglichst großer Hitze aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Sauber gespülte und abgetropfte Gläser randvoll füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Kühl stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 7795.

PS: In Amerika werden die Schalen der Orangen in feine Streifen geschnitten und in die Konfitüre gegeben.

Preiselbeer- Meerrettich

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft,
30 g Meerrettich aus dem Glas,
60 g Preiselbeerkompott aus der Dose.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und Zitronensaft zufügen. Meerrettich und Preiselbeerkompott unterheben. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu Wild, Geflügel und Braten, aber auch zu gekochtem Fleisch oder Schinken.

Preiselbeerpastete schwedisch

Lingonpaj



Für den Teig:
200 g Mehl,
1 Eßlöffel saure Sahne (20 g),
1 Eßlöffel Rum (10 g),
1 Prise Salz,
50 g Puderzucker,
100 g Margarine,
500 g frische Preiselbeeren,
250 g Zucker,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Preiselbeeren spielen in der skandinavischen Küche eine große Rolle. Hier ein sehr leckeres Rezept aus Schweden.

Für den Teig Mehl in eine flache Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Saure Sahne, Rum und Salz reingeben. Puderzucker drüberstreuen. Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Preiselbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Zucker vermischen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Knapp $\frac{1}{4}$ des Teiges zur Garnierung zurückhalten. Restlichen Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. In eine eingefettete Springform (Durchmesser 24 cm) geben. Rand andrücken.

Preiselbeeren auf dem Teig verteilen. Teigrest ausrollen, in Streifen schneiden. Gitterförmig über die Beeren legen. Eigelb in einer Tasse verquirlen und das Gitter damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasher: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Pastete rausnehmen. Den Springformrand abnehmen. Leicht abkühlen lassen. Dann auf die Servierplatte schieben. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 245.

Wann reichen? Mit Schlagsahne als Dessert oder als Kaffeegebäck.

PS: Sie können auch hierfür Dosenware nehmen.

Preiselbeerschnee

60 g Preiselbeermarmelade,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Eiweiß,
60 g Zucker.

Preiselbeermarmelade in einer Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Zucker löffelweise untermischen. Die Preiselbeermasse zuletzt unterheben. Preiselbeerschnee sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 115.

Wann reichen? Als Dessert nach einem sättigenden Hauptgericht.

Preiselbeersofe pikant

8 Eßlöffel Preiselbeeren aus dem Glas (160 g),
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
abgeriebene Schale einer halben Orange,
je 1 Eßlöffel scharfer Senf und Zitronensaft,
2 Eßlöffel Orangensaft,
frisch gemahlener weißer Pfeffer.



Der Long-Drink Prince of Wales ist ein klassischer Cocktail.

Preiselbeeren durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Mit Mayonnaise verrühren. Abgeriebene Orangenschale dazugeben und mit Senf, Zitronen- und Orangensaft und Pfeffer pikant abschmecken. In eine Sauciere oder ein Glasschälchen füllen und gut gekühlt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu Wild, Roastbeef, Hammel, Schinken oder als Teil eines Kalten Büfetts.

PS: Eine warme Preiselbeersoße läßt sich schnell aus frischen Preiselbeeren zubereiten. Sie schmeckt ganz ausgezeichnet zu gebratenem Puter. Vorbereitete Preiselbeeren mit wenig Wasser gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und pürieren. Fruchtmasse mit etwas Preiselbeer-saft verdünnen. Die Soße soll noch dick sein. Mit Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Presniz



1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g), 100 g Sultaninen, 8 Eßlöffel Rum (40 Vol. %), 8 Eßlöffel Wasser, Mehl zum Ausrollen, je 50 g gehackte Walüsse und Mandeln, 60 g Semmelbrösel, je 50 g fein gewürfeltes Zitronat und Orangeat, 1 Päckchen Vanillinzucker, je 1 Prise Nelkenpulver und Zimt, 50 g Zucker, 2 Eigelb zum Begießen.

Beim Presniz streiten sich Südtirol und Istrien, wer ihn erfunden hat. Rund um Triest wird der Kuchen als gefüllte Schnecke gebacken. In Tirol findet man ihn gelegentlich auch als Plattenkuchen. Wir haben ihn in einer Springform gebacken. Presniz wird je nach Land-

schaft zu Ostern oder zu Weihnachten serviert.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Sultaninen unter heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Rum und Wasser übergießen und quellen lassen.

Blätterteig auf einem bemehlten Tuch zu einem langen, schmalen Streifen ausrollen. Den Teigstreifen längs aufrollen und schneckenartig in eine kalt ausgespülte Springform von 24 cm Durchmesser legen. Restliche Zutaten mit den Rosinen mischen und gleichmäßig auf den Teig verteilen. Belag mit dem verquirlten Eigelb begießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Form rausnehmen. Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 290.

PS: Wenn Sie Presniz als Schnecke haben wollen, streichen Sie den Belag auf den Teigstreifen. Zu einer Rolle drehen und die Rolle schneckenförmig in die Springform legen.

Preßburger Beugel

Für den Teig:

500 g Mehl,
30 g Hefe,
60 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
90 g Margarine,
2 Eier,
1 Prise Salz.

Für die Nußfüllung:

125 g gemahlene Haselnüsse,
60 g Zucker,
1 Prise gemahlener Zimt,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
3 Eßlöffel heiße Milch.

Für die Mohnfüllung:

125 g gemahlener Mohn,
6 Eßlöffel Milch,
25 g Zucker,
1 Prise gemahlener Zimt,
Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
30 g gemahlene Mandeln.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
2 Eigelb zum Bestreichen.

Preßburger Beugel, heute auch in der Wiener Küche zu Hause, haben ihre eigentliche Heimat in Böhmen. Die kleinen Teigtaschen werden immer mit einer Nuß- oder Mohnmasse gefüllt.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken.



Blick auf's Michaeltor in Bratislava, dem früheren Preßburg.



Presniz: Eine Mischung aus Mandeln, Nüssen, Rosinen, Orangeat und Zitronat wird auf den originellen Kuchen gestreut.

Hefe reinbröckeln. Etwas Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen. Dann restliche Milch und Zucker, Margarine in Flöckchen, Eier und Salz reinkneten. Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllungen bereiten.

Für die Nußfüllung alle Zutaten mit der heißen Milch in einer kleinen Schüssel vermischen.

Für die Mohnfüllung den Mohn mit allen angegebenen Zutaten in einem Topf in 5 Minuten zu einem Brei kochen. Abkühlen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Rechtecke von 7 mal 10 cm ausradeln. Die Hälfte der Rechtecke mit je einem Teelöffel Nuß-, die andere Hälfte mit je

TIP

Presniz ist ebenso stilecht, wenn Sie ihn als gefüllte Hefeteigrolle in Schneckenform auf einem Blech backen. Im übrigen Italien wird diese Hefeschnecke auch Potiza genannt.

einem Teelöffel Mohnfüllung belegen. Einrollen und zu Beugeln (hufeisenförmig) formen. Beugel auf ein gefettetes Blech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. 5 Minuten gehen lassen. 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. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 175.

Prilleken

Siehe Braunschweiger Prilleken.

Prince of Wales

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Spritzer
Angostura Bitter,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Curaçao,
Sekt zum Auffüllen,
1 Zitronensliebe.

Der Drink Prince of Wales gehört zu der Gruppe der klassischen Cocktails. Er ist ein erfrischender und leicht bekömmlicher Longdrink, den man zu jeder Tageszeit anbieten kann. Etwa als Begrüßungscocktail am Abend, als Mitternachtserfrischung oder zum Abschluß eines festlichen Essens. Prince of Wales wird stilecht in einem gut gekühlten Silberbecher serviert.

Eiswürfel in einen Silberbecher oder in ein Sektglas geben. Angostura Bitter und Curaçao darüber. Mit Sekt auffüllen. Zitronenscheibe an den Rand legen oder auf dem Sekt schwimmen lassen. Sofort servieren.

PS: Wer's süßer mag, gibt noch ein Stück Würfelzucker rein. Er wird mit Angostura getränkt und auf das Eis gelegt.

Printen aus Aachen

Siehe Aachener Printen.

Prinz-Eugen-Torte.

Die Wiener Küche hat in aller Welt seit jeher einen ausgezeichneten Ruf. Diesen Ruf verdankt sie nicht zuletzt ihrem berühmten Gebäck.



Prinz-Eugen-Torte

Für den Teig:

180 g ungeschälte Mandeln,
80 g Butter,
150 g Zucker, 8 Eigelb,
190 g geraspelte Schokolade,
75 g Mehl,
3 Eßlöffel Rum, 8 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
 $\frac{5}{8}$ l Sahne,
2 Päckchen Vanillinzucker,
120 g geraspelte Schokolade.

Für den Teig Mandeln durch die Mandelmühle drehen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker und Eigelb dazugeben. Mit dem Handrührgerät etwa 15 Minuten schlagen, bis die Masse schaumig ist. Mandeln, Schokolade, Mehl und Rum unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben. Teig in eine mit Margarine eingefettete Springform von 24 cm Durchmesser füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Tortenboden rausnehmen und aus der Form lösen. Auskühlen lassen.

Tortenboden mit einem Löffel so weit aushöhlen, daß ein 2 cm dicker Boden und ein Rand stehenbleibt. Die rausgelöste Masse fein zerbröckeln.

Auf einem ungefetteten Backblech verteilen. Blech 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.

Blech rausnehmen und Brösel abkühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Dabei Vanillinzucker einrieseln lassen. Brösel und Schokolade in einer anderen Schüssel mischen (3 Eßlöffel davon zum Garnieren abnehmen). Ein

Viertel der Sahne in die Torte füllen und glattstreichen. Darauf ein Drittel des Bröselgemischs streuen. Torte abwechselnd füllen, bis drei Viertel der Sahne und die Bröselmischung verbraucht sind. Oberfläche und Rand der Torte mit der restlichen Sahne bestreichen. Mit der zurückgelassenen Bröselmischung garnieren. Torte etwa 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 580.

Prinzebohnen

1 Dose Prinzebohnen (480 g), 50 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Jede Prinzebohne ist eine grüne Bohne, aber nicht jede grüne Bohne darf sich Prinzebohne nennen. Das dürfen nur ausgesucht kleine Bohnen mit dünnen Kernen. Sie gelten zu Recht als die feinsten Bohnen überhaupt. Und sind die einzige Bohnenart, für die Größensortierungen bestehen. Sie werden nach

der Höchstbreite der Hülsen eingestuft:

Sehr fein bis zu 6 mm, fein bis zu 9 mm und mittelfein über 9 mm. Bei uns kommen Prinzebohnen fast ausschließlich als Konserven in den Handel. Auch hier sind Höchstgrenzen in bezug auf Länge und Durchmesser gesetzt.

Prinzebohnen aus der Dose werden so zubereitet: Bohnen mit Flüssigkeit in einem Topf in 7 Minuten erhitzen. Flüssigkeit abgießen. Butter, Salz und Pfeffer zugeben. Petersilie abspülen, abtropfen lassen und hacken. Auch reingeben. Vorsichtig mischen. Sofort servieren.



Zweimal Prinzebohnen als sehr feine Beilage: In Butter (oben) und mit Speck und Zwiebeln.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 115.

Frische Prinzeßbohnen bereiten Sie wie grüne Bohnen zu. Es empfiehlt sich aber, die geputzten Bohnen, bevor sie in den Topf kommen, mit Bindfäden zu Portionen zusammenzubinden. Die Bohnen sind so zart, daß sie beim Rausnehmen leicht zerfallen. Wozu reichen? Als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder festlichem Braten.

Prinzeßbohnen mit Speck und Zwiebeln

50 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
1 Dose Prinzeßbohnen (480 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Speck und die geschälte Zwiebel in feine Würfel schneiden. Speckwürfel in einem Topf in 5 Minuten glasig werden lassen. Zwiebelwürfel dazugeben und 3 Minuten weiterbraten, bis sie hellbraun sind. Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. In den Topf geben und bei schwacher Hitze erhitzen. Das dauert etwa 5 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, Rostbraten oder Roastbeef.

Prinzeß-Törtchen

Für die Füllung:
100 g Butter,
125 g Puderzucker,
1 Eigelb,
50 g gehackte Mandeln,
2 Eßlöffel Himbeergeist (20 g),
1/8 l Sahne.
Außerdem:
12 hohe Mürbeteigtörtchen von etwa 4 cm Durchmesser (fertig gekauft, 240 g).
Zum Garnieren:
100 g Schokoladenfettglasur,
50 g gehackte Mandeln,
6 Belegkirschen (12 g).

Für die Füllung Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Nacheinander gesiebten Puderzucker, Eigelb, Mandeln und Himbeergeist reinrühren. Sahne in einer anderen Schüssel steif schlagen und unter die Buttermasse ziehen. Creme bergartig in die Törtchen füllen und glattstreichen. Im Kühlschrank in 20 Minuten fest werden lassen. Schokoladenfettglasur im Wasserbad auflösen. Törtchen dünn damit überziehen. Mit gehackten Mandeln und je einer halben Belegkirsche garnieren. Törtchen bis zum Servieren kühl stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 325.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee.

PS: Die Füllung schmeckt noch intensiver nach Mandeln, wenn Sie in die Creme einige Tropfen Bittermandelöl geben.

Prinzregententorte

Für den Teig:
250 g Butter oder Margarine,
250 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eigelb,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
4 Eiweiß.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
1/8 l Milch,
1 Prise Salz,
200 g zartbittere Schokolade,
200 g Butter,
175 g Puderzucker.
Für die Garnierung:
125 g Schokoladenfettglasur,
12 Walnußhälften.



Luitpold von Bayern (1821-1912), der dritte Sohn Ludwigs I., übernahm 1886 als Prinzregent die Regierungsgeschäfte für seinen geisteskranken Neffen Ludwig II.

Für Luitpold, Prinzregent von Bayern (1821 bis 1912), wurde diese Torte von seinem Leibkoch erfunden. Sie schmeckte ihm so vorzüglich, daß der hohe Herr die Erlaubnis gab, sie Prinzregententorte zu nennen. Natürlich war sie damals viel voluminöser. Unseren heutigen Ansprüchen angemessen wird sie so gebacken:

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Abwechselnd Zucker, Salz, Vanillinzucker und Eigelb reinrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Unter die Butter-Eigelbmasse ziehen. Mehlmischung draufgeben und unterheben.

Springform (24 cm Durchmesser) gut mit Butter oder Margarine einfetten. Ein Fünftel (2 Eßlöffel) des Teiges auf den Springformboden geben und glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene setzen.

Backzeit: 13 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Tortenplatte rausnehmen. Aus der Form lösen und auf einen Kuchendraht stürzen und abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig 4 weitere Tortenplatten ebenso backen. Auch erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Milch mit Salz in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Schokolade in Stücke brechen. In der heißen Milch auflösen und unter häufigem Umrühren erkalten lassen. Butter in



Dem Prinzregenten Luitpold von Bayern wurde die Prinzregententorte gewidmet, eine Köstlichkeit aus Teigplatten und Schokolade.

einer Schüssel schaumig rühren. Puderzucker und die Schokolade vorsichtig unterziehen.

Vier Tortenplatten mit der Creme bestreichen. Zur Torte zusammensetzen. Letzte, unbestrichene Tortenplatte drauflegen. Rand mit der restlichen Creme bestreichen.

Für die Garnierung Fettglasur im Wasserbad auflösen. Tortenoberfläche damit überziehen. 12 Stücke markieren. Jeweils eine Walnußhälfte mit der glatten Fläche nach unten auf die Tortenstücke setzen. Fettglasur fest werden lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 120 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 650.

PS: Bei der böhmischen Variante der Prinzregententorte ist die Füllung süßer und schwerer: 200 g Butter werden in einer Schüssel schaumig geschlagen und mit 200 g Zucker, 2 Eiern und 40 g Kakao verrührt.

Provenzalische Soße



1 kleine Zwiebel (40 g),
2 Schalotten (20 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
250 g Tomaten,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
8 Eßlöffel Weißwein,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Die Provenzalische Soße gehört in die klassische französische Küche, während das Rezept für die kalte Provenzalische Soße ein typisches Produkt der provenzalischen Landschaftsküche ist. Zwiebel, Schalotten und Knoblauchzehe schälen.

Zwiebel und Schalotten ganz fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Schalotten und Knoblauch reingeben. In 3 Minuten glasig braten Tomaten dazu. Unter Rühren 5 Minuten dünsten. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. 10 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Die Flüssigkeit muß auf $\frac{2}{3}$ eingekocht werden. Weißwein zugießen. Mit weißem Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Zucker pikant abschmecken. Soße heiß halten.

Die abgebraute, trockengetupfte und gehackte Petersilie in die Soße rühren. Soße sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wozu reichen? Zu gedünstetem Fisch, Steaks oder Hammelkoteletts.

Provenzalische Soße kalt

3 Knoblauchzehen,
Salz,
4 Sardellenfilets aus der Dose (20 g),
1 kleine eingelegte Chilischote,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Wasser,
¼ l Olivenöl,
Saft einer halben Zitrone.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Sardellenfilets und Chilischote abtropfen lassen und ganz fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Eigelb und Wasser zugeben und unterrühren. Unter ständigem Rühren Öl ganz langsam reinlaufen lassen. Die Soße muß mayonnaiseartig werden. Provenzalische Soße mit Zitronensaft abschmecken, mit Salz nachwürzen. Sofort in einer Sauciere servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Zu gegrilltem Fleisch oder Fisch, zu kaltem Fleisch oder zur Fischplatte.

Provenzalischer Sardellenkuchen



10 Sardellenfilets (50 g).
Für den Teig:
250 g Mehl,
20 g Hefe,
1 Prise Zucker,
knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
Salz,
40 g Margarine.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:
500 g Zwiebeln,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,
1 Prise Nelkenpulver,
schwarzer Pfeffer,
60 g grüne gefüllte Oliven,
2 Eßlöffel Öl zum
Beträufeln (20 g).

Der Sardellenkuchen, ein naher Verwandter der Pizza, wird nach einem alten provenzalischen Rezept zubereitet: Sardellenfilets 120 Minuten wässern.

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 zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen. Restliche Milch und Salz zufügen. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Alles zu einem glatten Teig kneten.

Dann schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Auf der bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Eine gefettete Springform mit einem Durchmesser von 24 cm damit auslegen. Ränder etwas hochziehen. Mit einem Küchentuch zugedeckt noch mal an einem warmen Platz 20 Minuten gehen lassen.

Für den Belag Zwiebeln schälen. In dünne Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe reingeben und bei geringer Hitze 10 Minuten braten. Geschälte Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Dazugeben. Mit Salz, Nelkenpulver und Pfeffer würzen.

Auf den Teig streichen. Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Beides auf dem Belag verteilen. Mit Öl beträufeln und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

TIP

Wenn Sardellenfilets zu scharf sind, können Sie vorher gründlich gewässert werden.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Auf eine Kuchenplatte gleiten lassen. Noch warm in 4 Stücke schneiden. Sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Wasser- und Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Provenzalischer Sardellenkuchen ist ein naher Verwandter der Pizza.



Provenzalischer Topf

3 Zucchini (450 g),
2 Auberginen (500 g),
1 grüne Paprikaschote (180 g),
¼ l Wasser, Salz,
3 Zwiebeln (120 g),
2 Knoblauchzehen,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
750 g Tomaten,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian,
75 g geriebener Parmesankäse,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
1 Eßlöffel Olivenöl zum Beträufeln (10 g).

Zucchini und Auberginen unter kaltem Wasser waschen. Abtrocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Stengel- und Blütenansätze dabei abschneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gemüse reingeben. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und zerdrückten Knoblauch reingeben. In 3 Minuten glasig braten. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in Streifen schneiden. Gebratene Zwiebeln mit dem Öl in eine feuerfeste Form geben. Lagenweise das Zucchini-Auberginen-Paprika-Gemüse darauf verteilen. Jede Schicht, bis auf die letzte, mit etwas Pfeffer und Thymian würzen und mit Parmesankäse bestreuen. Restlichen Käse mit Semmelbröseln mischen. Über das Gemüse streuen. Mit Öl beträufeln und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
Rausnehmen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.
Wozu reichen? Zu Lammkoteletts, Filetsteaks oder Kalbslendchen mit Reis, Nudeln oder Kartoffelpüree.

Provenzalisches Hammelrippenstück

1200 g Hammelrücken mit Knochen,
Salz, Knoblauchsatz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
3 Zwiebeln (120 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
⅛ l Weißwein,

⅛ Wasser,
1 gehäufte Teelöffel getrockneter, zerriebener Rosmarin,
2 Auberginen (450 g),
8 kleine feste Tomaten (400 g),
40 g Semmelbrösel,
60 g geriebener Emmentaler Käse,
30 g Butter.

Fleisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Fleisch mit Salz, Knoblauchsatz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln schälen und vierteln. Öl in die Fettpfanne des Bratofens gießen, Fleisch und Zwiebelviertel reinlegen. Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Nach 15 Minuten auf 200 Grad schalten. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Nach 15 Minuten Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Wein und Wasser in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Rosmarin reingeben. Nach 15 Minuten Bratzeit die Hälfte der Weinmischung zum Braten gießen. Restliche Flüssigkeit nach und nach angießen. Während der Bratzeit Auberginen waschen und abtropfen lassen. Die Stengelansätze abschneiden. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit Salz bestreuen. In einer Schüssel ziehen lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Tomaten waschen. Stengelansätze rauschneiden. Von den Tomaten oben einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel bis zur Hälfte aushöhlen. Semmelbrösel und geriebenen Käse in einem Teller mischen. Drei Viertel der Mischung in die Tomaten füllen. Mit Butterflöckchen belegen. Deckel drauf-



Typische Sommergemüse des Mittelmeeres geben sich im Provenzalischen Topf ein Stelldichein.



Der pikant gewürzte Pudding aus Quark und Schinken schmeckt mit Tomatensoße und frischem Kopfsalat als leichtes Abendessen.

setzen. Restliche Butter beiseite stellen.

Fettpfanne aus dem Ofen nehmen. Braten aus der Fettpfanne nehmen. Auberginen drinlassen und zugedeckt warm stellen. Tomaten auf den Bratrost setzen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. 3 Minuten übergrillen (wenn kein Grill vorhanden ist, bei stärkster Oberhitze überbacken). Braten mit der Rippenseite auf den Bratrost zu den Tomaten legen. Oberfläche mit dem restlichen Semmelbrösel-Käse-Gemisch bestreuen. Noch 2 Minuten grillen.

Braten aus dem Ofen nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Auberginenscheiben aus der Fettpfanne nehmen. Mit den Tomaten um den Braten legen. Zugedeckt warm stellen.

Bratfond entfetten, in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Soße in einer vorgewärmten Sauciere getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilage: Salzkartoffeln oder Stangenweißbrot. Als Getränk: Einen Beaujolais.

Puchero Argentino

Siehe Argentinien's Nationalspeise.

Pudding

Wir sagen Pudding und meinen meistens Flammeri. Und das ist falsch, denn Flammeri ist eine gekochte, kalte Süßspeise. Der echte Pudding dagegen ist eine im Wasserbad gegarte süße oder pikante Speise, die heiß serviert wird. Man kann Pudding mit Obst, Fisch, Gemüse, Käse, Fleisch oder Fisch zubereiten.

Für $\frac{1}{2}$ l Flüssigkeit brauchen Sie als Bindemittel 200 g Mehl, 100 g Grieß, 125 g Reis, 125 g Nudeln, 250 g Brot oder Kuchen-

reste. Das reicht jeweils für 4 Personen.

Ein Pudding wird grundsätzlich in der geschlossenen Form gegart. Es gibt Formen mit 1 Liter, $1\frac{1}{2}$ Liter und 2 Liter Inhalt. (Durchmesser 14, 16 oder 18 cm). Die Form soll immer nur zu zwei Drittel gefüllt sein, da die meisten Puddings während des Kochens noch aufgehen.

Das Wasserbad darf nur so hoch sein, daß die Form darin steht, aber nicht schwimmt. Während des Garvorgangs bitte immer wieder kochendes Wasser nachgießen.

Die Form wird aus dem Wasserbad gehoben und zum Abschrecken noch geschlossen kurz in kaltes Wasser getaucht. Erst dann wird der Deckel abgenommen. Der Pudding muß etwas ausdämpfen, ehe er auf eine Platte gestürzt wird. Er wird mit süßen oder pikanten Soßen serviert. Süßen Pudding kann man auch kalt mit Schlagsahne als Kaffegebäck reichen.

Pudding aus Grieß

$\frac{1}{2}$ l Milch,
50 g Butter,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
100 g Grieß,
3 Eigelb,
80 g Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
50 g gehackte Mandeln,
3 Eiweiß.

Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel zum Ausstreuen (10 g).

Milch mit Butter, Zitronenschale und Salz in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen. So lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Eigelb, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mandeln reingeben. Grießbrei nach und nach dazugeben und ver-

rühren. Eiweiß steif schlagen und zum Schluß unterziehen.

Puddingform mit Margarine gut einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Puddingmasse reinfüllen. Form mit dem Deckel gut verschließen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Puddingform reinstellen. 60 Minuten leicht kochen lassen.

Form rausnehmen. Deckel abnehmen. Pudding 5 Minuten ausdampfen lassen. Dann auf eine Platte stürzen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Kompott oder Obstsalat. Vanille- und Weinschaumsoßen schmecken auch dazu.

PS: Anstelle von Mandeln und Zucker können Sie auch 50 g geriebenen Käse und 250 g Fleischwürfel reingeben und den Pudding mit Tomatensoße und Kopfsalat als Hauptgericht servieren.

Pudding aus Quark und Schinken

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, $\frac{3}{8}$ l heiße Milch, 400 g gekochter Schinken. Außerdem:

400 g Magerquark, 1 Bund Petersilie, 3 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß, 3 Eiweiß.



Pudding Célestine wird mit Schokoladen- oder Weinschaumsoße als warmes Dessert serviert.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben und unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Milch reinrühren und anschließend 5 Minuten kochen lassen.

Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. In die Soße geben. Abkühlen lassen.

Quark durch ein Sieb in einen Topf streichen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Mit den Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat unter den Quark rühren. Quarkmasse mit der Soße mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Puddingmasse heben. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform füllen. Puddingform verschließen. Im kochenden Wasserbad in 60 Minuten garen.

Form aus dem Wasserbad nehmen, Deckel abnehmen. Pudding kurz ausdampfen lassen. Auf einen vorgewärmten Teller stürzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Gemischter oder Kopfsalat und Tomatensoße. Als Getränk schmeckt dazu Bier.

Pudding Célestine

100 g Mehl, $\frac{3}{8}$ l Sahne, 50 g Butter, 6 Eigelb, 1 Prise Salz, 75 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillinzucker, 6 Eiweiß.

Margarine zum Einfetten, Semmelbrösel zum Ausstreuen.

Mehl in einen Topf geben. Langsam mit der Sahne glattrühren. Butter, Eigelb, Salz und Zucker zugeben. Vanilleschote aufschneiden, Mark heraus-schaben. Das kommt auch

rein. (Vanillinzucker so zugeben.) Alles gut verschlagen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich ein Kloß bildet. Topf vom Herd nehmen. Unter häufigem Umrühren erkalten lassen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die feste Masse ziehen.

Eine Puddingform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Puddingmasse reingeben. Gut verschließen. Ins kochende Wasserbad stellen. Bei schwacher Hitze in 45 Minuten garen.

Form aus dem Wasserbad nehmen und geschlossen kurz in kaltes Wasser tauchen. Öffnen. Pudding vorsichtig auf eine Platte stürzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilage: Schokoladensoße. Wann reichen? Mit Schokoladen- oder Weinschaumsoße als Dessert.



Pumpernickel-Käsewürfel können Sie als kleinen Imbiß servieren, als Appetithappen oder Teil einer bunten Käseplatte reichen.

Pudding-Soufflé Sabayon

Für den Pudding:

60 g Mehl,
gut $\frac{1}{4}$ l Milch,
80 g Zucker,
4 Eigelb,
1 Vanilleschote,
4 Eiweiß.

Margarine zum Einfetten,
10 g gemahlene Haselnüsse
zum Ausstreuen.

Für die Weinschaumsoße:

4 Eigelb,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
gut $\frac{1}{4}$ l Weißwein.

Sabayon ist ein Weinschaum, der in diesem Fall getrennt zum Pudding serviert wird.

Für den Pudding Mehl mit Milch in einem Topf verquirlen. Zucker und Eigelb reinrühren. Vanilleschote aufschneiden. Das Mark rauschaben, in den Topf geben. Die Masse bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen cremig schlagen. Kurz aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme ziehen.

Puddingform mit Margarine einfetten und mit Haselnüssen ausstreuen. Puddingmasse reinfüllen. Form gut verschließen und ins heiße Wasserbad stellen. Wasser 60 Minuten sanft kochen lassen.

10 Minuten vor Beendigung der Kochzeit die Soße zubereiten. Dafür die Eigelb, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf schaumig schlagen. Weißwein nach und nach dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter

Schlagen erhitzen, bis die Masse schaumig ist. Nicht kochen lassen!

Puddingform aus dem Wasserbad nehmen. Noch geschlossen kurz in kaltes Wasser tauchen, öffnen und den Pudding auf eine Platte stürzen. Sofort servieren. Soße in einer Sauciere getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Französische Tomatensuppe. Als Hauptgericht Brüsseler Zander, gemischter Salat und Petersilienkartoffeln.

Dazu schmeckt ein spritziger Moselwein, und als Dessert gibt es Pudding-Soufflé Sabayon.

Puffbohnen

Siehe Dicke Bohnen.

Pumpernickel

Pumpernickel gehört zu Westfalen wie westfälischer Schinken und Korn.

Pumpernickel ist ein schwarzes Brot, das aus Roggenschrot und Sauerteig hergestellt wird. Nach längerer Gärzeit wird es bei Temperaturen von 110 bis 140 Grad in gut schließenden Öfen und dampfhaltiger Luft – damit eine Krustenbildung verhindert wird – 16 bis 24 Stunden gebacken.

Pumpernickel wird meistens in dünne Scheiben geschnitten und in Alufolie verpackt angeboten, meistens in 500- und 250-g-Paketen. Außerdem gibt's Packungen mit kleinen, runden Pumpernickeltalern und etwa 4 cm großen

Quadraten, die besonders für Partyhappen geeignet sind.

Pumpernickel soll in jedem Fall luftig, kühl und trocken aufbewahrt werden.

Pumpernickel-Käsewürfel

4 Scheiben Pumpernickel (130 g),
3 Scheiben Emmentaler Käse (90 g),
40 g Butter.

Pumpernickel und Käsescheiben zu gleicher Größe schneiden. Pumpernickelscheiben mit etwa 30 g Butter bestreichen. Eine Scheibe mit der ungebutterten Seite nach unten auf ein Brett legen. Mit einer Scheibe Käse belegen. Die zweite Pumpernickelscheibe mit der bestrichenen Seite nach unten drauflegen. Mit der Hälfte der restlichen Butter bestreichen. Darauf wieder eine Scheibe Käse und Pumpernickel mit der bestrichenen Seite nach unten. Mit der restlichen Butter bestreichen. Die letzte Käsescheibe drauf und darüber die letzte Pumpernickelscheibe mit der gebutterten Seite nach unten. In Alufolie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Rausnehmen. Mit einem scharfen Messer in 12 Würfel schneiden.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Wann reichen? Als Appetithappen, als kleinen Im-

TIP

Eine pikante Note bekommen die Pumpernickel-Käsewürfel, wenn man auf den Emmentaler Käse schwarzen Pfeffer streut oder geriebenen Meerrettich streicht.

biß oder als Teil einer Käseplatte.

PS: Statt mit Käsescheiben können Sie Pumpernickel-Käsewürfel auch mit Frischrahmkäse zubereiten. Dazu 1 Käsecke mit einer geriebenen Zwiebel, und eine halbe Käsecke mit Paprika edelsüß und Salz würzen. Die Hälfte der weißen Käsemasse auf die erste gebutterte Pumpernickelscheibe streichen. Auf die nächste kommt der rote Paprika-Käse, und die letzte Schicht ist wieder der mit Zwiebel gewürzte Käse. Letzte Pumpernickelscheibe drauflegen. In Alufolie gewickelt 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Rausnehmen und auch in 12 Würfel schneiden.

Oder Sie bestreichen 3 Pumpernickelscheiben mit einer Creme aus Butter und Roquefort oder Gorgonzola. Auch 2 Stunden in den Kühlschrank legen und anschließend in 12 Würfel schneiden.

Eine vierte Möglichkeit: Pumpernickel mit einer Creme aus Butter und geriebenem harten Kräuterkäse (Schabziger) bestreichen.

Punsch Jenny Lind

3 Orangen (540 g),
2 Stück Würfelzucker,
250 g Zucker,
2 Flaschen trockener
Rheinwein (1 1/2 l),
1/2 Vanilleschote,
knapp 1/4 l Madeira.

Die berühmte Sopranistin Jenny Lind (1820 bis 1887) wurde von Verehrern und Kritikern gleichermaßen als schwedische Nachtigall gefeiert. Ihr Name stand bei diesem Punsch Pate.

Eine Orange waschen und abtrocknen. Den Würfelzucker an der Schale reiben, so daß er das Orangenaroma annimmt. Alle Orangen auspressen. Saft, Zucker und Würfelzucker in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen und so lange kochen, bis man mit einem Kochlöffel Fäden ziehen kann. Dann den Wein zugießen. Vanilleschote aufgeschnitten in den Punsch geben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Punsch erkalten lassen. Die Vanilleschote rausnehmen. Madeira zugießen. Punsch gut gekühlt servieren.



Jenny Lind (1820 bis 1887), die »schwedische Nachtigall«, war die berühmteste Sopranistin des 19. Jahrhunderts.



Punsch-Auflauf ist ein duftiges, zartes Schaumgebilde, das als festliches Dessert serviert wird.

Punsch mit Schaumhaube

1/2 l trockener Weißwein,
1/2 Vanillestange,
2 Zitronenscheiben,
1/2 Zimtstange,
3 Eiweiß, 1 Prise Salz,
50 g Puderzucker,
3 Eigelb,
2 Glas (je 2 cl) Rum.

Punsche, ursprünglich aus Indien stammend, werden heute in aller Welt getrunken. Dieser ist in Frankreich besonders beliebt und wird dort Cup à la crème genannt. Weißwein in einem Topf

mit aufgeschnittener Vanillestange, Zitronenscheiben und Zimtstange bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vanillestange, Zitronenscheiben und Zimtstange rausnehmen. Wein heiß halten.

Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker unterheben. Je einen Eßlöffel Eiweißmasse in vier feuerfeste Gläser füllen. Restliches Eiweiß in einer Schüssel mit Eigelb und Rum mischen. Heißen Weißwein reinrühren. Vorsichtig über einen silbernen Teelöffel in die Gläser gießen, so daß die Eiweißmasse als Haube oben schwimmt. Sofort servieren.

Punsch- Auflauf

6 Eigelb,
80 g Zucker,
50 g Speisestärke,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
6 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Dieser köstliche, zarte Auflauf muß aus dem Ofen sofort auf den Tisch, denn die duftige, schaumige Masse fällt leicht zusammen. Sie verträgt weder Tempera-



Ein Dessert für alle, die Alkoholisches lieben: Punsch-Creme.

turschwankungen noch Zugluft.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach die Speisestärke zugeben. Rum, Zitronensaft und -schale unterziehen.

Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen und unterheben. Masse in eine gut eingefettete feuerfeste Form füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Nach 15 Minuten Auflauf mit Pergamentpapier abdecken. Form aus dem Ofen nehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Geflügelkraftbrühe. Als Hauptgericht: Damhirschrücken mit Rosenkohl, Pfifferlingen und Mandelkrokotten. Als Dessert Punsch-Auflauf.

Punsch-Creme

6 Blatt weiße Gelatine,
5 Eigelb,
125 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Marsalawein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Diese Punsch-Creme kommt aus Italien und heißt dort Bavarese di zabaglione, Bayerische Eierpunsch-Creme.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen.

Eigelb und Zucker in einem Topf schaumig schlagen. Marsalawein nach und nach zugießen. Im heißen Wasserbad bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Nicht kochen lassen. Gelatine ausdrücken und unter ständigem Rühren in der Creme auflösen. Topf vom Herd nehmen und Creme erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif

schlagen. Sobald die Creme steif zu werden beginnt, Sahne unterheben. Creme in eine kalt ausgespülte Flammeriform füllen. Im Kühlschrank 30 Minuten erstarren lassen.

Form kurz in heißes Wasser tauchen. Creme am Schüsselrand mit einem spitzen Messer lösen und auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Unser Menüvorschlag: Avokados mit Meeresfrüchten als Vorspeise. Dann Basler Lummelbraten mit Prinzebohnen und Kartoffelkrokotten. Dazu schmeckt ein roter Ahrwein. Zum Abschluß Punsch-Creme.

Punschtorte Prager Art



Für den Teig:

6 Eigelb,
5 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
270 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 6 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Für den Punsch:

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,
70 g Zucker,
3 Eßlöffel Arrak,
2 Eßlöffel Zitronensaft.
Zum Färben:
50 g bittere Schokolade,
3 Eßlöffel Sauerkirchsafft.

Zum Bestreichen:

6 Eßlöffel Aprikosenmarmelade (120 g).

Für die Glasur:

250 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Arrak,
3 Eßlöffel heißes Wasser.

Der Reiz dieser Torte liegt darin, daß sie mit punschgetränkten, verschiedenfarbigen Biskuitwürfeln gefüllt wird. Trotz des Alkohols: Auch Kinder können sie – in Maßen – genießen.

Für den Biskuitteig Eigelb mit dem Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen. Mehl, Backpulver und Zitronenschale mischen und unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Locker unterheben. Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen. Mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Springform rausnehmen.

Kuchen 15 Minuten in der Form abkühlen lassen.

Springformrand lösen. Tortenboden zum Erkalten auf einen Kuchendraht stürzen. Pergamentpapier abziehen. Kuchen über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag Tortenboden in drei Schichten schneiden. Dabei die mittlere Platte etwas dicker schneiden. Für die Füllung den dickeren Boden in 2 cm große Würfel schneiden, die in verschiedenfarbigen Punschen getränkt werden.

Für den Punsch Weißwein, Zucker, Arrak und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Punsch in drei Gläser, Biskuitwürfel in

drei Schälchen verteilen. Für die braunen Würfel Schokolade in einem Topf im heißen Wasserbad auflösen und mit dem ersten Glas Punsch mischen. In das erste Schälchen mit Biskuitwürfeln gießen und mit einem Rührlöffel vorsichtig bewegen, so daß die ganze Flüssigkeit von den Würfeln aufgesogen wird.

Für die hellen Würfel die zweite Portion Biskuit mit dem zweiten Glas Punsch trinken.

Für die roten Würfel den restlichen Punsch mit dem Sauerkirschsaft verrühren und über die letzten Biskuitwürfel gießen.

Alle Biskuitwürfel in einer Schüssel vorsichtig mischen. Die beiden Tortenböden dünn mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Einen mit der unbestrichenen Seite nach unten auf eine Tortenplatte setzen. Springformrand drumlegen. Biskuitwürfel gleichmäßig auf den Boden verteilen. Den zweiten Tortenboden mit der bestrichenen Seite drauflegen und andrücken. Oberfläche mit einem Holzbrett beschweren. Torte für 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Glasur Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Arrak und Wasser glattrühren. Über die Torte gießen. Ein Pfannmesser in heißes Wasser tauchen, die Glasur über die Oberfläche verteilen und an den Seiten runterlaufen lassen. Glasur erstarren lassen. Torte vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.

Purzel

Ostpreußisches
Silvester-Schmalzgebäck

375 g Mehl, 25 g Hefe,
100 g Zucker,
knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme
Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,

abgeriebene Schale einer
Zitrone, 3 Eier,
1 Prise Salz,
100 g Butter oder
Margarine.

Außerdem:
750 g Schweineschmalz
zum Fritieren,
50 g Puderzucker
zum Bestäuben.

Purzel kommen aus Ostpreußen, wo sie früher in keiner Familie zu Silvester fehlen durften. Natürlich hatte jede Hausfrau ihr Spezialrezept. So wurden Purzel manchmal statt mit Hefe mit Backpulver und saurer Sahne gebacken, und in einige kamen auch gemahlene Mandeln rein. Aber



Mit punschgetränkten Biskuitwürfeln gefüllt, mit Arrakguß überzogen: Punschorte Prager Art.

TIP

Nicht ganz stilecht aber kalorienärmer ist es, wenn die ostpreußischen Purzel statt in Schweineschmalz in Pflanzenöl gebacken werden.

wie auch immer, gebacken wurden Purzel stets gegen Abend, weil sie abends serviert wurden und wie andere Arten von Fettgebäck warm am besten schmecken. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Zucker und etwas lauwarmen Milch zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben und mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort in 15 Minuten zur doppelten

Menge aufgehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Vanillinzucker, Zitronenschale, Eier und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen drüber verteilen. Alles zu einem glatten Teig kneten. Schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Schweineschmalz in dem Fritiertopf auf 170 Grad erhitzen. Mit einem ins heiße Fett getauchten Eßlöffel Teigklöße abstechen. Immer 3 bis 4 auf einmal im heißen Fett schwimmend in 5 Minuten hellbraun ausbacken. Rausnehmen. Auf Haushaltspapier abfetten, mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren. Ergibt 25 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 145.

PS: Purzel können auch mit Zimt und Zucker bestreut werden.

Puŕta-Salat



1 kleine Dose grüne Bohnen (260 g),
40 g Tomatenpaprika aus dem Glas,
5 Tomaten (250 g),
200 g ungarische Salami,
100 g Zungenwurst,
1 Zwiebel (40 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Paprika rosenscharf,
1 Prise Zucker.
Für die Garnierung:
2 Stengel Petersilie,
1 hartgekochtes Ei.

Die Puŕta, die berühmte ungarische Steppe, hat manchen Küchenchef zur Namengebung seiner Gerichte angeregt. In der Puŕta wird vorwiegend Viehzucht betrieben, also gibt es dort auch gute Wurst. Wurst, Gemüse und

Gewürze sind die Zutaten für diesen Salat.

Bohnen und Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Salami und Zungenwurst häuten. Zwiebel schälen. Wurst und Zwiebel würfeln. Bohnen und Tomatenpaprika in 1 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Salz, Paprika rosenscharf und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über die Salatzutaten gießen. Mischen. Zugedeckt 60 Minuten durchziehen lassen. Salat in eine Glasschüssel füllen.

Petersilie abspülen, trockentupfen. Ei schälen und in Scheiben schneiden. Salat mit Eischeiben und Petersiliesträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilage: Toastbrot mit Butter. Als Getränk Bier oder roten Landwein.

Puter

Ob Sie Pute, Truthahn, Truthenne, Indian, Pockerl oder Welschhahn sagen: Verkauft wird der damit gemeinte Vogel meist unter dem Namen Puter. Ursprünglich stammt er aus Amerika, hat aber längst die internationale Küche erobert. Feinschmecker schätzen ihn besonders wegen seiner verschiedenen Fleischsorten. Die einen bevorzugen das helle, zarte Brustfleisch, während andere das dunklere, im Geschmack kräftigere Schenkelfleisch lieber haben.

Puter werden bis zu einem Gewicht von 15 kg angeboten. Aber zum Braten sollten Sie nur junge Tiere kaufen, die nicht schwerer als 2500 bis 7500 g sind.

Frische, junge Tiere erkennt man an den noch



Puŕta-Salat ist eine gelungene Mischung aus echter ungarischer Salami, Zungenwurst und Gemüse.



Ein besonders raffiniertes Rezept aus der klassischen Küche: Puter algerische Art mit Auberginen und glasierten Kartoffelkugeln.

weichen, weißlich bis leicht hellgrau gefärbten Beinen mit schuppenartiger Haut. Die Beine der älteren dagegen sind hart, rötlich und haben eine hornige Haut.

Hauptsaison für Puter ist von September bis März. Das ganze Jahr über gibt es sie aber tiefgekühlt.

Wenn Ihnen ein ganzes Tier zu viel ist, können Sie auch Teile braten, dünsten oder schmoren. Das Angebot an frischer und tiefgekühlter Ware ist groß: Puterrollbraten, Keulen, Ober- und Unterschenkel sowie Steaks aus dem zarten Brustfleisch, außerdem Putenklein und Puterleber. Und so werden Puter zubereitet: Das Ausnehmen entfällt, da Puter im allgemeinen küchenfertig in den Handel kommen. Tiefgefrorene Puter in einer zugedeckten Schüssel auftauen lassen. Das dauert mindestens 12 Stunden.

Hüllen mit Innereien rausnehmen. Eventuell noch vorhandene Federkiele

vorsichtig aus der Haut ziehen. Das Tier unter fließendem Wasser innen und außen gründlich waschen, abtrocknen. Am unteren Ende der Schenkel das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Sehnen soweit wie möglich rausziehen und abschneiden.

Puter innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Weil die Brust des Puters sehr fettarm ist, muß sie mit Speckstreifen gespickt oder mit Speckscheiben belegt werden. Bei manchen Tieren genügt es, sie während des Bratens häufig mit heißer Butter, Margarine oder heißem Öl zu begießen.

Bevor der Puter in die Fettpfanne gelegt wird, muß er dressiert werden. Das heißt: Keulen und Flügel am Rumpf festbinden.

Wir belegen für unseren Braten die Puterbrust mit dünnen Speckscheiben. Die Speckscheiben und gleichzeitig die Keulen werden festgebunden. Die Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen und mit Speckschei-

ben auslegen. Puter mit der Brustseite nach oben reinlegen. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Bratzeit: Je nach Gewicht 2 bis 3 Stunden.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Wenn das ausgetretene Fett beginnt braun zu werden, $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser oder Fleischbrühe zugießen. Puter wiederholt mit Bratfond beschöpfen. Bei Bedarf nach und nach noch mehr heiße Flüssigkeit zugießen. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Speckscheiben abnehmen und den Puter mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird. Nicht mehr mit Bratfond begießen.

Puter rausnehmen und auf einer Platte warm stellen. Bratfond mit $\frac{1}{8}$ l heißem Wasser oder heißer Fleischbrühe ablöschen. In einen Topf gießen. Aufkochen lassen. Fett abschöpfen. $\frac{1}{4}$ l saure Sahne mit 1 Eß-

löffel Speisestärke verrühren. Bratfond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße durch ein Sieb in eine Sauciere gießen.

Puter algerische Art

Für 6 Personen



1 bratfertiger Puter von 3000 g,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
80 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
6 Schalotten (60 g),
8 Tomaten (400 g),
2 Knoblauchzehen,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian.
Für das Gemüse:
500 g Auberginen, Salz,
1500 g fest kochende Kartoffeln,
2 l Wasser,

100 g Zucker,
160 g Butter oder
Margarine,
2 Eßlöffel Wasser,
geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Knoblauchsatz,
12 Eßlöffel Öl (120 g).
Für die Soße:
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
⅓ l Weißwein.

Typisch für die algerische Küche sind unter anderem fette, süße und zugleich scharfe Fleisch- und Geflügelgerichte. Dieser Puter ist ein Beispiel dafür.

Beutel mit den Innereien rausnehmen. Puter unter fließendem Wasser innen und außen gründlich waschen. Abtrocknen. Am unteren Ende der Keulen das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen salzen und pfeffern. Margarine in einem Bräter erhitzen. Puter darin in 15 Minuten rundherum anbraten. Puter mit der Brust nach oben reinlegen und mit ⅓ l Weißwein übergießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 2 Stunden und 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Puter häufig mit Bratfond begießen. Nach und nach den restlichen Weißwein zugießen.

Schalotten schälen und würfeln. Tomaten häuten, Stengelansätze raus schneiden. Tomaten würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Alles zusammen mit dem Thymian nach 75 Minuten Bratzeit zum Puter geben.

Für das Gemüse die Auberginen waschen, Stengelansätze ab- und Auberginen in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen. In einer Schüssel zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

In dieser Zeit Kartoffeln schälen und abspülen. Mit einem Ausstecher etwa 2 cm große Kugeln raus schneiden. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln reingeben und 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und ausdämpfen lassen.

Zucker in einem Topf in 5 Minuten bei geringer Hitze goldbraun werden lassen. Butter und Wasser unterrühren. Mit Muskat würzen. Kartoffeln reingeben und schwenken, bis sie rundherum mit der Karamelmasse überzogen sind. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Auberginenscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Leicht mit Pfeffer, Paprika und Knoblauchsatz bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin von beiden Seiten 5 Minuten braten.

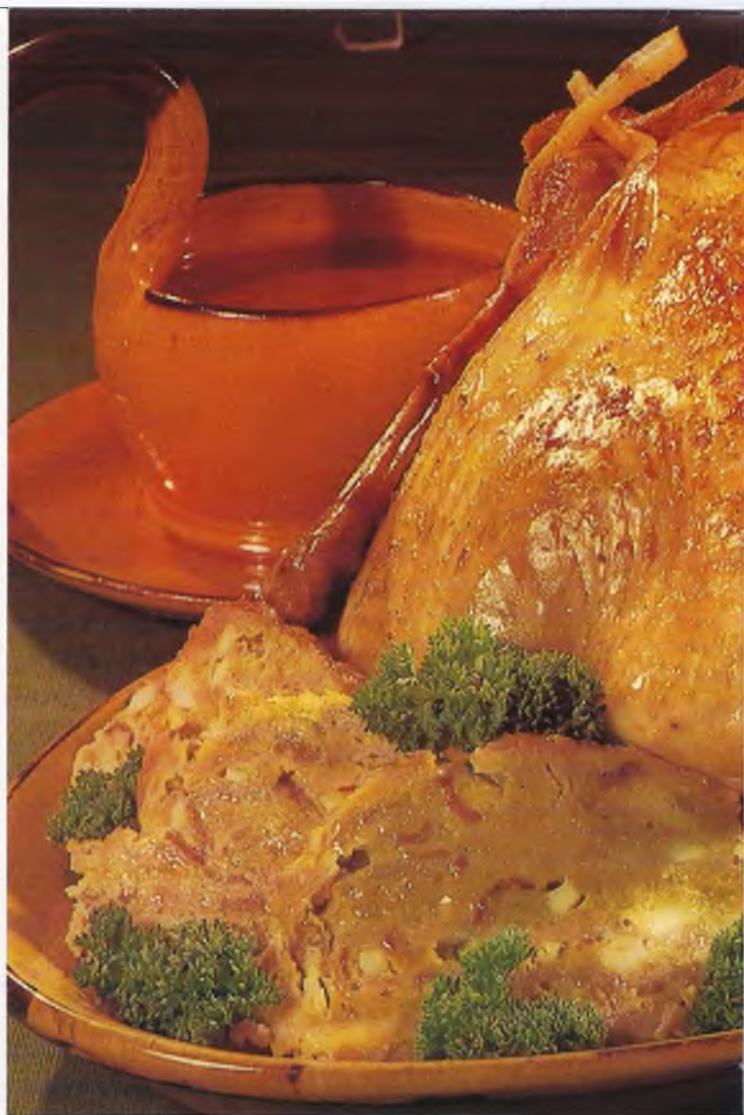
Puter aus dem Ofen nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen.

Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen und abfetten. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken.

Puter mit den Kartoffelbällchen und den abgetropften Auberginenscheiben umlegen. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 1960.



Unser Menüvorschlag: Vorweg Klare Ochsenschwanzsuppe. Dann Puter algerische Art mit Gemüse-Orangen-Salat als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen algerischen Rotwein und als Dessert Punsch-Creme.

PS: Wenn Sie die Auberginen kalorienärmer zubereiten wollen, braten Sie sie gewürfelt. Sie verbrauchen dann weniger Fett.

5 Scheiben Toastbrot (100 g),
125 g Bratwurstfülle,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Salbei,
geriebene Muskatnuß,
50 g Butter,
2 Teelöffel Speisestärke (10 g),
1 Teelöffel Zitronensaft.

Puter ist in den USA das traditionelle Festessen zum Thanksgiving Day, dem Erntedankfest. Auf dem Land wird das Erntedankfest im Freundeskreis gefeiert und dazu der Puter gegessen, zu dem jede eingeladene Frau etwas Selbstgemachtes mitbringt. Zum Beispiel selbstgebackenes Brot, grünen Tomaten-Chutney, Mixed Pickles oder verschiedene Salate. Denn das sind die typischen Beilagen zum amerikanischen zubereiteten Puter. Puter nach Vorschrift auftauen lassen. Beutel mit den Innereien rausnehmen. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Hals, Ma-

Puter amerikanisch



1 tiefgekühlter
Babyputer von 3000 g,
Salz, ½ l Wasser,
3 Zwiebeln (120 g),
1 Lorbeerblatt,
weißer Pfeffer,
50 g Margarine,
1 Bund Petersilie,



Gefüllt, gespickt und knusprig braun: Puter brasilianische Art.

gen und Herz abspülen, abtropfen lassen und reingeben. Leber zurücklassen. 1 Zwiebel schälen. Mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. Innereien in 60 Minuten gar kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Brühe durch ein Sieb gießen. Warm stellen. Puter innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Restliche Zwiebeln schälen und hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Brotscheiben im Toaster rösten und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Puterleber abspülen, abtrocknen und hacken. Mit Zwiebelwürfeln, Petersilie, Weißbrotwürfeln, Bratwurstfülle und knapp 1/8 l Puterbrühe in einer Schüssel mischen. Mit Salbei, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Puter

damit füllen. Hautöffnung zunähen. Puter mit der Brustseite nach oben in eine Fettpfanne legen. Butter in einem Topf zerlassen und über den Puter gießen. Mit Alufolie locker abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Bratzeit: 3 Stunden. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme. 60 Minuten vor Ende der Garzeit Alufolie abnehmen. Puter häufig mit dem Bratfond begießen. In den letzten 10 Minuten nicht mehr begießen, damit der Puter schön braun und knusprig wird. In der Zwischenzeit die gekochten Innereien in knapp 1/2 cm große Würfel schneiden. Puter aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratfond mit der restlichen Brühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einem Be-

cher glattrühren. In den Bratfond geben. Unter Rühren einmal aufkochen lassen. Jetzt kommen die Innereien rein. Mit Salbei und Zitronensaft würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen. Den Puter tranchieren, mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße getrennt dazu reichen. Vorbereitung: 60 Minuten. Zubereitung: 3 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1555.

Unser Menüvorschlag: Vorweg statt Vorspeise für jeden ein Glas pikant gewürzten Tomatensaft. Puter amerikanisch, Broccoli in Holländischer Soße und Karamelkartoffeln oder glasierte Kastanien und Kartoffelpüree als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Rotwein oder Bier und als Dessert Ambrosia.

Puter brasilianische Art

Für 6 Personen

1 küchenfertiger Babyputer von 2500 g, Salz, schwarzer Pfeffer. Für die Füllung: 150 g Weißbrot in Scheiben, 1/4 l warme Milch, 3 hartgekochte Eier, 125 g Schinken, Leber, Herz und Magen des Puters, 2 Schalotten (40 g), 2 Knoblauchzehen, 250 g Kalbsbrät, 2 Eier, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zum Spicken: 150 g gut gekühlter fetter Speck. Zum Braten: 60 g Butter oder Margarine, 1/2 l heißes Wasser, 1 Tasse kaltes Salzwasser. Für die Soße: 1/4 l heißes Wasser, 1 Teelöffel Speisestärke, 1 Becher saure Sahne (100 g), Salz, weißer Pfeffer. 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren.

Beutel mit den Innereien aus dem Puter nehmen. Puter unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Am unteren Ende der Keulen das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Beiseite stellen. Für die Füllung Weißbrot klein würfeln. In eine Schüssel geben. Warme Milch drübergießen. Hartgekochte Eier schälen und würfeln. Schinken in knapp 1/2 cm breite Streifen schneiden. Leber, Herz und Magen abspülen, trockentupfen und mit den geschälten Schalotten und den Knoblauchzehen durch den Fleischwolf drehen. Durchgedrehte Masse, Kalbsbrät und Eier zum Weißbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Farce in den Puter füllen. Nicht zu fest reindrücken, da die Farce während des Bratens quillt. Hals- und Bauchöffnung mit einem Baumwollfaden zunähen oder mit Rouladenspießen zustecken. Zum Spicken den gut gekühlten Speck in 5 cm lange und 1/2 cm dicke

Streifen schneiden. Mit einer Spicknadel in Faser- richtung in gleichmäßigen Abständen durch Brust und Keulen ziehen.

Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen. Puter mit dem Rücken nach unten reinlegen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Puter damit begießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Bratzeit: 2 Stunden und 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Wenn der Bratfond zu bräunen beginnt, das heiße Wasser zugießen. Puter dann häufig mit dem Bratfond begießen.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit den Puter mit Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird. Puter aus der Fettpfanne nehmen. Anrichten und warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit Wasser loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen lassen. Speisestärke mit der sauren Sahne in einem Becher verrühren. In den Bratfond rühren. Aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Puter mit abgespülter Petersilie garnieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1250.

Beilagen: Salatplatte und Reis oder Stangenweißbrot.

Puter bürgerliche Art

Bild Seiten 66/67

1 tiefgekühlter Babyputer von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Thymian,
1 große Scheibe fetter Speck (80 g),
50 g Kokosfett,
175 g durchwachsener Speck,

500 g kleine, junge Zwiebeln, 750 g Möhren, 750 g kleine Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Puter nach Vorschrift auftauen lassen. Beutel mit Innereien rausnehmen. Puter innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Speckscheibe auf den Puter legen und festbinden. Kokosfett in einem Bratentopf oder der Fettpfanne erhitzen. Puter darin auf den Keulenseiten gut anbraten. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Puter mehrmals wenden und mit dem Bratfond begießen.

In der Zwischenzeit durchwachsenen Speck in dünne, $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen. Zwiebeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und kurz einmal aufkochen. Möhren und Kartoffeln waschen. Abtropfen lassen. Möhren in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln ganz lassen. Zwiebeln rausnehmen.

Nach Ende der Bratzeit Speck, Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln zum Puter geben. Salzen und pfeffern. Fleischbrühe reingießen. Wieder in den Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Sofort im Topf servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

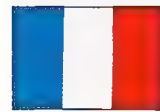
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1420

PS: Diesen Puter können Sie auch im Tontopf zubereiten. Puter wie oben beschrieben vorbereiten. Mit zerlassener Butter statt mit Kokosfett in den gut gewässerten Tontopf geben.

Bei 200 Grad im Elektroherd (Gasherd Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme) 150 Minuten garen. Nach 90 Minuten Speck und Gemüse zugeben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Topf öffnen, damit der Puter bräunt.

Puter Burgunder Art

Für 6 Personen



1 bratfertiger Babyputer von 2500 g,

Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Füllung:

500 g EBkastanien,

$\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,

2 große säuerliche

Äpfel (300 g),

1 Glas (2 cl) Rum,

1 Eßlöffel Zitronensaft,

2 Zwiebeln (80 g),

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

abgeriebene Schale einer Zitrone,

2 Eier, 1 Eigelb.

Zum Braten:

80 g geräucherter fetter

Speck (in hauchdünne

Scheiben geschnitten),

60 g Butter,

$\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,

$\frac{1}{8}$ l weißer Burgunder,

$\frac{1}{2}$ Tasse Salzwasser.

Für die Garnierung:

12 kleine Zwiebeln (120 g),

12 große frische

Champignons (60 g),

50 g Butter

oder Margarine,

Salz.

Beutel mit den Innereien aus dem Puter nehmen. Puter innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier trockenreiben. Am unteren Ende der Keulen Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf ein Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Kastanien aus dem Ofen nehmen. Schälen, auch die gelben Innenhäute abziehen. Wasser mit Salz in

TIP

So läßt sich ein gefüllter Puter sehr gut schließen: Die Haut zusammenhalten und etwa 6 Holzspießchen oder Rouladennadeln quer zum Schnitt durchstecken. Um die Spießenden kreuzweise einen Faden binden.



Der Puter Elsässer Art wird mit herzhaftem Sauerkraut, durchwachsenem Speck und Schweinswürstchen angerichtet und serviert.

einem Topf aufkochen. Kastanien 15 Minuten darin garen. Auf ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Kastanien in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und auf einer groben Reibe raffeln. Mit Rum und Zitronensaft zu den Kastanien geben. Zwiebeln schälen, fein hacken. Mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie, Zitronenschale, den Eiern und Eigelb in die Schüssel geben. Alles gut mischen. Farce in den Puter füllen. Öffnungen mit einem Baumwollfaden zunähen oder mit Rouladenspießchen zustecken. Puter dressieren. Brust und Keulen mit Speckscheiben belegen, festbinden. Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen. Puter mit der Brustseite nach oben reinlegen. Butter in dünnen Scheiben drauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Bratzeit: 2 Stunden und 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Wenn der Bratfond zu bräunen beginnt, Wasser zugießen. Nach und nach den erwärmten Wein zugießen. 60 Minuten vor Ende der Bratzeit die Speckscheiben abnehmen. Puter nun häufig mit Bratfond begießen. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit den Puter einmal mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird (nicht mehr begießen).
In der Zwischenzeit für die Garnierung Zwiebeln schälen. Champignons putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Ganze Zwiebeln darin bei schwacher Hitze rundherum 10 Minuten braten. Champignons zugeben. Zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Salzen. Puter aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärm-

ten Platte mit den Zwiebeln und Champignons anrichten.
Vorbereitung: 75 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1010.
Beilagen: Eine feine Gemüseplatte und Kartoffelkroketten. Getränk: Roter Burgunder.

Puter Elsässer Art

Für 6 Personen

1 bratfertiger Babyputer von 2500 g,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Füllung:
200 g Weißbrot in Scheiben,
 $\frac{1}{4}$ l warme Milch,
2 Zwiebeln (80 g),
10 g Butter,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Bund Petersilie,
Leber, Herz und Magen des Puters,

3 Eier,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
schwarzer Pfeffer.
Zum Braten:
50 g fetter Speck in Scheiben,
60 g Butter,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.
Für das Sauerkraut:
1 Zwiebel (40 g),
2 Äpfel (120 g),
1000 g Sauerkraut,
 $\frac{1}{4}$ l Apfelsaft,
6 Wacholderbeeren,
250 g durchwachsener Speck.
Außerdem:
6 Eßlöffel kaltes Salzwasser,
30 g Margarine,
1 Paar Schweinswürstchen (200 g).

Die Elsässer lieben deftige und reichhaltige Kost. Auch Geflügel wird gern mit Sauerkraut, magerem Speck und gebratenen Würstchen zusammen serviert.

Fortsetzung auf Seite 68

Puter bürgerliche Art.

Rezept Seite 64.





Hier ist ein Gericht für anspruchsvolle Geflügelfreunde. Ein junger Puter wird zusammen mit Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln geschmort. Dünne Speckstreifen sorgen dafür, daß der Festtagsbraten auch schön saftig wird.

Fortsetzung von Seite 65

Beutel mit Innereien aus dem Puter nehmen. Puter unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen und trockentupfen. An den unteren Enden der Keulen das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung Weißbrot würfeln. In einer Schüssel mit warmer Milch einweichen. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Petersilie abspülen, trockentupfen

und hacken. Leber, Herz und Magen durch den Fleischwolf drehen. Alles zu dem Weißbrot geben. Eier und abgeriebene Zitronenschale auch. Mischen, salzen und pfeffern. Farce in den Puter füllen.

Fettpfanne mit kaltem Wasser ausspülen und mit Speckscheiben auslegen. Puter mit der Brust nach oben drauflegen. Butter in einem Topf zerlassen. Über den Puter gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Bratzeit: 2 Stunden und 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Wenn der Bratfond beginnt braun zu werden, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe zugießen. Puter häufig mit Bratfond begießen. Nach und nach die restliche Fleischbrühe zugießen.

Während der Bratzeit für das Sauerkraut Zwiebel schälen und würfeln. Äpfel waschen, entkernen und grob raffeln. Sauerkraut mit Zwiebelwürfeln, geraffelten Äpfeln, Apfelsaft, Wacholderbeeren und dem in schmale Streifen geschnittenen Speck in einem Topf zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit Puter einmal mit Salzwasser bestreichen, da-

mit die Haut auch schön knusprig wird.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schweinswürstchen in 8 Minuten rundherum braun braten.

Puter aus der Fettpfanne nehmen. Füllung rausnehmen und würfeln. Puter tranchieren. Auf eine große, vorgewärmte Platte legen. Füllung drüber verteilen. Mit Sauerkraut, Speckscheiben und Schweinswürstchen umlegt servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1330.

Beilage: Kartoffel- oder Semmelknödel.



Hochgenuß für Freunde der französischen Landschaftsküche: Puter Languedocer Art mit Auberginen, Tomaten und Steinpilzen.

Puter gefüllt

Für 8 Personen

1 tiefgekühlter Puter von 3000 g,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Füllung:
375 g frische Champignons oder Mischpilze aus der Dose,
50 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Petersilie,
250 g grobe Bratwurstfülle,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian.
Außerdem:
50 g Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (100 g),
6 Scheiben Frühstücksspeck (125 g),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l herber Weißwein,
1 Teelöffel Speisestärke.

Puter nach Vorschrift auftauen lassen. Beutel mit den Innereien rausnehmen. Puter innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. (Mischpilze abtropfen lassen und dann blättrig schneiden.) Speck und die geschälten Zwiebeln fein würfeln. Speck in einer Pfanne in 5 Minuten glasig braten. Zwiebeln zufügen. Noch 3 Minuten braten. Pilze reingeben. 5 Minuten dünsten.

Leber (aus dem Beutel mit den Innereien) und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken.

Pfanne vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Leber und Petersilie mit der Bratwurstfülle reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Puter damit füllen. Mit Rouladengarn zunähen.

Margarine in einer Fettpfanne erhitzen. Puter mit der Brust nach oben reinlegen. Zwiebel und Möhre schälen und fein würfeln. Um den Puter verteilen. Restliche Innereien abspülen, abtropfen lassen und auch in die Fettpfanne legen. Puterbrust mit Speckscheiben belegen. Mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Garzeit: 3 Stunden.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Garzeit nach und nach heiße Fleischbrühe angießen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Alufolie und Speckscheiben entfernen, damit die Brust schön braun wird. Puter rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit Alufolie abdecken und 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit Bratfond mit Wein loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf passieren. Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse verquirlen. Unter Rühren in den Bratfond geben. Aufkochen lassen. Soße, wenn nötig, entfetten. Abschmecken. Soße und Puterbraten getrennt reichen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 3 Stunden und 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Beilagen: Gemüseplatte und Kartoffelkroketten.

Puter Languedocer Art



1 bratfertiger Babyputer von 2500 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
80 g Margarine oder 6 Eßlöffel Öl (60 g),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für das Gemüse:
2 Auberginen (530 g),
Salz,
8 Tomaten (400 g),
500 g frische Steinpilze,
16 Eßlöffel Öl (160 g),
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
Chilipulver,
Paprika edelsüß.

Dieses Rezept kommt aus einer der geschichtlichen Landschaften Frankreichs, der Languedoc, deren Hauptstadt Toulouse ist. Beutel mit den Innereien aus dem Puter nehmen. Puter unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen und abtrocknen. Am unteren Ende der Keulen das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Margarine oder Öl in einem Bräter erhitzen. Puter in 15 Minuten rundherum darin anbraten. $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während des Bratens häufig mit Bratfond begießen. Nach und nach die restliche Fleischbrühe reingeben.

In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten: Auberginen waschen und abtrocknen. Stengelansätze abschneiden. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Leicht salzen. 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und abtrocknen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Steinpilze sorgfältig putzen. Gründlich waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden.

Tomaten 10 Minuten vor Ende der Bratzeit zum Puter in den Bräter setzen. 2 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen. Steinpilze reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Minuten braten. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken.

Puter Mailänder Art

Unter die Steinpilze mischen. Warm stellen.

Auberginen trockentupfen. Mit Pfeffer, Chilipulver und Paprika bestäuben. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben auf beiden Seiten 4 Minuten darin braten. Auch warm stellen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Puter rausnehmen, tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Abwechselnd mit Tomaten, Steinpilzen und Auberginenscheiben umlegen.

Bratfond durch ein Sieb gießen und in einem Topf kurz erhitzen. Getrennt als Soße servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1195.

Beilage: Reiskroketten oder Kräuterteis. Als Getränk paßt dazu französischer Rotwein.

Puter Mailänder Art

Für 6 Personen



1 bratfertiger Babyputer von 2500 g,

Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Füllung:

500 g Eßkastanien

aus der Dose,

250 g

Kalbsbratwurstmasse,

1 Ei,

1 Glas (2 cl) Rum,

8 Eßlöffel Milch (80 g),

1 Eßlöffel Zitronensaft,

abgeriebene Schale einer

halben Zitrone,

Salz, schwarzer Pfeffer.

Zum Braten:

80 g Margarine,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

1 Tasse kaltes Salzwasser.

Außerdem:

500 g Makkaroni,

Salz, Wasser,

200 g gekochter Schinken,

50 g Butter oder Margarine.



Puter mit süßsaurer Sahne, Chicorée-Mandarinen-Salat und Reis ist auch für verwöhnteste Gaumen noch ein echtes Eßvergnügen.

Beutel mit den Innereien aus dem Puter nehmen. Puter unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen und abtrocknen. Am unteren Ende der Keulen das Fleisch mit einem spitzen Messer lösen. Puter innen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung Kastanien auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken. Bratwurstmasse, Ei, Rum, Milch, Zitronensaft und -schale reingeben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Farce locker in den Puter füllen. Hals- und Bauchöffnung zunähen. Flügel und Keulen mit einem Bindfaden am Rumpf festbinden (dressieren).

Puter in die mit Wasser ausgespülte Fettpfanne legen. Margarine in einem Topf zerlassen, über den Puter gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Bratzeit: 2 Stunden und 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Beginnt der Bratfond zu bräunen, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe angießen. Puter häufig mit Bratfond begießen. Nach und nach die restliche Fleischbrühe zufügen.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit Puter einmal mit Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird.

Während der Puter brät, Makkaroni in einem Topf mit reichlich kochendem, gesalzenem Wasser geben. Bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.

In dieser Zeit Schinken in feine Streifen schneiden.

Makkaroni auf einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Makkaroni und Schinkenstreifen kurz darin schwenken. Warm halten.

Puter aus der Fettpfanne nehmen und auf eine vor-

gewärmte Platte setzen. Mit den Makkaroni umlegen. Fond durch ein Sieb in eine Sauciere gießen und getrennt reichen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1460.

Beilage: Gemischter Salat.

TIP

Da die Sehnen an den Puterkeulen sehr stark sind, muß das Fleisch am unteren Keulende immer eingeschnitten werden. Wenn Sie den Puter noch gründlicher vorbereiten wollen, ziehen Sie die Sehnen dabei heraus.

Puter mit süßsaurer Soße

1000 g tiefgekühltes Puterfleisch von Brust und Keule,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 große Zwiebeln (100 g),
4 Eßlöffel Weinessig,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
je eine Messerspitze gemahlene Nelken, gemahlener Zimt und Senfpulver,
1 kräftige Prise Knoblauchsatz,
Salz,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
2 Eßlöffel Paprikamark (40 g).

Puterfleisch nach Vorschrift auftauen lassen. Kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen.



Spezialität aus der klassischen französischen Küche: Puterbrust deutsche Art mit Klößchen, Champignons und Spargelspitzen.

Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Puterfleisch darin bei starker Hitze in 5 Minuten rundherum anbraten. Temperatur runterschalten. Fleischbrühe zugießen. Fleisch 30 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze schmoren lassen. Puterfleisch aus dem Topf nehmen. Fleisch von den Knochen lösen und zugedeckt warm stellen. Zwiebeln schälen und würfeln. In einen Topf geben. Bratfond und Weinessig drübergießen, alle Gewürze und Paprikamark einrühren. Einmal aufkochen lassen. Fleisch in die Soße geben und zugedeckt 15 Minuten darin ziehen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. **Vorbereitung:** Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640

Beilagen: Chicorée-Salat mit Mandarinen und körnig gekochter Reis oder Weißbrot. Als Getränk Bier oder Weißwein vom Rhein.

Puterbrust deutsche Art

Suprême de dindonneau à l'allemande



1000 g Puterbrust mit Knochen und Haut, Salz, weißer Pfeffer, 50 g Butter, 2 Zwiebeln (80 g), 1 Knoblauchzehe, 250 g frische Champignons, $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 gehäufte Teelöffel Speisestärke (10 g), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 125 g Bratwurstfülle, 1 l Wasser, 1 Dose grüner Spargel (500 g).

Sie erkennen schon aus dem Untertitel, daß es sich bei dieser Puterbrust um ein französisches Rezept handelt. Dindonneau ist ein

junger Puter, dessen Brustfleisch natürlich ganz besonders zart ist.

Puterbrust kurz abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Puterbrust in 8 Minuten rundherum hell anbraten. Zudecken und ohne Flüssigkeitszugabe bei mittlerer Hitze 40 Minuten dünsten. Fleisch rausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Bratfett der Puterbrust wieder erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten gelb dünsten. Champignons zugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Weißwein zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Speisestärke in einer Schüssel verquirlen. In den Topf rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Puterbrust häuten und von den Knochen lösen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zu den Champignons geben.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Mit der Bratwurstfülle in einer Schüssel mischen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Mit einem Teelöffel Bratwurstklößchen abstechen und im siedenden Wasser 4 Minuten ziehen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen und auch in den Topf geben.

Spargel in seiner eigenen Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Puterfleisch in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit dem abgetropften Spargel garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilagen: Kopfsalat, Reis oder feine, in Butter geschwenkte Bandnudeln. PS: Statt grünem Spargel können Sie auch weiße Spargelspitzen verwenden.



Puterflügel Côte d'Azur mit Tomaten-Weißweinsauce, Bleichsellerie und Oliven: Originelle Geflügel-Spezialität aus dem Süden.

Puterflügel Côte d'Azur



4 Puterflügel (2000 g),
1 Zwiebel (60 g),
1 Möhre (60 g),
3 frische Stengel
Bleichsellerie oder 1 Stau-
de aus der Dose (120 g),
5 schwarze Gewürzkörner,
Salz, 2 l Wasser.
3 Eßlöffel Mehl zum
Wenden (30 g).
Für die Soße:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
500 g Tomaten aus der
Dose,

8 eingelegte schwarze
Oliven (50 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
schwarzer Pfeffer.

Die Côte d'Azur ist nicht
nur berühmt wegen ihrer
zauberhaften Badeorte.
Auch ihre Küche hat einen
ausgezeichneten Ruf. Dies-
ses Puterflügelrezept be-
weist es.

Von den Puterflügeln, wenn
nötig, die letzten Federreste
über einem offenen Feuer
absengen. Flügel unter flie-
ßendem Wasser waschen.
Abtropfen lassen.
Zwiebel schälen. Möhre und
Bleichsellerie putzen und
waschen und beides in
große Scheiben schneiden.
(Bleichsellerie aus der Dose
abtropfen lassen und längs

halbieren.) Puterflügel mit
Gemüse, Gewürzkörnern
und Salz in einen Topf mit
kochendem Wasser geben.
Bei mittlerer Hitze 45 Mi-
nuten kochen.

Puterflügel aus der Brühe
nehmen, abtropfen und er-
kalten lassen. Brühe durch
ein Sieb in einen Topf gie-
ßen und beiseite stellen.
Mehl auf einen Teller ge-
ben. Puterflügel darin wen-
den. Öl in einer Pfanne er-
hitzen. Puterflügel darin
rundherum in 10 Minuten
goldbraun braten. Raus-
nehmen und warm stellen.
Für die Soße Zwiebeln und
Knoblauchzehe schälen.
Zwiebeln fein hacken. Knob-
lauchzehe mit Salz zer-
drücken. Tomaten auf ei-
nem Sieb abtropfen lassen,
in einen Topf passieren.

Bratfett der Puterflügel
noch mal erhitzen. Zwiebel-
würfel und Knoblauch dar-
in in 3 Minuten unter Rüh-
ren glasig braten. Passierte To-
maten reingeben. Alles 5
Minuten schmoren. Oliven
abtropfen lassen, vierteln
und dabei entkernen. Mit
 $\frac{1}{8}$ l der durchgeseihten
Brühe und den Puterflügeln
in den Topf geben. Auf-
kochen und noch 10 Minu-
ten schwach kochen lassen.
Weißwein reinrühren. Soße
erhitzen und mit Salz und
Pfeffer abschmecken. So-
fort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
995.

Beilagen: Tomatensalat
und dazu körnig gekochter
Reis.



Puterkeulen gefüllt

4 tiefgekühlte Puterkeulen (2000 g).

Für die Füllung:

1 altbackenes Brötchen,

6 Eßlöffel Sahne (120 g),

½ Bund Petersilie,

30 g Pistazien,

100 g Puterleber,

100 g Putermägen und -herzen,

150 g gemischtes

Hackfleisch,

Salz, weißer Pfeffer,

Paprika edelsüß.

Außerdem:

40 g Margarine,

½ l heißes Wasser,

1 Teelöffel Speisestärke

Die Puterkeulen nach Vorschrift auftauen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Brötchen in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sahne einweichen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken.

Pistazien mit heißem Wasser übergießen, häuten, trockenreiben und grob hacken. Puterleber, -mägen und -herzen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit den gehackten Pistazien und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Nicht ausgedrücktes Brötchen und Petersilie dazu. Alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Puterkeulen auf einer Seite längs aufschneiden. Knochen aus den Keulen lösen. Keulen innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Füllung reindrücken. Zunähen oder mit Holzspießchen feststecken.

Margarine in einem großen Topf erhitzen. Puterkeulen darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen. 45 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt schmoren lassen.

Puterkeulen aus dem Bratfond nehmen. Warm stellen. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. In den Fond rühren. Einmal aufkochen lassen. Abschmecken. Puterkeulen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Stäbchen oder Fäden entfernen. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1100.

Beilagen: Rosenkohl mit Maronen und Kartoffelkroketten.

PS: Wenn Sie Puterkeulen mal russisch zubereiten wollen, dann füllen Sie die Puterkeulen mit Schweinehack und gehackten Steinpilzen. Der Bratfond wird mit saurer Sahne und mit in Streifen geschnittener, geschälter Gewürzgurke vermischt und über die Keulen gegossen.



◀ Für die gefüllten Puterkeulen wird eine Füllung aus Puterleber, -mägen und -herzen mit Hackfleisch und Pistazien zubereitet.



◀ Die aufgetauten Puterkeulen mit einem sehr scharfen Messer an einer Seite bis zum Knochen aufschneiden.



◀ Knochen und Sehnen sorgfältig aus den Keulen lösen. Das Fleisch darf dabei nicht auseinanderfallen.



◀ Die Keulen innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann die Füllung gleichmäßig auf das Fleisch verteilen.



◀ Die gefüllten Puterkeulen mit Holzspießchen zustecken oder mit Rouladengarn zunähen. Jetzt sind sie bratfertig.



◀ Von den Keulen die Spießchen oder Fäden entfernen. Keulen anrichten, mit Petersilie und Tomatenvierteln garniert servieren.

Puterkeulen mit Orangensoße

2 Puteroberkeulen (1000 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
1 Eßlöffel Pistazien (10 g),
50 g Schinken,
2 Eßlöffel Öl oder 20 g Butter,
1 Zwiebel (40 g).
Für die Soße:
¼ l Orangensaft,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas (20 g),
1 Teelöffel Essig,
1 Prise Salz,
1 Apfel (120 g).

Puterkeulen abspülen, trocknenreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben, mit Weinbrand begießen und zu-

gedeckt mindestens 60 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit Pistazien mit heißem Wasser übergießen und häuten. Schinken in Streifen schneiden.

Keulen mit Haushaltspapier abtupfen. Fleisch bis zum Knochen einmal längs aufschneiden und von den Knochen lösen. Mit Pistazien und Schinken füllen. Mit Rouladengarn zusammenbinden oder mit Spießchen zusammenstecken. Öl oder Butter in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten anbraten. Geschälte Zwiebel würfeln und zum Fleisch geben. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Keulen häufig wenden und mit Bratfond begießen. Nach 30 Minuten Elektroherd auf 180 Grad, Gasherd auf Stufe 3 oder ⅓ große Flamme, schalten. Keulen

noch 30 Minuten braten. Puterkeulen rausnehmen. In Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Orangensaft mit Zucker und geriebenem Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Mit Essig und Salz würzen. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse rauschneiden. Apfel in die Soße reiben. Soße in einer Sauciere getrennt zu den Puterkeulen reichen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Als festliches Abendessen mit Toast und Butter. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Weißwein oder Rosé.

PS: Puterkeulen können Sie auch mit abgetropften Ananasscheiben, Kirschen, Mandarinen, Pfirsichen, mit Preiselbeeren gefüllten Birnen oder mit gefüllten Tomaten garnieren.

Puterleber Hawaii



600 g tiefgekühlte Puterleber,
¼ l lauwarme Milch,
50 g Butter,
Salz,
1 Dose Ananasscheiben (350 g),
1 kleine Dose Mandarin-Orangen (200 g),
weißer Pfeffer.

Puterleber nach Vorschrift auftauen lassen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit lauwarmen Milch begießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Rausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Leberscheiben reingeben und auf jeder Seite 2 Minuten braten.



In den USA liebt man Kombinationen von Fleisch und Innereien mit Früchten. Die Puterleber Hawaii ist ein Beispiel dafür.



Puterrollbraten mit Prinzeßbohnen und würziger Soße ist ganz sicher ein echtes Festessen.

Rausnehmen, salzen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Ananas und Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Butter ins Bratfett geben. Obst darin bei kleiner Hitze erwärmen.

Puterleber mit Pfeffer bestreuen und mit Ananas und Mandarinen garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Mit Chicorée-Salat und Reis oder Kartoffelkroketten als Mittagessen. Mit Kopfsalat in Sahnemarinade und mit gebuttertem Toast als Abendessen. In beiden Fällen schmeckt ein spritziger Rosé oder ein leichter Weißwein dazu.

PS: Die Früchte für die Puterleber Hawaii können Sie zusätzlich leicht mit Curry bestäuben.

Puterragout kanadisch

Alicot



2 tiefgekühlte Puteroberkeulen (1200 g),
2 l Wasser,
8 Eßlöffel Weinessig,
Salz, 1 Möhre (50 g),
1 Petersilienwurzel (40 g),
1 kleines Stück Sellerie (100 g),
1 kleine Stange Lauch (60 g), 1 Bund Petersilie,
65 g Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (100 g),
30 g Butter,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
½ Teelöffel Paprika rosenscharf,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
4 Eßlöffel Tomatenmark (80 g),
1 Teelöffel Speisestärke,
¼ l Sahne,
Saft einer halben Zitrone.

Alicot, dieses herzhaftes Ragout, kommt aus Kanada, wo es sehr beliebt ist. Einmal probiert, werden auch Sie es bestimmt öfter auf den Tisch bringen.

Puterfleisch nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Mit Weinessig und Salz würzen. Puterfleisch reingeben. Bei geringer Hitze 70 Minuten zugedeckt köcheln lassen. (Das Fleisch muß sich dann leicht von den Knochen lösen.)

In der Zwischenzeit Möhre, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, abtropfen lassen und die Blätter abschneiden. Alles 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Fleisch rausnehmen. Beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb gießen. Schinkenspeck in ½ cm große Würfel, die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schinkenspeck-

würfel darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Zwiebeln zugeben und weitere 3 Minuten braten. ¾ l der durchgeseihten Brühe zugeießen. Bei schwacher Hitze so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist. Das dauert etwa 15 Minuten. In dieser Zeit Puterfleisch häuten, von Knochen und Sehnen lösen und würfeln oder in Streifen schneiden. In die Soße geben. Mit Paprika und eventuell noch Salz würzen. Abgeriebene Zitronenschale zugeben. Tomatenmark mit Speisestärke in einem Schälchen glatrühren. Ragout damit binden. 5 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Zitronensaft mischen. Ragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Zitronensahne unterziehen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 705.

Beilagen: Sellerie-Salat und körnig gekochter Reis.

PS: Die restliche Brühe können Sie für eine Geflügelsuppe verwenden.

Puterrollbraten

Rôti de dindon

1 tiefgekühlter Puterrollbraten von 1200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl zum Bestreichen (20 g).

Für die Soße:

150 g Zwiebeln,
2 Möhren (100 g),
1 weiße Rübe (60 g),
1 kleines Stück Sellerie (60 g),
1 kleine Stange Lauch (60 g),
½ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.



Puterrollbraten mit Früchten: Mit diesem exklusiven Gericht können Sie selbst die größten Feinschmecker noch überraschen.

Den Puterrollbraten liefert Frankreich bratfertig in die EWG-Küchen. Sie brauchen ihn, wenn er aufgetaut ist, praktisch nur in den Ofen zu schieben. Nur mit der Soße haben Sie noch ein bißchen Arbeit.

Puterrollbraten nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Öl bestreichen. Auf den Bratrost legen.

Für die Soße Zwiebeln, Möhren, weiße Rübe und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Lauch und Petersilie abspülen, abtrocknen. Lauch in Ringe

schneiden. Petersilie fein hacken. Zuerst die Zwiebeln, dann das übrige Gemüse und zum Schluß die Petersilie in die Fettpfanne füllen. Mit Öl und 3 Eßlöffel Fleischbrühe beträufeln. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Darüber den Rost mit dem Braten.

Bratzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Beginnt der Bratfond zu bräunen, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe zugießen. Rollbraten häufig mit Fond begießen.

Rollbraten aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten aus-

kühlen lassen. Fäden entfernen und Fleisch in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Bratfond mit der restlichen Fleischbrühe ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb in einen Topf streichen. Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Braten gießen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Mark. Puterrollbraten mit Prin-

zeßbohnen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Getränk schmeckt dazu leichter Rotwein oder Rosé und als Dessert Erdbeeren nach Adelina Patti.

Puterrollbraten mit Früchten

1 Puterrollbraten von 1000 g,

Salz, weißer Pfeffer,

1 ungespritzte Zitrone,

40 g Kokosfett,

$\frac{1}{2}$ l heißes Wasser

500 g grüne Weintrauben,

8 Pfirsichhälften aus der Dose (820 g),
1 Teelöffel Speisestärke (10 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
1 Prise Zucker,
40 g Butter.

Puterrollbraten unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Zitrone mit heißem Wasser abspülen und die Schale dünn abschälen. Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Puterrollbraten und Zitronenschale reingeben. Das Fleisch rundherum in 10 Minuten goldbraun anbraten. Mit heißem Wasser begießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Bratzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Zitronenschale nach 20 Minuten rausnehmen.

In der Zwischenzeit Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, abziehen, halbieren und entkernen. Die Hälfte der Weinbeeren durch ein Sieb oder im Mixer passieren. Die übrigen Beeren zuge deckt beiseite stellen.

Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen.

Puterrollbraten aus dem Bräter nehmen. Warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Passierte Weinbeeren zugeben. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse verquirlen. In den Bratfond rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pfirsichhälften und die abgezogenen Weinbeeren darin 5 Minuten dünsten.

Fäden vom Puterrollbraten lösen. Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Pfirsichhälften rundherum legen. In jede Pfirsichhälfte eine Weinbeere legen. Soße

TIP

Der Puterrollbraten kann sehr interessant variiert werden, wenn Sie die Pfirsichhälften und die Weinbeeren mit Mirabellenschnaps oder Marakujá-Likör flambieren und den Braten mit Maraschinkirschen garnieren.

erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. 4 Eßlöffel Soße über das Fleisch gießen. Restliche Soße in einer Sauciere servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Unser Menüvorschlag: Voriges Hummersuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Puterrollbraten mit Früchten, Chicorée-Salat und Kartoffelbällchen. Dazu einen Wein aus Rheinhessen. Als Dessert Halbgefrorenes.

*Pytt i Panna:
Delikates Kartoffelgericht aus Schweden.*

Puter-Schnitzel

1 tiefgekühlte Puterbrust (800 g),
Salz, 2 Eier,
je 50 g Mehl und Semmelbrösel,
40 Margarine,
20 g Butter.
Für die Garnierung:
6 große Salatblätter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Zitrone,
1 Tomate (50 g).

Puterbrust halb auftauen lassen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Dann ganz auftauen lassen. Haut abziehen. Fleisch mit Haushaltspapier abtrocknen. Scheiben auf beiden Seiten mit Salz einreiben.

Eier in einem Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei Teller verteilen. Puterschnitzel erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade gut andrücken.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten in 4 Minuten goldgelb braten. Butter zugeben, die Schnitzel auf jeder Seite weitere 3 Minuten braten. In der Zwischenzeit für die Garnierung Salatblätter, Petersilie, Zitrone und Tomate waschen und abtropfen lassen. Salatblätter auf eine Platte le-

Pytt i Panna

gen. Puterschnitzel darauf anrichten. Mit dem heißen Bratfond begießen. Mit zerpfückter Petersilie, Zitronen- und Tomatenachteln garniert servieren. (Von den Tomatenachteln vorher die Stengelansätze abschneiden.)

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

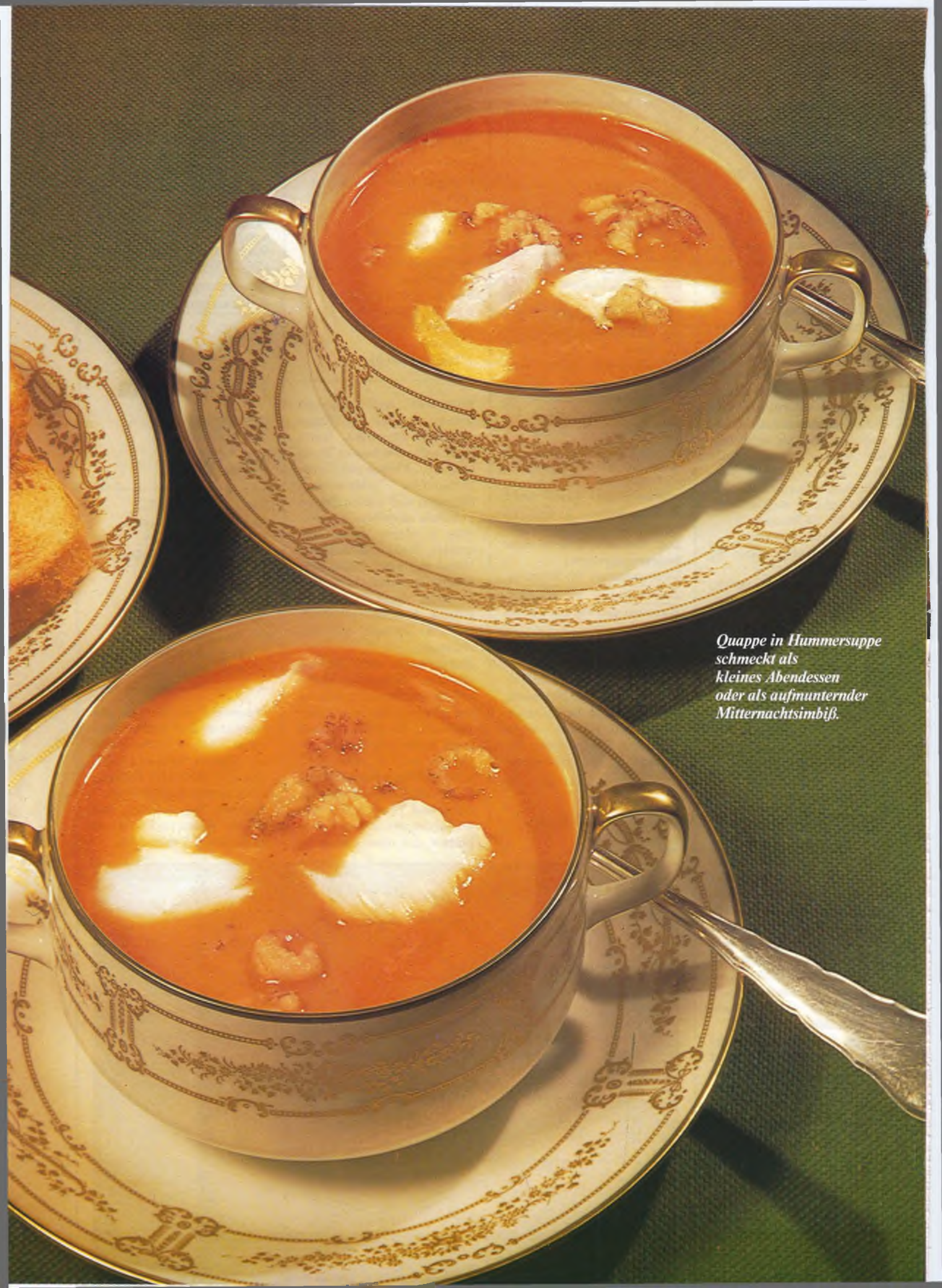
Pytt i Panna



750 g Pellkartoffeln,
40 g Pflanzenfett oder 4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
je 200 g gekochter Schinken und gebratenes Kalbfleisch,
40 g Butter oder Margarine,
1 Bund Schnittlauch,
4 Eigelb.

Dieses Gericht kommt aus Schweden und heißt übersetzt: Kleines in der Pfanne. Kleines wahrscheinlich deshalb, weil alle Zutaten klein geschnitten werden. Pellkartoffeln schälen, abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden.





*Quappe in Hummersuppe
schmeckt als
kleines Abendessen
oder als aufmunternder
Mitternachtsimbiss.*

Pflanzenfett oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum in 8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln schälen und hacken. Gekochten Schinken und das Kalbfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig braten. Schinken- und Kalbfleischwürfel zugeben. 5 Minuten braten. Kartoffeln zufügen. Schnittlauch feinschneiden. Pytt i Panna auf 4 Teller verteilen. In die Mitte jeder Portion ein rohes Eigelb geben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.



Quappe mit Tomaten und Paprika: Hier können Sie schlemmen und trotzdem schlank bleiben.

Q

Quappe in Hummersuppe

1 Quappe von 1200 g, Salz, Saft einer halben Zitrone, 1 Dose Hummersuppe (400 g), $\frac{1}{8}$ l Sahne, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand, 100 g Krabben oder Crevetten aus der Dose oder tiefgekühlt.

Ein bißchen Glück brauchen Sie schon, wenn Sie eine Quappe, die auch Aalquappe, Trüsche oder Rutte

genannt wird, kaufen wollen. Denn Quappen werden im Handel leider nur sehr selten angeboten, obwohl sie in den bundesdeutschen Gewässern absolut nicht selten sind. Die Quappe ist der einzige Süßwasserfisch der Schellfischfamilie und wird von Kennern nicht nur wegen seines zarten Fleisches, sondern vor allem wegen seiner außerordentlich schmackhaften Leber geschätzt. Das übliche Gewicht einer Quappe liegt bei 1000 bis 1500 g, kann aber bis zu 4000 g steigen.

Gefangen werden Quappen nur in der kalten Jahreszeit, und zwar ausschließlich in der Dämmerung. Fragen Sie beim Quappenkauf bitte immer, wo gefangen wurde, denn Quappen aus unreinen Gewässern schmecken leider auch so.

Quappe vom Fischhändler ausnehmen, von Kopf, Schwanz und Flossen befreien lassen. Zu Hause unter fließendem Wasser innen und außen gründlich abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. In 2 cm große Stücke schneiden. Gräten dabei entfernen. Fischstücke in eine Schüssel

geben. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Hummersuppe in einem Topf nach Vorschrift zubereiten. Fischstücke reingeben und 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Pfeffer, Paprika und Cognac oder Weinbrand abschmecken. Abgetropfte oder aufgetaute und abgetropfte Krabben oder Crevetten reingeben und in der Suppe heiß werden lassen. Suppe aber nicht kochen lassen.

In vorgewärmte Suppentassen oder eine vorgewärmte Suppenterrine füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Mit Toast als festliche Vorspeise, kleines Abendessen oder als Mitternachtsimbiß.

PS: Die Suppe schmeckt auch mit geräucherten Quappenstücken. Die werden nur noch in der Suppe heiß gemacht. Falls Sie weder frische noch geräucherte Quappen bekommen, können Sie auch frischen Kabeljau oder geräucherten Rotbarsch nehmen.

Quappe mit Tomaten und Paprika

1 küchenfertige Quappe von 1200 g, 5 Eßlöffel Öl (50 g), $\frac{1}{2}$ Teelöffel weißer Pfeffer, 250 g Zwiebeln, 2 grüne Paprikaschoten (280 g), 750 g Tomaten, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, Salz, weißer Pfeffer, je 1 Messerspitze Knoblauchpulver und Salbei, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Basilikum und Oregano. Außerdem: $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Der besondere Pfiff bei diesem Rezept: Die Quappe wird über Nacht gebeizt. Diese kleine Mühe lohnt sich, denn der Fisch bekommt ein feines, intensives Aroma.

Quappe unter fließendem Wasser innen und außen gründlich waschen. Trockentupfen. Mit 1 Eßlöffel Öl bestreichen und mit Pfeffer

fer bestreuen. In Alufolie wickeln. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag Zwiebeln schälen. In Ringe schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer feuerfesten Form oder einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten hellgelb braten. Paprikaschoten zugeben, 5 Minuten mitbraten. Tomaten zugeben. Weißwein angießen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Salz und die Gewürze zugeben. Vorsichtig umrühren. Noch 5 Minuten dünsten.

Fisch aus der Folie nehmen und salzen. Auf das Gemüse legen. Form oder Topf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 10 Minuten den Fisch wenden.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen und zerpfücken. Zitrone unter heißem Wasser waschen. Abtrocknen. In vier gleichgroße Scheiben schneiden. Topf oder feuerfeste Form aus dem Ofen nehmen. Gemüse mit Petersilie, Quappe mit den Zitronenscheiben garnieren. In der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Petersilienkartoffeln oder Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Moselwein.



Ein erfrischendes Dessert mit vielen Vitaminen, aber wenig Kalorien: Quark mit Früchten.

Quark

Quark gehört zur großen Familie der Frischkäse. Die bei uns gebräuchlichste Art ist der Speisequark. Er wird durch natürliche Säuerung oder unter Labzusatz aus Milch hergestellt.

Quark ist eiweißreich und in der Mager- und Viertel fettstufe hervorragend als Schlankheitskost geeignet. 100 g magerer Speisequark haben nur 88 Kalorien. Mit Sahnequark, der 40 Prozent Fett in der Trockenmasse enthält, sollten Kalorienbewußte schon etwas vorsichtiger sein, denn 100 g davon haben nicht weniger als 208 Kalorien.

Zwischen Magerquark und Sahnequark liegen insgesamt 6 Fettstufen mit unterschiedlichem Eiweiß- und Kaloriengehalt. Aber welche Sie auch immer wählen: Gesund ist Quark in jedem Fall, und alle Sorten schmecken prima. Vorausgesetzt, der Quark ist frisch. Das erkennen Sie an der Farbe und an der Konsistenz.

Quark soll eine milchig-weiße bis rahmgelbe Farbe haben und zart geschmeidig bis pastenartig sein.

Wenn Sahne zugesetzt wird, muß sie gleichmäßig in der ganzen Teigmasse verteilt sein.

Alter Quark ist zähkrüme-

lig. Auch mit Milchzugabe läßt er sich nur schwerlich zu einer zarten Quarkspeise verfeinern. Und wer damit backen will, erlebt ebenfalls eine bittere Enttäuschung: Der Teig wird hart und trocken.

Quark soll wie jeder Frischkäse möglichst bald verzehrt oder verbraucht werden. Auch im Kühlschrank (in einem zugedeckten Schälchen oder in Folie eingewickelt) ist er nur begrenzt haltbar.

Quark ist in der Küche ungemein vielseitig verwendbar. Was Sie alles mit ihm machen können, sagen wir Ihnen in den nachfolgenden Rezepten.

Quark mit Bananen und Rum

3 Bananen (450 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
350 g Speisequark,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
100 g Puderzucker,
4 Cocktailkirschen,
50 g gehackte Pistazien.

Wenn Sie nach einem Dessert suchen, das rasch und mühelos zubereitet wird, aber trotzdem höchsten Ansprüchen genügen soll, probieren Sie dieses Feinschmecker-Rezept: Bananen schälen. Vier Scheiben für die Garnierung abschneiden. Auf einem Teller mit Zitrone beträufeln und mit Pergamentpapier bedeckt beiseite stellen.

Übrige Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer pürieren. Rum drübergießen. Quark, Sahne und Puderzucker in einer anderen Schüssel verrühren. Das Bananen-Rum-Gemisch drunterziehen.

Quarkmasse in vier Dessertschälchen verteilen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Quark mit den Bananenscheiben garnieren. Auf jede Scheibe eine Cocktailkirsche setzen. Gehackte Pistazien drüberstreuen. Sofort servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Als Dessert oder Erfrischung zwischendurch.

Quark mit Früchten

150 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt),
350 g Sahnequark,
2 Eßlöffel Honig (40 g),
ausgeschabtes Mark einer halben Vanillestange,
Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Pfirsichsaft (20 g),
2 Pfirsichhälften aus der Dose (120 g),
2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g).

Frische Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Entstielen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tiefgekühlte Erdbeeren nach Vorschrift auftauen lassen. Vier Erdbeeren zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Beeren vierteln. Quark, Honig, Vanillemark, Zitronensaft und -schale und Pfirsichsaft in einer Schüssel glattrühren. Abgetropfte Pfirsichhälften und Ananas klein würfeln. Mit den Erdbeeren unter die Quarkmasse heben. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Quark in vier Glasschälchen verteilen. Jeweils mit einer Erdbeere garnieren und sofort servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 160.

PS: Pikanter (und bei manchen Männern beliebter) wird dieser Quark, wenn Sie ein Glas (2 cl) Cognac unterrühren. Noch eine Variante: Statt der Pfirsiche nehmen Sie Aprikosenhälften aus der Dose und statt Erdbeeren nehmen Sie

Himbeeren. Übrigens: Fast jedes Obst – von Ananas bis Zwetschen – läßt sich mit Quark zu einem leckeren Dessert mixen. Herbe Früchte wie Johannis- oder Brombeeren, Sauerkirschen, Grapefruits usw. sollten Sie jedoch vorher zuckern und 30 Minuten ziehen lassen. (Schlagen Sie doch mal unter dem Stichwort Früchtequark nach.)

Quark mit Kräutern

Siehe Kräuterquark.

Quark mit Leinöl

Siehe Leinöl mit Quark.

Quarkauflauf mit Sauerkirschen

500 g Sauerkirschen aus der Dose,
Butter zum Einfetten,
125 g Margarine,
125 g Zucker,
4 Eigelb,
500 g Sahnequark,
2 Eßlöffel Grieß (20 g),
4 Eiweiß,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
10 g Butter.

Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Kirschen reingeben. Margarine und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb hinzufügen. Mit Quark und Grieß mischen. Eiweiß in einer Schüssel zu

TIP

Quark mit Ananas und Schokoladeneis macht man so: Quark mit Zucker, Sahne und Ananaskör verrühren. Vier abgetropfte Ananasscheiben auf Dessertteller verteilen. In die Mitte je eine Kugel Eis geben und mit Quark überziehen.

steifem Schnee schlagen und unterheben. Masse in die Form füllen. Semmelbrösel drüberstreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form 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. Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf heiß servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 660.

Beilage: Der übriggebliebene Kirschsafft, den Sie noch zuckern und mit Speisestärke binden können.

Quarkauflauf mit Schinken

1000 g Speisequark,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 6 Eigelb,
 50 g Speisestärke,
 250 g gekochter Schinken,
 1 kleine Zwiebel (30 g),
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian,
 Knoblauchsatz,
 3 Eiweiß.
 Außerdem:
 40 g Butter oder Margarine,
 30 g Semmelbrösel,
 1 Bund Schnittlauch.

Quark, Milch, Eigelb und Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Schinken und geschälte Zwiebel fein würfeln. Reingeben. Mit der Quarkmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauchsatz abschmeck-

ken. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Auflaufmasse heben. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter oder Margarine einfetten. Puddingmasse reinfüllen. Oberfläche mit einem angefeuchteten Löffel glattstreichen. Semmelbrösel drüberstreuen. Die restliche Butter oder Margarine in Flöckchen drauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Garzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kurz vor Ende der Garzeit Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Form aus dem Ofen nehmen. Schnittlauch über den Auflauf streuen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilage: Kopf-, Tomaten- oder gemischter Salat.

TIP

Quarkauflauf mit Schinken kann man zur Abwechslung mit geriebenem Emmentaler oder fein gewürfeltem jungem Gouda-Käse bestreut überbacken. Die Quarkmasse schmeckt auch sehr gut, wenn sie mit viel Paprika edelsüß und etwas Tomatenmark gewürzt wird.

Als Getränk empfehlen wir einen herben Weißwein von der Mosel, gut gekühlten Rosé oder Bier. PS: Zusätzlich können Sie zum Quarkauflauf mit Schinken auch eine Tomaten-, Paprika- oder Kräutersoße reichen.

Quarkbällchen

100 g Butter oder Margarine,
 125 g Zucker,
 2 Eier,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 250 g Speisequark,
 400 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
 6 Eßlöffel Milch (60 g).
 Zum Fritieren:
 1 l Öl oder
 750 g Kokosfett.
 Außerdem:
 50 g Zucker,
 1 Teelöffel gemahlener Zimt.

Quarkbällchen sind den Quarkknödeln ähnlich. Aber sie werden frittiert, sind etwas kleiner und im Geschmack noch feiner. Butter oder Margarine mit Zucker, Eiern und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel schaumig rüh-



Der Quarkauflauf mit Schinken ist ein leichtes Mittag- oder Abendessen, das jedem schmeckt.



Den lockeren Quark-Berg mit der Sandkuchenfüllung können Sie als Dessert ebenso gut servieren wie zum Nachmittagskaffee.

ren. Quark zugeben. Mehl und Backpulver mischen. Mit der Milch zugeben. Zu einem festen Teig rühren. Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Teig teelöffelweise abstechen. Zu Bällchen formen. Immer 4 Bällchen auf einmal ins heiße Fett geben und in 6 Minuten goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und auf Haushaltspapier abfetten. Zucker und Zimt auf einem Teller mischen. Die noch warmen Bällchen sofort darin wenden. Ergibt 40 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 95. Wann reichen? Mit Kompott oder schwach gesüßter Sahne als Dessert oder als kleinen Imbiß. Auch als Knabbergebäck zu Tee, Partyhappen, Punschbegleiter, Silvester- und Faschingsgebäck sind die Bällchen beliebt.

Quark-Berg

1 Sandkuchen (250 g, fertig gekauft),
500 g Speisequark,
200 g Zucker,
1/8 l Kirschsafte,
100 g Krokant (Fertigprodukt),
6 Blatt weiße Gelatine,
5 Eßlöffel heißes Wasser,
1/4 l Schlagsahne,
5 Cocktailkirschen,
30 g gewürfeltes Zitronat.

Mit dieser nicht alltäglichen Nascherei werden Sie selbst Kenner überraschen: Unter der rosigen Haube vermutet niemand die Kucheneinlage. Sandkuchen in 16 gleichmäßige Scheiben schneiden. Quark, Zucker und Kirschsafte in einer Schüssel schaumig rühren. Die Hälfte des Krokants zugeben und unterheben. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Gelatine ausdrücken. Im

heißen Wasser auflösen. Etwas abgekühlt unter Rühren in die Quarkmasse geben. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Sobald die Quarkmasse fest wird, Sahne drunterheben. Eine feuerfeste Form oder Schüssel (Durchmesser 22 cm) fingerdick mit Quarkmasse füllen. Vier Kuchenscheiben drauflegen. Fingerdick den Quark drüberstreichen. Dreimal wiederholen. 60 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Form rausnehmen und den Quark-Berg auf eine Platte stürzen. Cocktailkirschen kreisförmig auf die Oberfläche setzen. Zitronat um die Kirschen streuen. Restliches Krokant auf Oberfläche und Seiten verteilen. Den Quark-Berg in 12 Stücke schneiden und servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert oder zum Nachmittagskaffee.

PS: Statt Sandkuchen können Sie auch Kuchenreste nehmen. Oder einen in Scheiben geschnittenen, fertig gekauften Biskuitorterboden. Ein besonders feines Aroma geben Sie dem Quark-Berg, wenn Sie die Kuchenscheiben mit Kirschwasser beträufeln.

Quark-Birnen

Bild Seite 84

8 Birnenhälften aus der Dose (400 g),
Saft einer Zitrone.
Für die Füllung:
100 g Speisequark,
1 Eßlöffel Mayonnaise (20 g),
1 Eßlöffel Weinbrand,
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
8 halbe Walnußkerne (30 g),
8 Salatblätter.



*Interessante Version
eines altbewährten Themas.
Quark-Brote.*

Birnenhälften abtropfen lassen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Füllung Speisequark und Mayonnaise in einer Schüssel mit Weinbrand, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. In einen Spritzbeutel füllen. Spiralförmig in die Birnenhälften spritzen. Mit je einer Walnußhälfte garnieren. Salatblätter unter kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen. 4 Dessertteller damit belegen. Je zwei Birnenhälften darauf setzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Als Dessert nach einem Gemüseintopf, als abendlichen Imbiß oder als Teil eines rustikalen Kalten Büfetts.

Quarkblätterteig

Siehe Blätterteig von Quark.

Quark-Brote

500 g Speisequark,
1/8 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer.

1.
je 1/2 Bund Schnittlauch
und Petersilie,

2 Scheiben Graubrot,
2 hartgekochte Eier,
8 Sardellenfilets (40 g),
Tomatenmark aus der
Tube zum Garnieren.

2.
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
Knoblauchpulver,
geriebene Muskatnuß,
2 Scheiben Graubrot,
4 mit Paprika gefüllte
Oliven (20 g), 1/2 Zwiebel,

1 Teelöffel Kapern.
3.
1 Eßlöffel Meerrettich
aus dem Glas (20 g),

gemahlener Kümmel,
2 Scheiben Vollkornbrot,
100 g Schinken,
1/2 Bund Petersilie,
2 Scheiben
Pökelrinderzunge (25 g),
2 Cornichons.

4.
1 Teelöffel scharfer Senf,
1 Teelöffel Curry,
2 Scheiben Weißbrot,
2 Tomaten, 1/2 Bund Dill,
2 Möhren (120 g),
grüne Pfefferkörner.

Für Quarkbrote gilt: Je abwechslungsreicher, desto besser. Denn was hübsch und farbenfroh aussieht, macht Appetit. Probieren Sie es mal mit unseren Rezepten. Sie werden staunen, wieviel Anklang Sie mit den kalorienarmen Broten finden.

Quark und Milch in einer Schüssel glattrühren. Salzen und pfeffern, Quark in vier Portionen teilen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken. In einer Schüssel mit dem Quark verrühren. Auf die beiden Graubrot-scheiben streichen. Brote halbieren. Eier schälen. In Scheiben schneiden. Brote mit Eischeiben, über Kreuz gelegten Sardellenfilets und Tomatenmark-Tupfern garnieren.

Die zweite Quark-Portion mit Paprika edelsüß, Knoblauchpulver und geriebener Muskatnuß würzen. Auf die beiden Graubrot-scheiben streichen. Brote hal-
bieren. Oliven in Scheiben

schneiden. Auf zwei Brot-hälften verteilen. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Auf die beiden anderen Brotscheiben legen, Kapern hacken und drüberstreuen.

Die dritte Portion mit geriebenem Meerrettich und einer Prise Kümmel mischen. Auf die zwei Vollkornbrotscheiben streichen. Brotscheiben halbieren. Schinken würfeln, über zwei Brothälften streuen.

Petersilie in kleine Sträußchen zerpflücken, Schinkenwürfel damit garnieren. Die Zunge in dünne Streifen schneiden. Gitterförmig auf die anderen Brothälften legen. Cornichons in Fächer schneiden und drauflegen.

Die vierte Quark-Portion mit Senf und Curry verrühren. Auf die Weißbrotscheiben streichen. Brote halbieren. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Auf zwei Brothälften verteilen. Dill abbrausen, trockentupfen, hacken. Über die Tomaten streuen. Möhren putzen, waschen, abtrocknen. Grob raspeln. Auf die restlichen Weißbrothälften geben. Grünen Pfeffer leicht zerdrücken, über die Möhren streuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Wann reichen? Als Abendbrot. Getränk: Milch, Bier oder Weißwein.



Süßes Obst pikant gefüllt: Quark-Birnen. Rezept Seite 83.

Quark-Charlotte

Für 8 Personen

200 g Löffelbiskuits,
1 ½ Glas (3 cl) Rum,
600 g frische oder tiefgekühlte Erdbeeren,
10 Blatt weiße Gelatine,
750 g Speisequark,
300 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
½ l Sahne,
2 Eiweiß,
6 Eßlöffel heißes Wasser,
30 g gehackte Pistazien.

Wenn Sie mal Ihre Familie oder Gäste mit einer ungewöhnlichen Süßspeise überraschen wollen, sollten Sie es mit dieser Quark-Charlotte tun. Vor allem an heißen Tagen ist sie eine Köstlichkeit.

Aus Pergamentpapier einen Kreis von 26 cm Durchmesser (wie eine Springform) schneiden. Auf eine Tortenplatte legen. Den Springformring draufsetzen. Löffelbiskuits halbieren und mit Rum beträufeln. Hochkant (Rundungen nach oben) und dicht aneinander an die Ringinnenwand stellen. Mit den restlichen Biskuithälften den Boden auslegen.

Frische Erdbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Entstielen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. (Tiefgekühlte Erdbeeren in einer Schüssel auftauen.) 12 Früchte für die Garnierung zurücklassen. Die restlichen halbieren.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Inzwischen Quark, Zucker, Vanillinzucker, abgeriebene Zitronenschale und ½ l Sahne in einer Schüssel verrühren. Jeweils getrennt in zwei Schüsseln ¼ l Sahne und das Eiweiß steif schlagen.

Gelatine ausdrücken. Unter ständigem Rühren in dem heißen Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen. Unter die Quarkmasse rühren, dann die Sahne und den Ei-

schnee drunterziehen. Sobald die Mischung steif zu werden beginnt, abwechselnd mit den Erdbeeren lagenweise in die Springform füllen. Die oberste Schicht muß Quarkmasse sein. 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren den Ring der Springform entfernen. Auf der Oberfläche 12 Tortenstücke markieren. Restliche Sahne in einer Schüssel steif schlagen, in den Spritzbeutel füllen. Auf jedes Tortenstück einen Sahnetuff setzen. Mit je einer Erdbeere garnieren. Gehackte Pistazien auf die Oberfläche streuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 380.

Wann reichen? Als Dessert oder zum Nachmittagskaffee.

PS: Statt Erdbeeren können Sie auch Himbeeren, Pfirsichspalten oder Mandarinen aus der Dose nehmen. Zum Beträufeln der Löffelbiskuits eignen sich außer Rum auch andere Alkoholika wie Grand Marnier, Cognac, Weinbrand, Aprikosengeist oder auch Cointreau.

Quarkcreme

3 Blatt weiße Gelatine,
½ l Milch,
250 g Magerquark,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eigelb,
50 g Rosinen,
50 g gehackte Mandeln,
2 Eiweiß,
1 Glas (2 cl) Rum.
Für die Garnierung:
½ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
30 g gehackte Mandeln.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen.

Milch in einem Topf aufkochen. Gelatine ausdrük-



Miami in Florida, USA, ist als der Welt größtes Ferienzentrum berühmt und beliebt.

ken. In der heißen Milch auflösen. Abkühlen lassen. Magerquark mit Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Die abgekühlte Milch reinrühren. Rosinen auf einem Sieb unter heißem Wasser waschen. Abtropfen lassen und gut abtrocknen. Zusammen mit den Mandeln zum Quark geben. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unter den Quark heben. Quarkcreme in eine Schüssel oder vier Gläser füllen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen.

Für die Garnierung Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Quarkcreme vor dem Servieren mit Sahnetupfen garnieren und mit gehackten Mandeln bestreuen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als leichtes Dessert.



Quarkcreme Miami wird in süßen Aprikosenhälften angerichtet.

Quarkcreme Miami



½ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
250 g Sahnequark,
4 Eßlöffel Pfirsichkonfitüre (80 g),
2 Eßlöffel Apricot-Brandy (20 g),
25 g gemahlene Mandeln,
8 Aprikosenhälften aus der Dose (160 g),
50 g Blockschokolade zum Garnieren.

Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker halbsteif schlagen. Mit Quark, Pfirsichkonfitüre, Apricot-Brandy und Mandeln verrühren. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Aprikosenhälften auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Mit der Schnittfläche nach oben auf 4 Gläser verteilen.

Quarkcreme aus dem Kühlschrank nehmen. In einen Spritzbeutel füllen. Creme spiralförmig in die Aprikosen spritzen. Von der Schokolademit einem scharfen Messer Raspeln abschaben. Quarkcreme damit garnieren und sofort servieren.

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



Quarkfladen, eine Spezialität aus Ostpreußen, ist ein Blechkuchen von ganz besonderer Güte.



Kalorien pro Person: Etwa 235.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Kraftbrühe mit Ei. Dann als Hauptgericht Rumpsteaks mit Kräuterbutter, Prinzeßbohnen und Pommes frites. Dazu empfehlen wir einen spritzigen Moselwein. Quarkereme Miami servieren Sie als Dessert.

PS: Gut schmeckt es auch, wenn Sie die Aprikosen auf Vanille- oder Zitroneneis anrichten und die Pfirsichkonfitüre durch eine andere Konfitüre ersetzen.

Quarkcremetorte

Siehe Käse-Sahnetorte.

Quarkfladen

Für den Teig:

500 g Mehl,
50 g Hefe,
150 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
80 g Butter oder
Margarine,
2 Eier,
1 Prise Salz.

Für die Füllung:

1000 g Sahnequark,
50 g Zucker,
Saft und abgeriebene
Schale einer Zitrone,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
50 g Grieß,
125 g Rosinen,
Margarine zum Einfetten,

30 g Zucker zum
Bestreuen,
30 g Butter.

Quarkfladen sind eine Spezialität aus Ostpreußen, die dort Glumsfladen genannt wird. Denn für die Ostpreußen ist Quark Glumse. So werden die Fladen zubereitet:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Zucker, etwas Milch und Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Rest-

lichen Zucker und Milch, Butter oder Margarine, Eier und Salz in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal 15 Minuten mit einem Tuch zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Quark mit Zucker, Zitronensaft und -schale, Vanillinzucker und Grieß in einer Schüssel glattrühren. Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Untermischen.

Die Hälfte des Teigs auf einem gefetteten Blech aus-



Bei dieser Quark-Fruchtorte können Sie mal wieder so richtig schlemmen, ohne sich besonders um die schlanke Linie zu sorgen.

rollen, Quarkfüllung draufstreichen. Rest des Teiges in Größe des Bleches ausrollen. Auf den Quark legen. Mit Zucker bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Abkühlen lassen und in 10 cm große Quadrate schneiden.

Ergibt 25 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 200.

Quark-Fruchtorte

Für den Teig:
4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
4 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g Mehl,
75 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver.
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:
6 Blatt weiße Gelatine,
300 g Speisequark,
Saft einer Zitrone,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eigelb, 100 g Zucker,
5 Eßlöffel Milch (50 g),

4 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Eiweiß, $\frac{3}{8}$ l Sahne,
3 Bananen (360 g),
 $\frac{1}{2}$ Dose Mandarin-Orangen (150 g),
250 g Kaiserkirschen aus dem Glas.

Für die Garnierung:
10 g Butter,
1 Päckchen blättrige Mandeln (70 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Für den Teig Eigelb mit Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Dabei nach und nach den Zucker zufügen. Eiweiß in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen. Auf die Ei-

gelmasse gleiten lassen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und auch in die Schüssel geben. Locker unterheben. Springform (24 cm Durchmesser) mit Pergamentpapier auslegen und mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Glatzstreichen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Torte rausnehmen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark

mit Zitronensaft, Vanillinzucker, Eigelb, Zucker und Milch in einer Schüssel schaumig rühren. Gelatine ausdrücken, in heißem Wasser auflösen und in die Quarkmasse rühren. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Wenn die Quarkmasse zu gelieren beginnt, Eiweiß und Sahne unterheben. Tortenboden so durchschneiden, daß eine dünne und eine dicke Scheibe entsteht. Die dicke Scheibe auf eine Tortenplatte geben. Springformrand drumherum legen. Ein Drittel der Füllung auf den Boden geben. Geschälte, in Scheiben geschnittene Bananen, abgetropfte Mandarin-Orangen und Kirschen (12 für die Garnierung zurücklassen) darauf verteilen. Restliche Quarkmasse draufgeben. Mit der zweiten Tortenscheibe belegen. Für zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln in 5 Minu-

ten darin goldgelb rösten. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Ein Drittel davon in einen Spritzbeutel geben. Torte aus dem Kühlschrank nehmen. Den Springformrand entfernen. Tortenrand und -oberfläche mit Sahne bestreichen und mit Mandeln bestreuen. 12 Stücke markieren. Mit dem Spritzbeutel dicke Tupfer auf die Stücke setzen. Darauf jeweils eine Kirsche.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Quark-Kaltschale

250 g Sahnequark,
 $\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Rum,
 Saft einer Zitrone,
 75 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 100 g kernlose Rosinen,
 500 g Äpfel.

Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Buttermilch, Rum, Zitronensaft, Zucker und Vanillinzucker glattrühren.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden. Äpfelviertel halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Rosinen und Apfelstücke in eine Glasschüssel geben und mischen. Quarkmasse drübergießen.

Zugedeckt mindestens 120 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen und sehr kühl servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Dessert, als Erfrischung zwischendurch oder mit gebuttertem Vollkornbrot als Abendessen an heißen Sommertagen.

Quark-Kartoffelauflauf

500 g Pellkartoffeln,
 20 g Margarine, Salz,
 1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 500 g Speisequark,
 2 Eigelb,
 50 g Grieß,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 Salz,
 1 Prise geriebene Muskatnuß,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 2 Eiweiß,
 50 g geriebener Emmentaler Käse,
 30 g Butter.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Kartoffelscheiben reingeben und salzen.

Zwiebel schälen und ganz fein hacken oder reiben. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken.



*Nach einem altbewährten
 Rezept für Kenner:
 Sächsische Quarkkeulchen.*

Quark mit Eigelb, Zwiebel, Petersilie, Grieß, Milch, Salz und Gewürzen in einer Schüssel verrühren.

Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Quarkmasse auf die Kartoffeln verteilen. Geriebenen Käse darüberstreuen und Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wozu reichen? Zu Frikadellen oder Koteletts und Kopfsalat in Joghurt-Marinade.

Quark-keulchen sächsisch

500 g Pellkartoffeln vom Vortage,

250 g Speisequark,

2 Eier,

50 g Mehl,

75 g Zucker,

1 Prise Salz,

eine Messerspitze

gemahlener Zimt,

abgeriebene Schale einer

Zitrone,

75 g Korinthen,

Mehl zum Bestäuben.

Außerdem:

100 g Butter oder

Margarine,

4 Eßlöffel Zucker (60 g),

1 Teelöffel gemahlener

Zimt.

Selbst waschechte Sachsen sind sich nicht einig: Heißt es nun Quarkkeulchen oder Quarkkeilchen. Wobei die Keilchen wahrscheinlich mehr dem Erzgebirgischen und Böhmisches entstammen. Und auch was die Zutaten angeht, scheiden sich die Geister. Die einen wollen ihre Keilchen oder Keulchen nur mit Mehl als

Bindemittel, die anderen schwören auf Kartoffeln als Zutat. Und weil die Keulchen mit Kartoffeln lockerer werden und besser schmecken, sollten Sie dieses Rezept mal probieren. Früher wurden die Keulchen übrigens in Leinöl gebraten, weil es am preiswertesten zu haben war.

Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken oder fein reiben. In eine Schüssel geben. Kartoffeln und Quark mit Eiern, Mehl, Zucker, Salz, Zimt und Zitronenschale mischen. Alles gut durchkneten.

Korinthen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem Küchentuch trocknenreiben. Mit etwas Mehl bestäuben. In die Schüssel geben und in den Teig kneten.

Mit einem Eßlöffel Klöße von etwa 5 cm Durchmesser abstechen. Mit dem Löffel flachdrücken, so daß sie eine ovale Form bekommen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Keulchen darin bei schwacher Hitze auf jeder Seite in 6 Minuten goldbraun braten. Immer nur so viele Keulchen auf einmal in die Pfanne geben, daß sie sich nicht berühren. Keulchen auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle fertig sind. Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Keulchen damit bestreuen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Wann reichen? Nach einer kräftigen Suppe als Hauptmahlzeit oder auch als Abendessen.

PS: In Sachsen um die Jahrhundertwende wurden Keulchen (übrigens noch ohne Korinthen und Eier) nur mit Zimt und Zucker bestreut gegessen. Aber heute serviert man auch gerne ein Kompott dazu. Auch Backobst ist als Beilage sehr beliebt.

TIP

Wer die Quarkklöße etwas herzhafter mag, kann anstelle von Zucker und Zimt braune Butter mit Semmelbröseln drüber geben.

Quarkklöße

100 g Butter,

4 Eier, Salz,

500 g Quark,

130 g Grieß,

2 l Wasser, Salz.

Zum Bestreuen:

60 g Zucker,

1 Teelöffel

gemahlener Zimt.

Außerdem:

60 g Butter.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Eier und Salz reingeben. Quark unterrühren. Grieß nach und nach zugeben. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Vom Teig mit einem Eßlöffel Klöße abstechen. Ins siedende, nicht sprudelnd kochende Wasser gleiten lassen. Sobald die Klöße nach oben steigen, bei schwacher Hitze 12 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben. Abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Klöße in drei Portionen garen.

Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Klöße damit bestreuen, Butter in einer Pfanne leicht bräunen und drübergießen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert nach einem leichten Hauptgericht oder mit Kompott als süßes Abendessen.

Quarkklöße schlesisch

100 g Margarine,

3 Eier,

75 g Zucker,

Salz,

$\frac{1}{6}$ l Milch,

25 g Hefe,

250 g Magerquark,

600 g Mehl.

Für die Füllung:

125 g Rosinen,

1 $\frac{1}{2}$ Apfel (225 g),

100 g gehackte Haselnüsse.

Mehl zum Formen,

Wasser, Salz.

Zum Bestreuen:

60 g Zucker,

1 Teelöffel gemahlener

Zimt.

Zum Übergießen:

50 g Butter.

Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Eier, Zucker und Salz reingeben. Milch in einem Topf lauwarm werden lassen. Hefe reinbröckeln und darin auflösen. Quark und Mehl in einer Schüssel mischen. Mit der Hefemilch verrühren. Nach und nach in die Margarine rühren, bis ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Rosinen auf einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockenreiben.

Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel würfeln. Mit Rosinen und gehackten Haselnüssen mischen. Jeweils einen Eßlöffel Teig abstechen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 10 cm großen runden Fladen formen. Flachdrücken. Die Füllung darauf verteilen und zu Klößen formen.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Klöße reinlegen und zugedeckt in 15 Minuten gar ziehen lassen. Dabei das Wasser nicht kochen lassen. Klöße mit einem Schaum-



Zarter Mürbeteig mit einem Belag aus rotweingetränkten Backpflaumen, Speisequark und Sahne: Quarkkuchen aus dem Elsaß.

löffel rausnehmen, abtropfen lassen, in eine vorge-wärmte Schüssel geben. In einem Schälchen Zucker und Zimt mischen und die Klöße damit bestreuen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und über die Klöße gießen.

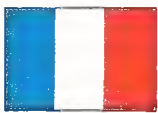
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1220.

Beilage: Jedes Kompott.

Quarkkuchen aus dem Elsaß



Für den Belag:
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
 1 Stückchen Zimtstange,
 etwa 2 cm lang,
 4 Gewürznelken,
 375 g Backpflaumen
 ohne Steine.

Für den Mürbeteig:
 250 g Mehl, 1 Ei,
 60 g Zucker, 1 Prise Salz,
 150 g Butter oder
 Margarine,
 Mehl zum Ausrollen.
 Außerdem:
 750 g Speisequark,
 3 Eigelb,
 80 g Speisestärke, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 80 g Zucker, 3 Eiweiß,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 abgeriebene Schale einer
 halben Zitrone,
 Puderzucker zum
 Bestäuben.

Der Quarkkuchen aus dem Elsaß ist eines der besten Beispiele für die gute Küche dieses französischen Landstrichs. So wird er zubereitet:

Für den Belag Rotwein mit Zimtstange und Gewürznelken in einem Topf aufkochen. Pflaumen kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit dem Rotwein begießen und zugedeckt über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Tag für den Teig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken und das Ei reingeben. Zucker und Salz drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Mit einem Messer oder einer Teigkarte alles von außen nach innen hacken. Dann mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen. In Pergamentpapier eingewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser damit auskleiden. Dabei einen Rand von etwa 1 cm Höhe ziehen und an den Rand der Springform andrücken.

Die eingeweichten Pflaumen abtropfen lassen, Zimtstange und Nelken entfernen. Pflaumen auf dem Teig verteilen.

Speisequark in eine Schüssel geben. Mit Eigelb und Speisestärke verrühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers einrieseln lassen. In einer anderen Schüssel Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Restlichen Zucker und Vanillinzucker unterziehen. Schlagsahne, Eischnee und Zitronenschale zum Quark geben und vorsichtig, aber gründlich mischen. Quarkmasse in die Springform füllen. Oberseite mit einem breiten Messer, das kurz unter kaltes Wasser gehalten wurde, glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Backzeit: 55 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen, Kuchen aus der Form heben. Auf einem Küchendraht abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke teilen. Kühl servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 465.

PS: Zugedeckt im Kühlschrank hält sich der Kuchen zwei bis drei Tage frisch.

Quarkkuchen gedeckt

500 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
80 g Zucker,
2 Eier,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
5 Eßlöffel Milch,
100 g Margarine,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
750 g Magerquark,
1 Päckchen Vanillesoßenpulver,
1 Ei,
150 g Zucker,
30 g Butter,
100 g Rosinen.
1 Eigelb zum Bestreichen.

Mehl mit Backpulver mischen und auf ein Backblech oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Eier, abgeriebene Zitronenschale und Milch reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Knapp zwei Drittel des Teigs auf einem bemehlten Backblech zu einer 45 mal 40 cm großen Platte ausrollen.

Auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech legen. Den restlichen Teig 25 mal 30 cm breit ausrollen.

Für die Füllung Quark, Vanillesoßenpulver, Ei, Zucker und Butter gut verrühren und auf den Teigboden streichen. Dabei einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Die gewaschenen, abgetropften

und in einem Tuch trockengeriebenen Rosinen darauf verteilen. Teigränder über die Füllung schlagen und die zweite Teigplatte auflegen. Die Ränder vorsichtig andrücken. Kuchenoberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Rausnehmen. Kuchen auf einen Kuchendraht gleiten und abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 24 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 200.

Quarkkuchen neapolitanische Art



Für die Füllung:
80 g Graupen,
½ l Milch,
350 g Speisequark,
2 Eigelb, 150 g Zucker,
250 g gemischte kandierte Früchte,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Messerspitze Zimt,
2 Eßlöffel Orangenblütenwasser oder 1 Eßlöffel Orangenlikör.
Für den Mürbeteig:
300 g Mehl,
1 Eigelb,
150 g Zucker, 1 Prise Salz,
200 g Butter oder Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Außerdem:
1 Eiweiß zum Bestreichen.
Puderzucker zum Bestäuben.

Aus Neapel, der größten Stadt im italienischen Kampanien, kommt das Rezept für diesen pikanten Käse-

kuchen, den die Italiener Pastiera Napoletana nennen.

Für die Füllung Graupen über Nacht in einer Schüssel mit Wasser bedeckt quellen lassen.

Am nächsten Tag Wasser abgießen. Graupen und Milch in einen Topf geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt so lange kochen lassen, bis die Graupen die Milch aufgesogen haben. Das dauert etwa 20 Minuten.

In der Zwischenzeit Quark in eine Schüssel geben. Mit Eigelb und Zucker glattrühren. Kandierte Früchte grob hacken. Zusammen mit Zitronenschale, Zimt


und Orangenblütenwasser oder Orangenlikör unter den Quark heben.

Zum Schluß die etwas abgekühlten Graupen mit dem Quark mischen. Füllung zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

Für den Mürbeteig Mehl auf ein Backblech geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb reingeben. Zucker und Salz drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlrand setzen. Mit einem Messer alles von außen nach innen hacken. Mit kühlen Händenschnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit Pergamentpapier be-



Gedeckter Quarkkuchen ist seit eh und je bekannt und beliebt.



*Pikante Quarkplätzchen
werden aus zartem Teig
gebacken, mit Küsecreme
gefüllt und zu
Bier oder Wein gereicht.*

deckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwei Drittel des Teiges auf einem bemehlten Backbrett zu einer runden Platte von 28 cm Durchmesser ausrollen. Restlichen Teig zu einer runden Platte von 24 cm Durchmesser ausrollen. Die größere Platte in eine Springform von 24 cm Durchmesser drücken und am Rand hochziehen.

Füllung auf dem Teig verteilen. Oberfläche glattstreichen und mit der zweiten Teigplatte bedecken. Rand der oberen Platte mit dem Seitenrand zusammendrücken. Oberfläche mit verquirltem Eiweiß bestreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen aus der Form lösen. Auf eine Platte setzen und abkühlen lassen. Puderzucker durchsieben, damit den Quarkkuchen bestäuben und in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 470.

Quark-Melone

1 Honigmelone (1500 g),
Saft einer Zitrone,
400 g Sahnequark,
6 Eßlöffel Sahne (150 g),
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
1 Päckchen
Vanillinzucker,
2 Glas (je 2 cl) Eierlikör.

Die gut gekühlte Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kartoffelausstecher Kugeln rauslösen oder das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Eßlöffel rausheben und in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Fruchtfleisch auf einen Teller geben. Mit Zitronensaft



Quark-Melone ist selbst für Feinschmecker etwas Besonderes.

beträufeln und zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Sahne, Zucker und Vanillinzucker glattrühren.

Die Hälfte der Melonenkugeln oder -würfel unter den Quark heben (die anderen wieder in den Kühlschrank stellen). Quark in die beiden Melonenhälften füllen. Mit Folie abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

Melonenhälften auf einer Glasplatte anrichten. Die restlichen Fruchtstücke drüber verteilen. Jede Melonenhälfte mit einem Glas Eierlikör begießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Als Dessert oder als erfrischenden Imbiß an heißen Tagen.

Quark-Napfkuchen

100 g kernlose Rosinen,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser.
125 g Butter oder
Margarine,
150 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,

2 Eier,
250 g Magerquark,
350 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
8 Eßlöffel Milch,
Margarine
zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.
Puderzucker zum
Bestäuben.

Nicht nur Männer und Kinder lieben Napfkuchen – und wenn er mit Quark gebacken wurde, lieben ihn alle noch mehr. Denn der Quark-Napfkuchen ist ganz besonders saftig. Und das Backen ist ein Kinderspiel: Denn dieser Rührkuchen gelingt einfach immer. Rosinen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Kirschwasser begießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker reingeben, dann einzeln die Eier.

Quark durch ein Sieb in die Schüssel streichen. Alles gut mischen und glattrühren.

Mehl und Backpulver mischen. Eßlöffelweise abwechselnd mit der Milch unter die Quarkmasse heben. Zum Schluß kommen die Rosinen rein.

Eine Napfkuchenform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig einfüllen. Die Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 75 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen etwas abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen. Mit Puderzucker bestäuben. In 28 Stücke teilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 125.

PS: Wer diesen Napfkuchen zum Kindergeburtstag serviert, kann statt der Rosinen – oder zusätzlich – auch Schokoladenplätzchen einbacken.

Quarkplätzchen pikant

Für den Teig:

200 g Mehl,
100 g trockener
Magerquark, Salz,
100 g Butter oder
Margarine.

Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen,
Kümmel zum Bestreuen.

Für die Füllung:

1 Ecke reifer Camembert
(125 g), 50 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika
edelsüß, Salz,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 kleine Gewürzgurke,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete
Dillspitzen.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett geben. Quark drüberkrümeln. Mit Salz bestreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen drauf verteilen. Mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit Pergamentpapier bedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig rausnehmen und auf einem bemehlten Backbrett $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Plätz-

chen von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Ergibt 40 Stück.

20 Plätzchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Kümmel bestreuen.

Alle Plätzchen mit genügend Abstand auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen.

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.

Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen auf einem Kuchendraht etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Camembert auf einem Teller mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Mit der weichen Butter mischen und zu einer glatten Creme rühren. Mit Paprika und Salz pikant würzen.

Zwiebel schälen und fein reiben.

Gewürzgurke in 3 mm große Würfel schneiden.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken.

Zwiebel, Gurke, Petersilie und Dillspitzen unter die Käsecreme mischen. Mit Pergamentpapier bedeckt 20 Minuten im Eisfach des Kühlschranks erkalten lassen. Die nicht mit Kümmel bestreuten Plätzchen mit Füllung bestreichen. Die übrigen Plätzchen mit der bestreuten Seite nach oben drauflegen. Etwas andrücken. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

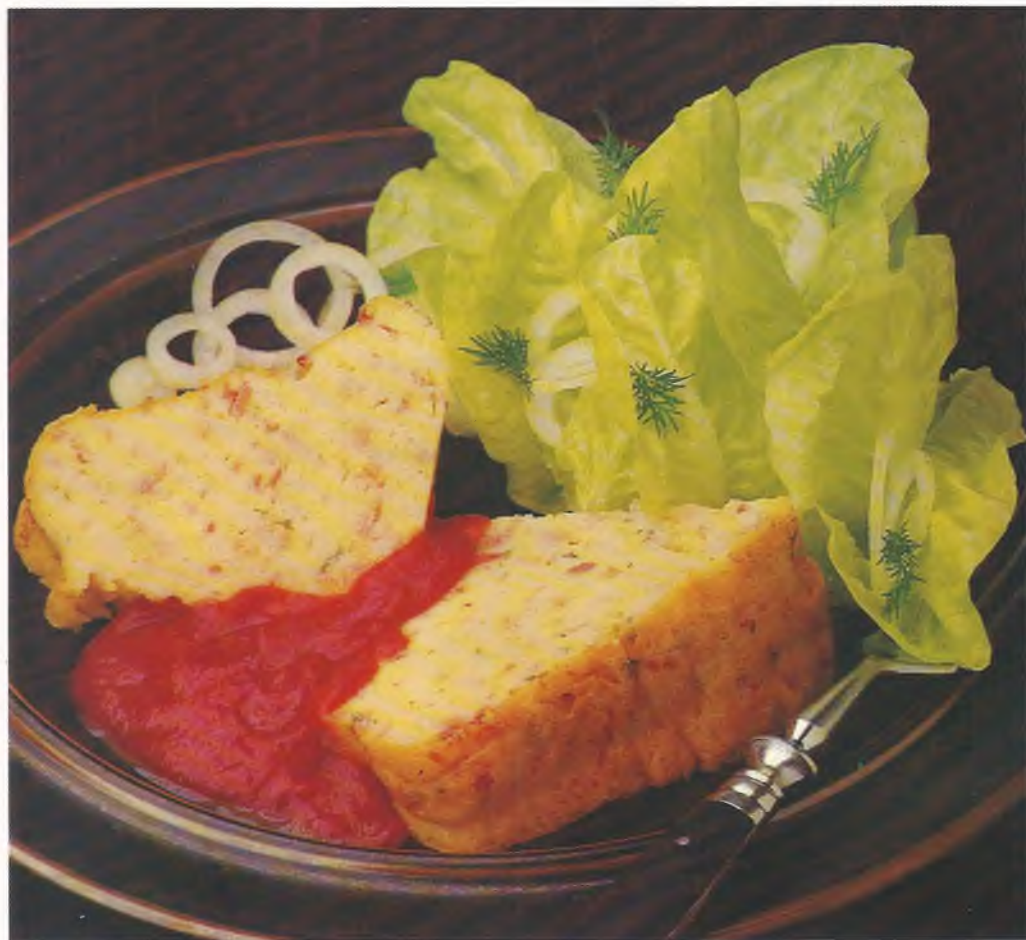
Zubereitung: Ohne Ruhezeit und Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Wann reichen? Als Knaberei an Bier- oder Weinabenden.



Mit Fruchtsaft oder Weinschaumsoße als Dessert oder mit Sahne als Kuchen: Quark-Pudding.



Pikanter Quark-Pudding mit Tomatensoße und Salat ist ein einfaches, aber herzhaftes Menü.

Quark-Pudding

60 g Butter oder Margarine, 125 g Semmelbrösel, 500 g Sahnequark, 125 g Zucker, 3 Eigelb, abgeriebene Schale einer Zitrone, 50 g gemahlene Mandeln, 50 g kernlose Rosinen, 3 Eiweiß, Margarine zum Einfetten. Semmelbrösel zum Ausstreuen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Semmelbrösel reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten anrösten. Topf vom Herd nehmen. Quark durch ein Sieb in den Topf streichen. Mit Zucker, Eigelb, abgeriebener Zitronenschale und Mandeln verrühren. Rosinen auf einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und in einem Küchentuch trockenreiben.

Eiweiß steif schlagen. Mit den Rosinen auf die Quarkmasse geben. Locker unterheben. Eine Puddingform mit Margarine gut einfetten und mit Semmelbröseln austreuen.

Quarkpudding reinfüllen. Form gut verschließen. Ins Wasserbad stellen. 60 Minuten kochen lassen.

Form aus dem Wasserbad nehmen. Deckel abnehmen. Pudding 5 Minuten ausdampfen lassen. Dann auf eine runde Platte stürzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Fruchtsaft, Vanille-, Frucht- oder Weinschaumsoße.

Quark-Pudding pikant

500 g Pellkartoffeln, 250 g gekochter Schinken, 2 Zwiebeln (80 g), 1 Bund Petersilie, 500 g sehr trockener Magerquark, 3 Eier, 120 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 80 g Butter oder Margarine, Salz, weißer Pfeffer, ½ Teelöffel geriebene Muskatnuß. Margarine zum Einfetten.

Kartoffeln schälen und noch warm durch die Presse in eine Schüssel drücken. Schinken in ½ cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und reiben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Zu den Kartoffeln geben. Quark drüberbröckeln. Die Eier aufschlagen und auch reingeben. Mit Mehl und Backpulver bestreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen draufsetzen. Alles mit kühlen Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen.

Puddingform mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Form ins kochende Wasserbad setzen. Pudding 60 Minuten kochen. Aus dem Wasserbad nehmen. Form unter kaltem Wasser abschrecken. Pudding auf eine Platte stürzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Tomatensoße und gemischter Salat.

Quark-Reistorte italienisch



Für den Mürbeteig:

250 g Mehl, 1 Ei, 65 g Zucker, 1 Prise Salz, 125 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung:

75 g Milchreis, ¼ l Milch, 100 g Korinthen, 500 g Sahnequark, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 65 g Butter oder Margarine, 2 Eigelb,

10 g Speisestärke, 1 Prise Salz, 2 Eiweiß.

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen, 30 g Semmelbrösel,

Für den Mürbeteig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei reingeben. Zucker und Salz drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlerand verteilen. Von außen nach innen schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Milchreis auf einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit der Milch auf-



Marina Grande auf Capri.

kochen. Dann 15 Minuten bei ganz schwacher Temperatur quellen lassen.

Korinthen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten quellen lassen. Abtropfen und in einem Küchentuch trocken reiben.

Quark in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker, Butter oder Margarine, Eigelb, Speisestärke und Salz glattrühren. Dann mit dem etwas abgekühlten Reis und den Korinthen mischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und locker unter die Quarkmasse heben.

Mürbeteig auf einem bemehlten Backbrett ½ cm dick rund ausrollen.

Springform mit einem Durchmesser von 26 cm damit auskleiden und einen 4 cm hohen Rand ziehen. Teig mit Semmelbröseln bestreuen.

Füllung über den Teig verteilen. Mit einem angefeuchteten Messer oder Löffel glattstreichen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Temperatur abschalten. Torte im Ofen abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen. In 12 Stücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

PS: Damit die Torte am Rand der Springform nicht anklebt, kann man ein Stück eingefettetes Pergamentpapier dazwischen setzen.



Quarkrouladen: Dünn ausgerollter Quark-Mürbeteig wird mit einer Sauerkrautfüllung zusammengerollt und mit Käse überbacken.

Quark-Remoulade

1 hartgekochtes Ei,
je ½ Bund Petersilie,
Dill und Schnittlauch,
1 Ei, 1 Eßlöffel Milch,
250 g Magerquark,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel süßer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
6 Eßlöffel Öl (60 g).

Remoulade gibt vielen Gerichten erst den letzten Pfiff. Aber mancher meidet sie wegen ihrer vielen Kalorien. Mit Quark-Remoulade ist auch Linienbewußten geholfen. Sie ist fettarm und schmeckt prima. Ei schälen, abkühlen lassen und zusammen mit den abgespülten Kräutern hacken. Ei und Kräuter mit dem rohen Ei, Milch, Quark, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker im Mixer oder mit dem Handrührgerät pürieren. Dabei das Öl nach und nach zu-

gießen und unterrühren. Bis zum Servieren 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Zu hartgekochten Eiern, gekochter Rinderbrust, Sülze, paniertem Fisch oder kaltem Roastbeef.

PS: Im Sommer können Sie auch beliebige andere frische Kräuter in die Remoulade geben.

TIP

Quark-Remoulade schmeckt auch, wenn man fertige Mayonnaise mit Quark, Gewürzen und Kräutern verrührt.

Quarkrouladen

Für den Teig:

250 g Mehl,
250 g Magerquark, Salz,
100 g Butter oder
Margarine.

Für die Füllung:

75 g fetter Speck,
500 g Sauerkraut,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
3 Wacholderbeeren,
1 Lorbeerblatt,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Außerdem: 2 Eier,
¼ l saure Sahne, Salz,
geriebene Muskatnuß,
1 Zwiebel (40 g),
50 g geriebener
Emmentaler Käse,
30 g Butter.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Quark reinbröckeln. Mit Salz bestreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den

Mehrand setzen. Von außen nach innen schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Speck in ½ cm große Würfel schneiden. In einem Topf in 3 Minuten glasig braten. Sauerkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt drauflegen. Zugedeckt 30 Minuten dünsten. Dann Wacholderbeeren und Lorbeerblatt rausnehmen. Sauerkraut abkühlen lassen.

Teig auf dem bemehlten Backbrett 3 mm dick rechteckig ausrollen. Sauerkraut so drauf verteilen, daß an den Längsseiten ein 1 cm breiter Rand bleibt. Teig längs fest zusammenrollen. Teigrand andrücken. Von der Rolle etwa 8 cm lange Rouladen abschneiden.

Eine flache feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Rouladen reinlegen.

Eier in einer Schüssel mit saurer Sahne, Salz und

Muskat verquirlen. Über die Rouladen gießen. Zwiebel schälen, in hauchdünne Ringe schneiden und über die Rouladen verteilen. Mit Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Rouladen heiß in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Einlage. Dann Quarkrouladen mit Koteletts oder Kasseler Rippenspeer. Dazu schmeckt ein kühles Bier und eventuell ein eisgekühlter klarer Schnaps. Als Dessert: Buttermilchgelee.

Quarksahnetorte

Siehe Käse-Sahne-Torte.

Quark-Schmarrn



50 g kernlose Rosinen,
500 g Magerquark,
4 Eigelb,
2 Becher saure Sahne
(200 g),
50 g Zucker, 150 g Mehl,
4 Eiweiß,
50 g Schweineschmalz,
3 Eßlöffel Zucker (60 g).

Das Rezept für den Quarkschmarrn stammt noch aus der guten alten k. u. k.-Zeit. Und darum heißt er auf gut österreichisch Topfen-Schmarrn. Übrigens: Wer seinen Schmarrn lieber in Butter oder in Margarine backen will, kann das getrost tun. Allerdings wird der Schmarrn in Schweineschmalz ganz besonders saftig und locker.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten quellen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben.

Während die Rosinen quellen, den Quark durch ein

Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Eigelb und Sahne verrühren. Zucker und Mehl drüberstreuen und zusammen mit den Rosinen unterrühren.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Schmarrnmasse heben.

Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schmarrnteig reingeben. Pfanne (bitte keine kunststoffbeschichtete) in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Pfanne aus dem Ofen neh-

men. Schmarrn mit 2 Gabeln in mundgerechte Stücke reißen. Auf eine Platte gleiten lassen. Mit Zucker bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Wann reichen? Als Hauptgang nach einer Suppe oder Dolmas, Geflügelmuscheln Mornay oder Huhn in Blätterteig. Sie können den Quarkschmarrn aber auch als Dessert servieren. Dann reicht er für 6 bis 8 Personen.

PS: Je trockener der Quark, um so besser wird der Schmarrn. Sie können den Quark 2 Tage lang im



Nicht nur in Österreich beliebt: Quark-Schmarrn.

Kühlschrank, nur in Pergamentpapier gewickelt, austrocknen lassen. Dann läßt er sich jedoch schwer durch ein Sieb streichen und wird besser gerieben.

Quarkstollen

Je 150 g Butter und Zucker,
2 Päckchen
Vanillinzucker,
3 Eier,
100 g getrocknete
Aprikosen,
100 g Orangeat,
50 g Zitronat,
Saft einer Orange,
Saft einer Zitrone,
250 g Speisequark,
600 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
125 g Rosinen,
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
Zum Bestreichen:
50 g zerlassene Butter,
25 g Puderzucker.

Butter, Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eier nach und nach dazugeben. Kräftig weiterrühren.

Aprikosen waschen, abtropfen lassen und zusammen mit Orangeat und Zitronat fein hacken. Mit Orangen- und Zitronensaft in die Schüssel geben.

Quark durch ein Sieb streichen. Der kommt auch in die Schüssel. Mehl mit Backpulver drüberstreuen. Alles gut verrühren und kräftig kneten. Es muß ein fester Teig entstehen.

Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser gründlich abrausen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockenreiben. In etwas Mehl wälzen und in den Teig kneten. Teig zu einem Stollen formen. Auf



Der Quarkstollen wird mit getrockneten Aprikosen, Orangeat, Zitronat und Rosinen gebacken.

das eingefettete und mit Mehl bestäubte Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach 50 Minuten mit Alufolie abdecken. Aus dem

Ofen nehmen und noch warm mit zerlassener Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen. Erkalten lassen. In 30 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 200.

PS: Wenn der Quark zu

trocken ist, rühren Sie ihn mit einigen Eßlöffel Milch oder Sahne (bei Sahne bekommen Sie aber etwas mehr Kalorien) sämiger. Übrigens, Sie behalten ein sauberes Backblech, wenn Sie es mit Alufolie auslegen. Aber bei Stollen sollten Sie auch die etwas einfetten.



Der Teig für den Quarkstrudel wird hauchdünn ausgerollt, mit Quark-Rosinen-Masse bestrichen und gleichmäßig aufgerollt.

Quark-Streuselkuchen

Für den Teig:
 300 g Mehl,
 20 g Hefe,
 60 g Zucker,
 knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
 80 g Margarine,
 1 Ei, 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale
 einer Zitrone,
 Margarine zum Einfetten,
 Mehl zum Bestäuben.
 Für den Belag:
 150 g Butter,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen
 Vanillinzucker,
 3 Eier,
 1000 g Speisequark,
 1 Eßlöffel Rum oder Arrak,
 30 g Speisestärke.
 Für die Streusel:
 150 g Mehl,
 150 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Teelöffel gemahlener
 Zimt,
 80 g Butter.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Eßlöffel Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmer Milch und Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Margarine in Flöckchen, Ei, Salz und Zitronenschale reinkneten. Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Backblech mit Margarine einfetten und leicht mit Mehl überstäuben. Teig darauf ausrollen. Mit einem Küchentuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen.
 In der Zwischenzeit für den Belag Butter, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eier nach und nach reinrühren. Quark, Rum oder Arrak und Speisestärke zugeben und so lange rühren, bis die Masse glatt ist. Auf den Teig streichen. Für die Streusel Mehl, Zucker, Salz und Zimt in eine

Schüssel geben. Butter in einem kleinen Topf zerlassen (aber nicht bräunen). Langsam in die Schüssel gießen. Dabei mit einer Gabel oder den Händen alles vermischen und zu Streuseln zerkrümeln. Die Streusel über den Quarkbelag verteilen.
 Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.
 Backzeit: 35 bis 45 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 10 Minuten vor Ende der Backzeit Blech auf die oberste Schiene stellen.
 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Auf dem Blech abkühlen lassen und vor dem Servieren in 30 Stücke schneiden.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 55 Minuten.
 Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 215.
 Wann reichen? Als Kaffeegebäck oder zum festlichen Frühstück.

Quarkstrudel

Für den Teig:
 250 g Mehl,
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 1 Teelöffel Essig,
 1 Ei,
 Salz,
 8 Eßlöffel Wasser,
 Öl zum Bestreichen.
 Für die Füllung:
 100 g Butter,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen
 Vanillinzucker,
 2 Eier,
 400 g Sahnequark,
 125 g Rosinen,
 abgeriebene Schale einer Zitrone.
 Mehl zum Ausrollen.
 Außerdem:
 70 g Butter,
 2 Eßlöffel
 Semmelbrösel (20 g).
 Margarine zum
 Einfetten.

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Öl, Essig, Ei, Salz

und Wasser reingeben. Von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. 15 Minuten weiterkneten. Teig mit Öl bestreichen. 20 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen. Während dieser Zeit für die Füllung Butter mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier reinrühren. Quark durch ein Sieb drüberstreichen. Die gründlich gewaschenen und trockengetupften Rosinen und die abgeriebene Zitronenschale druntermischen.

Teig auf einem leicht bemehlten Geschirrtuch dünn ausrollen. Vorsichtig über dem Handrücken so dünn wie möglich ausziehen (er darf nicht reißen).

Butter in einem Topf zerlassen. Teig mit der Hälfte der Butter bestreichen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Füllung auf den Teig streichen. Dabei zum Rand hin immer dünner auftragen und die letzten 5 cm frei lassen. Strudel längs zu-

sammenrollen und die beiden Ränder andrücken. Backblech einfetten.

Den Strudel mit Hilfe des Tuches vorsichtig auf das Backblech heben und mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden. Den Quarkstrudel noch warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 320.

Wann reichen? Mit Vanille- oder Weinschaumsoße als Dessert oder auch mit Schlagsahne zum Nachmittagskaffee.

Quarktaschen

Siehe Käsetaschen.

Quark-Tatar

500 g Sahnequark,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Senf,
1 kleines Glas Kapern (60 g),
2 Tomaten (100 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
1 Zwiebel (40 g),
100 g Nordsee-Krabben aus der Dose,
je 1 Teelöffel Paprika edelsüß und Kümmel.

Natürlich denken Sie bei Tatar sofort an Beefsteakhack. Aber es muß nicht immer Fleisch sein. Auch Quark hat in dieser Hinsicht seine Reize (und das nötige Eiweiß). Probieren Sie mal das fleischlose Tatar, auch wenn Sie kein Vegetarier sind.

Quark in einer Schüssel mit Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Auf einer großen Platte kegelförmig anrichten. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Tomaten

häuten, achteln und die Stengelsätze raus schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen, ganz fein hacken oder reiben. Krabben abtropfen lassen. Alle Zutaten, auch Paprika und Kümmel, getrennt auf der Platte rund um den Quark anrichten. Jeder kann sich bei Tisch seinen Quark beliebig mischen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen. Oder zu jeder Tageszeit für alle, die sich vorgenommen haben, Pfunde zu verlieren. Nehmen Sie in diesem Fall Magerquark.

Quark-Torte mit Himbeeren

Für den Teig:

175 g Mehl, 1 Ei,
75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
100 g Butter.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

500 g Quark,
6 Blatt weiße Gelatine,
4 Eßlöffel heiße Milch,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
2 Eßlöffel
Himbeergeist,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
500 g frische Himbeeren,
2 Eßlöffel Zucker (40 g).

Bei dieser Quark-Torte wird nur der Boden gebacken. Die Füllung ist eine kalte und darum erfrischende Sache. Sie wird im Kühlschrank fest.

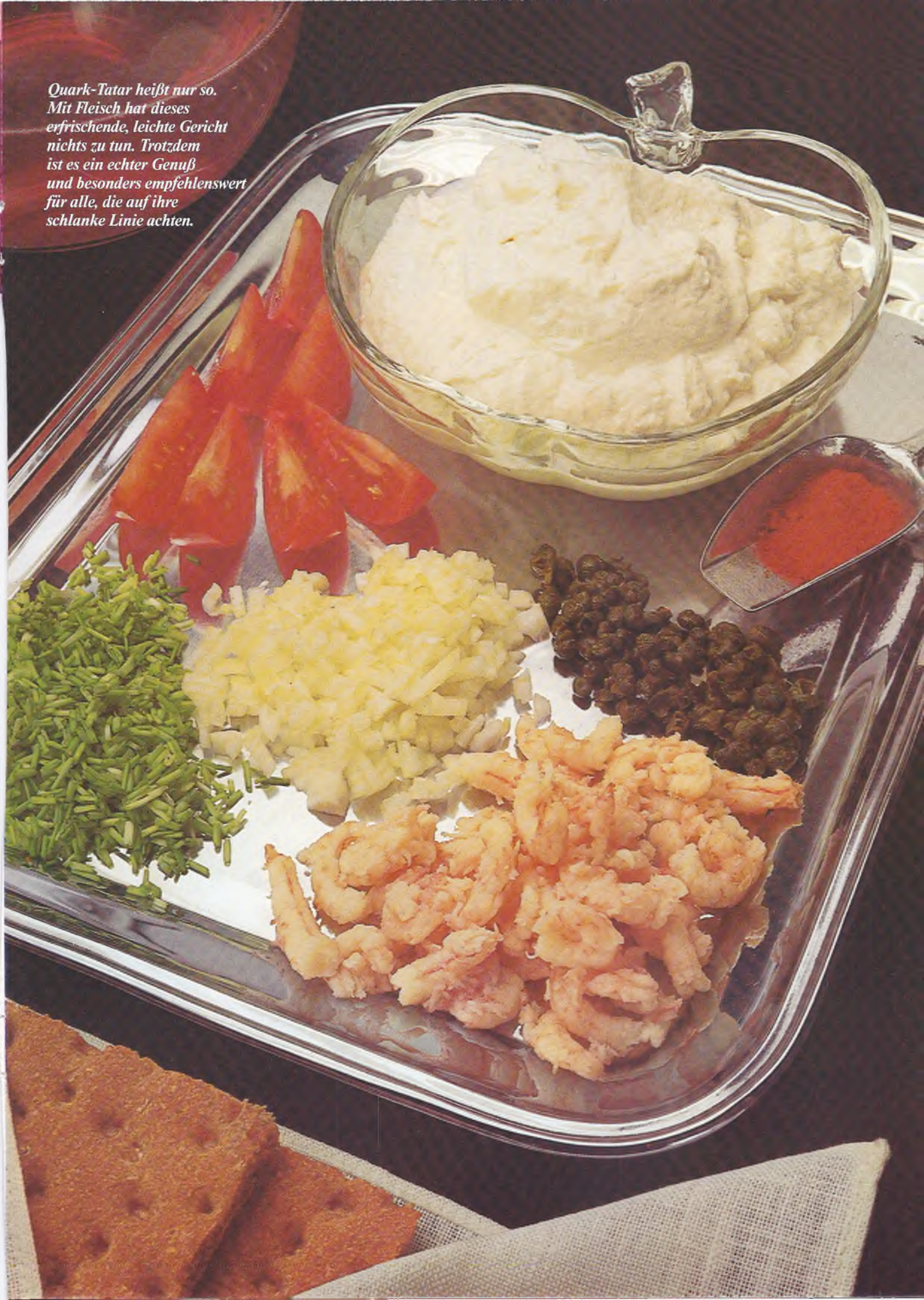
Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Zucker, Vanillinzucker und Salz drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Von außen nach innen mit einem Messer hacken. Mit

Fortsetzung auf Seite 103



Die Quark-Torte mit Himbeeren ist einer der besten Gründe, nette Kaffeegäste einzuladen.

Quark-Tatar heißt nur so. Mit Fleisch hat dieses erfrischende, leichte Gericht nichts zu tun. Trotzdem ist es ein echter Genuß und besonders empfehlenswert für alle, die auf ihre schlanke Linie achten.



*Diese originelle Spezialität aus der
bäuerlichen Küche Lothringens
heißt Quiche Lorraine. Sie wird
ähnlich wie eine Pizza mit einem
Belag aus Schinkenspeck, Käse
und Eiern im Ofen gebacken.*



Fortsetzung von Seite 100

kühlen Hände schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in Springformgröße (Durchmesser 26 cm) ausrollen. Springform damit auslegen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden in der Form abkühlen lassen.

Für die Füllung Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Gelatine 5 Minuten in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in der heißen Milch unter Rühren auflösen. Zusammen mit dem Zucker und dem Himbeergeist in den Quark rühren, bis er ganz geschmeidig ist.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit dem Quark mischen. Springformrand innen mit einem Pergamentpapierstreifen auslegen. Quarkmasse in die Form füllen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen.

Himbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Torte dicht damit belegen. Mit Pergamentpapier bedeckt weitere 60 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Rausnehmen, mit Zucker bestreuen und in 16 Stücke teilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit und Zeit zum Erstarren 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 200.

PS: Sie können die Torte natürlich auch mit aufgetauten Tiefkühlhimbeeren belegen. Bitte auf der Packung nachlesen, ob die tiefgekühlten Himbeeren gezuckert sind. Dann werden sie nicht mit Zucker bestreut.

Quark-Vanillecreme

Für 6 Personen

50 g Speisestärke,
1/2 l Milch,
2 Päckchen
Vanillinzucker,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Eigelb,
2 Eiweiß,
250 g Sahnequark,
Saft einer Orange.
Zum Garnieren:
1 Orange (150 g),
1 Eßlöffel gehackte
Pistazien (10 g).

Speisestärke und 5 Eßlöffel Milch in einer Tasse glattrühren. Übrige Milch in einem Topf mit Vanillinzucker, Zucker, Salz und abgeriebener Zitronenschale aufkochen.

Speisestärke unter Rühren dazugeben. Unter weiterem Rühren einmal kräftig aufkochen lassen.

Von der Creme 2 Eßlöffel abnehmen und in einer Tasse mit dem Eigelb verquirlen. Wieder in die Creme rühren.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die heiße Creme heben. Etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Quark mit Orangensaft in einer Schüssel verrühren.

Eßlöffelweise die Vanillecreme einrühren. Etwa 60 Minuten kalt werden lassen. Auf sechs Teller oder in sechs Gläser verteilen.

Orange schälen, in Schnitze teilen. Creme damit und mit gehackten Pistazien garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wann reichen? Als Dessert nach einem rustikalen Mittagessen, als Erfrischung zwischendurch oder auch zum Kindergeburtstag.

PS: Quark-Vanillecreme schmeckt auch mit anderen Früchten. Zum Beispiel mit Erdbeeren oder Kirschen.



Mit Orangenstückchen und Pistazien: Quark-Vanillecreme.

Queen-Elizabeth-Cocktail

Für 1 Person



3 Eiswürfel,
1 Teelöffel Anisette-Likör,
1/2 Glas (1 cl)
Cointreau,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Cocktailkirsche.

Der Queen-Elizabeth-Cocktail kommt natürlich aus England und gehört zu den klassischen und erfrischenden Gin-Mixdrinks.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Anisette-Likör, Cointreau, Zitronensaft und Gin drübergießen. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 2 Minuten kräftig schütteln. Dann in ein Cocktailglas abseihen und mit einer Cocktailkirsche servieren.

Quiche Lorraine

Lothringer Specktorte



Für den Mürbeteig:
200 g Mehl,
1 Ei, Salz,
100 g Butter.

Mehl zum Ausrollen.
Für den Belag:
150 g Schinkenspeck,
250 g Schweizer
Emmentaler Käse,
3 Eier, Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Die Quiche Lorraine ist eine inzwischen weltweit bekannte Spezialität aus der bäuerlichen Küche Lothringens. Zwar sind die Sprachforscher nicht hundertprozentig sicher, aber vermutlich ist das Wort Quiche eine mundartliche Abwandlung des Wortes Küche.



Ob zu Bier oder Wein, Quiches au jambon, die Käsetörtchen mit Schinken, werden immer ofenwarm und knusprig frisch serviert.

Für den Mürbeteig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz in die Mulde geben. Die gut gekühlte Butter in Flocken auf den Rand setzen. Mit kühlen Händen schnell von außen nach innen einen Teig kneten. Zu einer Kugel formen. In Pergamentpapier eingewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Zwei Drittel des Teigs darauf 1 cm dick rund ausrollen. Springform von 24 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen. Den restlichen Teig zu einer Rolle formen. Als Rand an den Boden legen, andrücken und an der Form hochziehen. Den Boden noch mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Für den Belag Schinkenspeck und Käse in hauchdünne Scheiben schneiden. Speck blanchieren, also in eine Schüssel legen, mit kochendheißem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Speck abtropfen lassen und trockentupfen. Tortenboden mit Speckscheiben bedecken. Käse drauflegen. Dann abwechselnd Speck und Käse schichten. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Über den Belag gießen. Springform 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.
Form aus dem Ofen nehmen. Torte aus der Form lösen. Auf eine Platte geben. Noch warm in 8 Stücke schneiden und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 460.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Kräutermarinade als Mittag- oder Abendessen.

Quiche mit geräuchertem Lachs

Für den Teig:
250 g Mehl,
175 g Butter,
2 Eßlöffel Wasser,
Mehl zum Ausrollen,
1000 g Trockenerbsen.

Für den Belag:
4 Eier, $\frac{1}{2}$ l Sahne,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
12 Scheiben geräucherter Lachs (600 g).

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Gut gekühlte Butter in Flöckchen drauf verteilen. Mit einem Teigmesser

hacken und sehr schnell mischen. Dann das Wasser zugeben und unterkneten. Zugedeckt 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 cm dick ausrollen. Springform (24 cm Durchmesser) mit dem Teig auskleiden. Den Rand 5 cm hochziehen. Boden mit der Gabel mehrere Male einstechen. Getrocknete Erbsen darauf verteilen. (Das nennt man blind backen.) Dadurch bleibt der Teig beim Backen flach und gut in Form. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit für den Belag Eier, Sahne, weißen Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Schüssel schaumig schlagen.

Lachsscheiben in 2 cm breite und 6 cm lange Streifen schneiden. Aufrollen. Form aus dem Ofen nehmen. Erbsen rausschütten. Eiermasse auf den Boden verteilen. Lachsrollchen aufrecht nebeneinander auf den Teigboden stellen. Kuchen noch mal 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. Aus dem Ofen nehmen und Springformrand lösen.

Quiche auf eine Tortenplatte gleiten lassen. In 12 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Mittag- oder Abendessen.

Quiches au jambon

Käsetörtchen mit Schinken



1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
50 g Emmentaler Käse.

Für den Brandteig:
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
50 g Butter,
1 Prise Salz,
150 g Mehl, 4 Eier.

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
100 g ganz dünn geschnittener Schinken,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Milch.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Käse raspeln. Für den Brandteig Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal reinschütten und



Quick-Salat

1 großer säuerlicher Apfel (200 g),
 2 Teelöffel Zitronensaft,
 350 g Selleriescheiben aus dem Glas,
 3 Scheiben Ananas aus der Dose (240 g).
 Für die Marinade:
 50 g Mayonnaise,
 4 Eßlöffel Joghurt (80 g),
 2 Eßlöffel Ananassaft (20 g),
 1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
 1 Eßlöffel Weinbrand,
 1 Prise Zucker,
 Salz, Paprika edelsüß.
 Zum Garnieren:
 25 g Walnußkerne.

Apfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch grob raffeln. In eine Schüssel geben und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich's nicht verfärbt. Selleriescheiben abtropfen lassen. In ½ cm breite Streifen schneiden. Die abgetropften Ananasscheiben in 1 cm große Stücke schneiden. Selleriestreifen und Ananasstücke mit dem Apfel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, Joghurt, Ananassaft, Tomatenketchup und Weinbrand in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker, Salz und Paprika abschmecken. Über die Salatzutaten gießen. Umrühren. Zuge-

deckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Salatschüsselaus dem Kühlschrank nehmen. Salat mischen, abschmecken und in eine Glasschale füllen. Mit den grob gehackten Walnüssen bestreut servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen oder als Imbiß mit Schwarzbrot und Butter. Den Quick-Salat können Sie auch mit Knäckebrot zum Frühstück oder als Teil eines Kalten Büfetts reichen.

schnell glattrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis sich ein Kloß und am Topfboden eine weiße Haut bildet. Topf wieder vom Herd nehmen. Eier nach und nach in den Kloß rühren. Geraspelten Käse zugeben und noch mal gut durchrühren.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Blätterteig darauf ½ cm dick ausrollen. Runde Teigstücke ausstechen, die größer sein müssen als Tortelette- oder Pieförmchen.

Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Mit dem Teig auslegen. Schinkenscheiben daraufgeben. Den Brandteig in einen Spritzbeutel füllen. Auf die Törtchen spritzen.

Eigelb in einem Becher mit Milch verquirlen. Törtchen damit bestreichen.

Törtchen auf den Backrost stellen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 55 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Backrost aus dem Ofen nehmen. Törtchen aus den Formen lösen. Auf einer vorgewärmten Platte angerichtet servieren.

Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 195.



Die duftenden Quitten schmecken erst gekocht.

QUITTEN

Sie sehen aus wie reife Äpfel oder Birnen und verströmen einen betörenden Duft. Doch wer sich verleiten läßt, in eine dieser Früchte zu beißen, wird bitter enttäuscht: Quitten schmecken supersauer (saurer als junger Rhabarber) und sind hart wie Holz. Erst gekocht entfalten sie

ihre guten Eigenschaften. Schon die alten Griechen kultivierten die aus dem östlichen Kaukasus stammenden Apfel- und Birnenquitten, und kochten sie zusammen mit Honig zu Quittenmus, griechisch: Melimelon.

Um 650 entdeckten die Römer die Quitte auf Kreta, nannten sie von nun an malum cidonium, Kretischer Apfel, und bauten sie in ihren nördlichen Provinzen an.

So eroberten die Quitten, bei Griechen und Römern als Symbol der Fruchtbarkeit der Liebesgöttin heilig, den Mittelmeerraum.

Besonders Portugal entdeckte seine Vorliebe für diese Frucht. Und weil man sie reichlich anbaute, konnte man sie auch verkaufen. So kam die Quitte nach Deutschland. Die Portugiesen haben die Frucht marmelo genannt. Anfangs übernahm man in Deutschland diese Bezeichnung

und folgerichtig hieß das erste Quittenmus in unseren Gefilden Marmelade.

Für Marmelade, Gelees und Pasten eignet sich die Quitte wegen ihres besonders hohen Pektingehaltes besser als fast alle anderen Früchte.

Bei uns zieht man die Birnenquitten vor, deren Fleisch schmackhafter und aromatischer als das der Apfelquitte ist.

Bei fast allen Quittensorten ist der Saft hellrot. Die Portugiesische Quitte hat einen tiefroten Saft und eignet sich daher für Quittenpasten.

Quitten werden so zum Kochen vorbereitet:

Einfach waschen, trocknen und zerkleinern. Entkernen braucht man sie nicht, weil sie nach dem Kochen ohnehin immer durch ein Sieb gestrichen werden.

Was man aus und mit Quitten alles zubereiten kann, erfahren Sie in den folgenden Rezepten.

Quittenbrot



1500 g Quitten,
gut $\frac{1}{4}$ l Wasser,
500 g Zucker,
500 g Honig,
Öl zum Einfetten,
grober Zucker zum
Wenden.

Vor über 500 Jahren brachten die Mauren die ersten Quittenbrot-Rezepte nach Spanien. Noch heute wird in dem andalusischen Städtchen Puente Genil nach den alten, streng gehüteten Rezepten das in aller Welt berühmte Quittenbrot mit dem spanischen Namen carne de membrillo hergestellt. So wird die sehr würzige Leckerei bei uns zubereitet:

Quitten mit einem Tuch abreiben, um damit den Flaum zu entfernen. Früchte gründlich unter kaltem Wasser abbürsten. Ungeschält in Stücke schneiden. Dabei Stiel und Blütenansatz entfernen. Quitten in einen großen Topf mit Wasser geben und in 30 Minuten weichkochen.

Quittenmus durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Wieder in den Topf geben. Mit Zucker und Honig unter ständigem Rühren 30 Minuten kochen. Die Masse muß dick und leicht bräunlich sein. Die Fettpfanne des Backofens mit Öl bestreichen. Quittenmus darauf verteilen und mit einem Pfannenmesser glattstreichen.

Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben und das

Quittenbrot langsam trocknen lassen.

Trockenzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Nach 60 Minuten den Herd einen Spalt öffnen (Kochlöffelstiel zwischen Herd und Herdklappe klemmen). Pfanne aus dem Ofen nehmen. Quittenbrot mit einem Küchentuch bedeckt noch 24 Stunden auf der Heizung oder in Ofennähe trocknen.

Quittenbrot in Rauten von 3 cm Seitenlänge schneiden. Jedes Stück in grobem Zucker wenden.

Bis zum Servieren in gut verschließbaren Blechdosen aufheben.

Ergibt 140 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Trocknen 2 Stunden und 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 30.

TIP

Quitten schmecken prima als Kompott. Das macht man so: Quitten mit einem Tuch gründlich abreiben, schälen, achteln und entkernen. Knapp mit Wasser bedecken. 60 Minuten leicht kochen lassen. Nach Geschmack Zucker oder Vanillinzucker zugeben.

Quitten-Gelee

1500 g Quitten,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1800 g Zucker,
5 g kristallisierte
Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges
Geliermittel.

Quitten-Gelee sollten Sie unbedingt einmal kochen. Der herb-aromatische Geschmack ist besonders bei Männern beliebt. Und das Gelee bringt Abwechslung ins tägliche Marmeladen-Einerlei.

Quitten mit einem Tuch abreiben, damit der Flaum abgeht. Dann gründlich unter kaltem Wasser bürsten. Mit Schale in Achtel schneiden. Dabei Stiel und Blütenansatz entfernen.

Quitten in einen Topf geben und mit dem Wasser in 35 Minuten weich, aber nicht musig kochen lassen. Ein Leinentuch über eine Schüssel spannen. Quitten draufschütten. Den Saft über Nacht durchlaufen lassen.

Saft in einen großen Topf geben. Mit Zucker, Zitronensäure und Geliermittel (nach Vorschrift) einmal sprudelnd aufkochen. Sofort in heiß ausgespülte $\frac{1}{2}$ -l-Gläser füllen. 6 Gläser mit Einmach-Cellophan verschließen und erstarren lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchlaufen 70 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1360.

Wann reichen? Mit Weiß- oder Schwarzbrot zum Frühstück. Oder auch mit frisch geröstetem Toast zu Kaffee oder Tee.

Quittenkuchen mit Mandelbaiser

Für den Belag:
1000 g Quitten,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
4 Eßlöffel Honig (80 g),
Schale einer Zitrone,
4 Nelken,
1 Glas (2 cl) Cognac oder
Weinbrand.
Für den Teig:
250 g Mehl, 1 Ei,
75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
150 g Butter oder
Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
1 Eiweiß zum Bestreichen.
Für die Baisermasse:
3 Eiweiß, 100 g Zucker,
100 g blättrige Mandeln.

Im Elsaß, in Lothringen und in der Pfalz werden die besten Quittenkuchen gebacken. Nach alten Familienrezepten – versteht sich. Dies ist eins aus der Pfalz. Hier wird ausnahmsweise Quittenfleisch verwendet, das nicht durch ein Sieb passiert wurde.

Für den Belag Quitten schälen und vierteln. Dabei Stengel- und Blütenansätze und Kerngehäuse rauschneiden. Quitten abspülen und trockentupfen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Wasser und Honig in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Quittenscheiben, Zitronenschale und Nelken zufügen. 20 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Quitten auf einem Sieb abtropfen lassen. Nelken und Zitronenschale rausnehmen. Quitten mit Cognac



Dieser ausgezeichnete Quittenkuchen mit Mandelbaiser ist die moderne Version eines alten Familienrezeptes aus der Pfalz.

oder Weinbrand beträufeln und 45 Minuten kalt gestellt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig bereiten:

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Zucker, Vanillinzucker und Salz drüberstreuen. Gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken auf dem Mehland verteilen. Mit einem großen Messer oder einer Teigkarte von außen nach innen hacken. Dann mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick rund ausrollen. Springform von 26 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen. Einen Rand formen, Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

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.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen mit Eiweiß bestreichen. Kurz trocknen lassen und den noch warmen Boden mit den Quitten belegen.

Für die Baisermasse Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Dabei langsam den Zucker einrieseln lassen. Zwei Drittel der Mandeln unter den Eischnee heben. Baisermasse auf den Kuchen streichen. Mit den restlichen Mandeln bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Erkalten lassen. Dann in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 385.

Quittenmarmelade

1500 g Quitten,
gut $\frac{1}{4}$ l Wasser,
1500 g Gelierzucker,
10 g kristallisierte
Zitronensäure,
1 Glas (2 cl) Rum.

Quitten mit einem Tuch abreiben, um den Flaum zu entfernen. Früchte unter kaltem Wasser gründlich bürsten. Abtropfen lassen und ungeschält in Achtel schneiden. Dabei Stiele und Blütenansätze entfernen.

Quitten mit Wasser in einem großen Topf aufkochen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Mus wieder in den Topf geben. 10 Minuten unter Rühren kochen lassen. Dann den Zucker und die Zitronensäure reinrühren und weitere 10 Minuten kochen. Dabei stets umrühren. Marmelade in 6 heiß ausgespülte $\frac{1}{2}$ -l-Gläser füllen.

Pergamentpapier auf Glasdurchmesser zuschneiden. Mit Rum tränken. Auf die Marmelade legen. Gläser mit Einmach-Cellophan verschließen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1155.

Quittentaschen argentinisch



Für den Teig:

350 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
2 Eier,
150 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung:

300 g Quittenmarmelade,

100 g gehackte Mandeln, abgeriebene Schale einer Zitrone, 2 Eßlöffel Rum. Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten, 1 Eigelb zum Bestreichen.

Aus Argentinien kommt das Rezept für diese außerordentlich guten Quittentaschen, die gern als Advents- und Weihnachtsgebäck gegessen werden.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Mit Backpulver und Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier reingeben. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken auf dem Mehrlrand verteilen. Mit einem Messer oder einer Teigkarte von außen nach innen hacken. Mit kühlen Händen schnell zu einem festen Teig kneten. Teig zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Quittenmarmelade in einer Schüssel mit Mandeln, Zitronenschale und Rum mischen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett oder auf der Arbeitsfläche messerrückendick ausrollen. Plätzchen von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen.

Jeweils einen knappen Teelöffel Füllung in die Mitte setzen. Teigländer mit Wasser bestreichen. Plätzchen zu Taschen umklappen. Ränder mit einer Gabel andrücken.

Backblech mit Margarine einfetten. Taschen auf das Blech legen. Eigelb in einem Schälchen mit etwas Wasser verquirlen. Taschen damit bestreichen. Blech in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Quittentaschen auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 36 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 115.

R

Raclette

Für 8 Personen



2000 g Schweizer Bergkäse wie Goms, Tilsiter, Appenzeller oder Emmentaler, schwarzer Pfeffer, 2000 g Pellkartoffeln, 1 Glas Gewürzgurken, 1 Glas Perlzwiebeln, 1 Glas Mixed Pickles.

Haben Sie als Kind auch darüber nachgegrübelt, wie der brutzelnde Käse wohl schmeckt, den der Großvater in Johanna Spyris Roman »Heidi« seiner Enkelin servierte? Er schmeckte wie Raclette – und war auch Raclette, ein Käsegericht aus dem Schweizer Kanton Wallis. Heute essen es nicht mehr nur die Bergbauern. Selbst feinste Restaurants servieren Raclette, das ebenso ein Eßspaß ist wie Käsefondue. Und man sollte es ebenso in einer großen Runde (mindestens acht Personen) genießen.

Der Name kommt übrigens von dem speziellen Messer, Raclette genannt, mit dem der geschmolzene Käse vom Stück geschabt wird.

Das ist wichtig: Der Käse muß im ganzen Stück sein. Heidis Großvater steckte den Käse an einen Holzspieß und hielt ihn übers offene Feuer, bis er schmolz. (Und so kann man es auch am Lagerfeuer machen.)

Heute gibt es spezielle Raclette-Öfen, die mit Holzkohle beheizt werden. Aber Sie können auch einen normalen Holzkohlen-

grill verwenden, vorausgesetzt, das Glutbecken ist hochstellbar.

Und nun kann es losgehen: Käse mit der Schnittfläche vor die Glut legen. Wenn der Käse zu schmelzen beginnt, wird die geschmolzene Masse mit dem Messer auf einen vorgewärmten Teller geschabt. Reichlich mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und dem ersten Esser reichen. Dann die zweite und alle weiteren Portionen zubereiten. Jeder sollte seinen Käse sofort verzehren, denn wenn er wieder abkühlt, wird er fest und zäh und schmeckt leider nicht mehr so gut.

Auf dem Eßtisch stehen Schalen mit heißen, geschälten Pellkartoffeln, Gewürzgurken, Perlzwiebeln und Mixed Pickles. Vor und nach dem Essen sollte man Kirschwasser oder Birnengeist servieren, zu dem Essen einen trockenen Weißwein von der Mosel oder aus dem Elsaß. (Für Rotweinfreunde sollten Sie einen fruchtigen Landwein bereitstellen. Aber auch ein gut gekühlter Rosé schmeckt dazu.) Das Essen dauert etwa 2 Stunden.

Wer keinen Holzkohlengrill hat, kann auch den Elektrogrill nehmen:

Käse mit der Schnittfläche nach oben unter den Grill legen. Schmelzen lassen.

Notfalls geht auch eine Pfanne. Sie muß aber einen Deckel haben. Nur in diesem Fall wird der Käse in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Sie werden, mit etwas verquirltem Eigelb bestrichen, in die leicht eingefettete Pfanne gegeben. Deckel drauf. Käse bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten schmelzen lassen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 930.

Räderkuchen

Siehe Hobelspäne. Ob Sie wie die Leute an der Waserserkante Radelkuchen sagen oder Hobelspäne oder Räderkuchen: Gemeint ist immer das gleiche Gebäck.

Radetzky-Reisauflauf

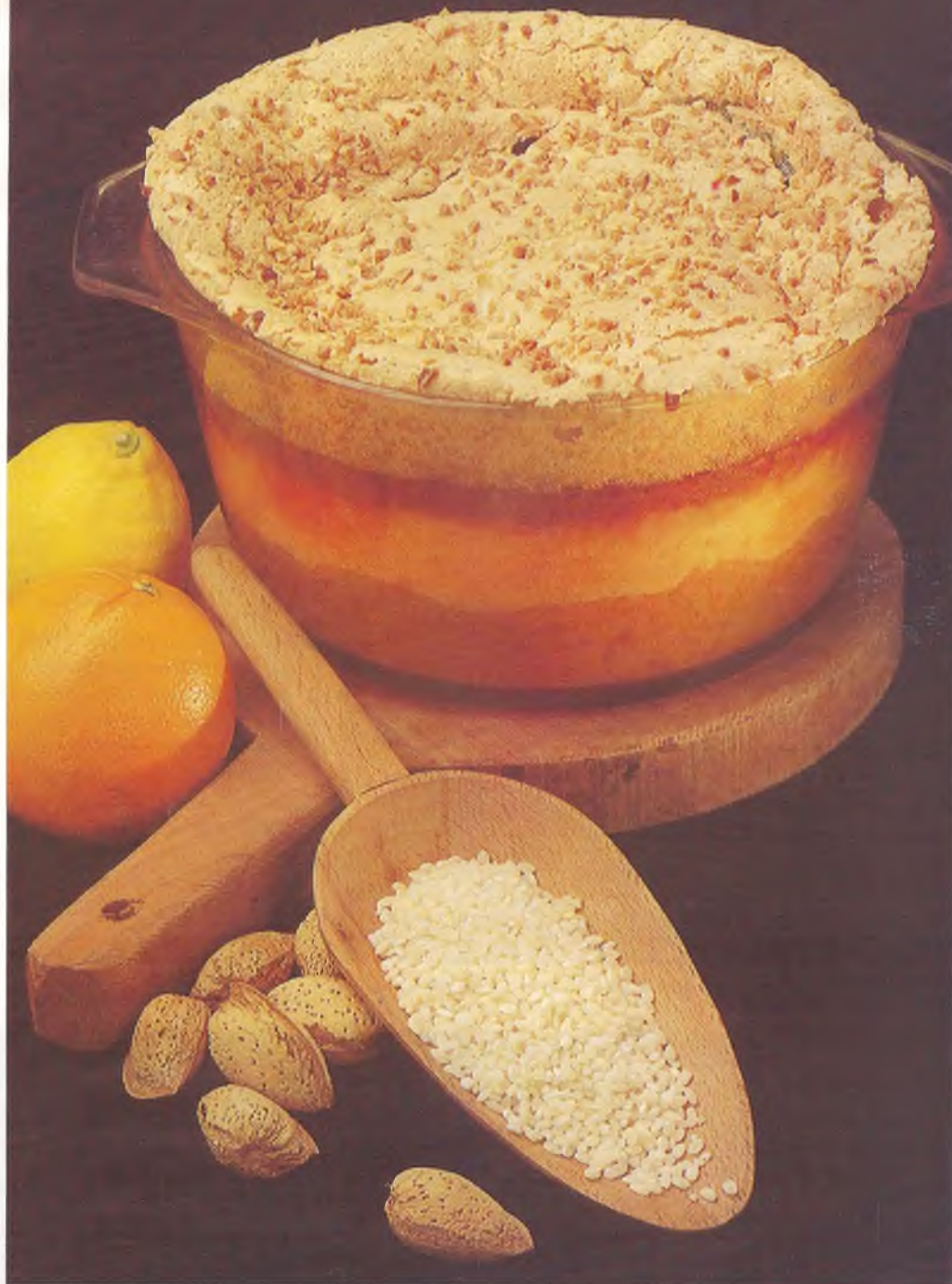


$\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{3}{8}$ l Orangensaft,
Saft von zwei Zitronen,
150 g Rundkornreis (Milchreis),
1 Prise Salz,
50 g Margarine,
120 g Zucker,
3 Eigelb,
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver (45 g),
2 Teelöffel Backpulver,
25 g Mandelstifte,
750 g Aprikosen aus der Dose,
3 Eiweiß,
Butter zum Einfetten.
Für die Garnierung:
2 Eiweiß,
80 g Zucker,
1 Teelöffel geriebene Zitronenschale,
80 g gehackte Mandeln.

Er hat Köche wie Komponisten gleichermaßen angeregt, der berühmte österreichische Feldmarschall Josef Graf Radetzky von Radetz (1766 bis 1858). Zahlreiche Gerichte tragen den Namen des Mannes, der 1848 die Italiener bei Custozza besiegte. Und im selben Jahr widmete ihm Johann Strauß Vater seinen später weltbekannt gewordenen Radetzky-Marsch. Hier aber geht's ums Essen. Und der Reisauflauf schmeckt so gut, daß Sie ihn unbedingt mal zubereiten sollten.

Wasser, Orangen- und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Reis waschen, abtropfen lassen und in den Topf schütten. Einmal umrühren, salzen und bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Reis etwas abkühlen lassen.

Margarine mit Zucker und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Puddingpulver, Backpulver und Mandelstifte mischen. In die Schüssel rühren.



Radetzky-Reisaufbau ist der Name für ein süßes Dessert aus Reis, Früchten und Baiser.



Josef Graf Radetzky von Radetz (1766 bis 1858), berühmter österreichischer Feldmarschall.

Abgetropfte Aprikosen im Mixer oder in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer pürieren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Reis und Eiweiß mit der Eigelbcreme mischen.

Eine große Auflaufform mit Butter einfetten. Erst die Reismischung, dann das Aprikosenpüree einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Für die Garnierung Eiweiß mit Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Gerie-

bene Zitronenschale und gehackte Mandeln (1 Eßlöffel zurücklassen) unterheben. Baisermasse über den Auflauf verteilen. Restliche gehackte Mandeln drüberstreuen. Noch mal in den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten bei gleicher Temperatur überbacken. Rausnehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 820.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert nach einer herzhaften Gemüsesuppe. Man kann dazu Fruchtsoße oder auch Weinschaum reichen.

Radetzky-Schnitten

Für den Teig:

150 g Butter oder Margarine,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
5 Eigelb,
 $\frac{1}{2}$ Dose Kastanienpüree (450 g),
80 g Semmelbrösel,
Mark einer halben Vanilleschote,
5 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Dose Kastanienpüree (450 g),
80 g Zucker, 1 Prise Salz,
1 Teelöffel Vanillinzucker,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
4 Eiweiß.

Außerdem:

1 Eiweiß,
1 Teelöffel Vanillinzucker,
50 g Pistazien.

Butter oder Margarine, Zucker, Salz und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Kastanienpüree, Semmelbrösel und Vanillemark drunterziehen.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen, unter die Masse heben. Backblech mit Margarine einfetten. Teigmasse 1 cm dick draufstreichen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Für die Füllung Kastanienpüree, Zucker, Salz, Vanillinzucker und Rum in einer Schüssel glattrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Blech nach 30 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen. Teigplatte halbieren. Auf eine Hälfte die Füllung streichen, die zweite Hälfte drauflegen. Eiweiß mit Vanillinzucker steif schlagen. Auf die Oberfläche streichen. Pistazien in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, häuten und hacken. Über das Eiweiß streuen. Kuchen wieder auf die mittlere Schiene in den

Ofen schieben. Die restlichen 30 Minuten backen. Rausnehmen. Abkühlen lassen. In 48 etwa 3 cm breite und 5 cm lange Schnitten schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 115.

Radieschen

Wer Radieschen für eine Zwergform des Rettichs hält, der irrt. Rettiche gab's schon um 2600 v. Chr., Radieschen kennt man erst seit dem 16. Jahrhundert. Beide haben zwar einen gemeinsamen Vorfahren, an den erinnert heute aber nur noch die Radieschen wie Rettich eigene Schärfe. Sie kommt vom schwefelartigen Senföl, das beide Wurzeln gleichermaßen enthalten.

Die meisten Radieschen sind rote Knollen von etwa 2 cm Durchmesser. Es gibt aber auch weiße, gelbe und rotweiße. Die meisten sind rund, manche oval oder spindelförmig. Radieschen werden fast immer in Bündeln angeboten.

Radieschen welken schnell, schmecken aber nur, wenn sie knackig frisch sind. Also morgens kaufen und spätestens abends essen. Zum Beispiel als Brotbelag (mit Salz), als Bestandteil von Salaten oder als reinen Radieschensalat. Daß man mit Radieschen Speisen schön garnieren kann, weiß jeder.

Wer mal Radieschen in Hülle und Fülle hat, sollte folgendes Rezept probieren: Radieschen waschen, abtrocknen oder gut abtropfen lassen. Blätter und Wurzel abschneiden. Radieschen sternförmig einschneiden.

Auseinanderbiegen und salzen. 5 Minuten ziehen lassen. Dann in jedes Radieschen einen Klecks Butter stecken. Dazu gibt es frisches Grau- oder Schwarzbrot, in Scheiben geschnittenen Emmentaler oder alten Gouda-Käse und ein großes Glas Bier.



Die herzhaften Radieschen schmecken knackig-frisch am besten.

Radieschen-Salat

2 Bund Radieschen (360 g), Salz,

150 g Emmentaler Käse,

2 hartgekochte Eier,

1 Bund Schnittlauch.

Für die Marinade:

1 Teelöffel scharfer Senf,

2 Eßlöffel Essig,

6 Eßlöffel Öl (60 g),

1 Prise Zucker,

Salz, weißer Pfeffer.

Zum Garnieren:

8 Kopfsalatblätter,

3 Stengel Petersilie.

Radieschen putzen (Blätter und Wurzeln abschneiden), waschen und abtropfen lassen. In sehr dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Salzen.

Käse in dünne, 2 cm lange Streifen schneiden. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Käse und Eier mit den Radieschen mischen.

Schnittlauch abspülen und klein schneiden.

Für ein kleines
herzhaftes Abendessen:
Radieschen-Salat.





Ragout Bologneser Art ist ein herzhaftes italienisches Gericht aus Gemüse, Wurst und Fleisch.

Für die Marinade Senf mit Essig in einer Schüssel glattrühren. Das Öl tropfenweise unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über den Salat gießen. Mit Schnittlauch bestreuen. Mischen. Salat zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Kopfsalatblätter und Petersilie unter fließendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Schüssel mit Salatblättern auslegen. Radieschen-Salat einfüllen. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Ragout

Meistens handelt es sich dabei um Gerichte aus gewürfeltem, gekochtem oder gedünstetem Fleisch in pikant abgeschmeckten braunen Soßen. Eine der Ausnahmen: Ragout fin.

Ragout Bologneser Art

Ragù alle bolognese



50 g getrocknete Steinpilze,
2 Möhren (160 g),
2 Stangen Bleichsellerie aus der Dose (220 g),
1 Zwiebel (40 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
30 g Butter,
150 g grobe Bratwurst,
150 g Gehacktes vom Rind,
6 Eßlöffel Weißwein,
1 große Dose
Tomatenmark (150 g),
3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
250 g Hühnerleber,
20 g Butter,

Kenner der italienischen Küche behaupten: Aus dem Süden kam die Pasta

(die Teigware) und aus dem Norden, genauer aus Bologna, kam das Ragù. In Rom haben sich beide getroffen und gehören nun zu den Lieblingsgerichten der Ewigen Stadt. Ragout Bologneser Art macht man so: Steinpilze in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen, dann abtropfen lassen und hacken. Möhren putzen und waschen. In 1/2 cm große Würfel schneiden. Ebenso den abgetropften Bleichsellerie. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhren, Bleichsellerie reingeben und unter Rühren in 3 Minuten anbraten. Dann die gehäutete, zerkleinerte Bratwurst und das Gehackte dazugeben. 10 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Pilze zugeben, Weißwein angießen. So lange unter Rühren dünsten, bis der Wein verdampft ist. Tomatenmark mit etwas heißer Fleisch-

brühe verrühren. Über das Ragout geben. Restliche Fleischbrühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Zugedeckt noch 25 Minuten kochen lassen. Deckel abnehmen. Ragout bei ganz schwacher Hitze weitere 15 Minuten kochen, damit Flüssigkeit verdampfen kann. In der Zwischenzeit Hühnerleber kurz abspülen, trockentupfen, von Haut und Sehnen befreien und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin 10 Minuten braten.

Ragout mit der Leber mischen. Noch mal abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Spaghetti, Makaroni oder körnig gekochter Reis.

PS: Das Ragout kann noch mit gewürfeltem rohem Schinken, Zunge oder Gänseleber verfeinert werden. Auch eine Spur Knoblauch und gehackte Petersilie sind erlaubt. Und wer keinen Bleichsellerie bekommt, nimmt statt dessen eine halbe Sellerieknolle.

Ragout fin

Bild Seite 112

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (400 g),
1 Kalbszunge von 350 g,
1 Bund Suppengrün (180 g),
1 Zwiebel (40 g),
1/2 Lorbeerblatt,
1 1/2 l Wasser, Salz,
300 g Kalbfleisch,
1 Kalbsbries von 200 g.
Für die Soße:
50 g Butter,
60 g Mehl,
3/4 l heiße Kalbsbrühe,
Salz, weißer Pfeffer.
100 g Champignons aus der Dose,
1 Eigelb,
1 kleiner Becher Sahne (100 g),
Saft einer halben Zitrone.

Obwohl das Ragout fin in deutschen Kochbüchern und auf deutschen Speisekarten nur unter seiner noblen französischen Bezeichnung zu finden ist, ist es doch eine deutsche Spezialität. Genauer gesagt: Es stammt aus der Berliner Küche. Noch genauer: Aus der kaiserlichen Hofküche. Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen. Kalbszunge unter fließendem Wasser waschen. Fett und Knorpel abschneiden. Suppengrün putzen, waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt spicken. Zunge, Suppengrün und

Zwiebel in einen Topf geben. Mit Wasser begießen, salzen und aufkochen lassen. Dann zugedeckt 60 Minuten kochen. Kalbfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und nach 15 Minuten auch in den Topf geben. Hühnerbrüstchen häuten. Sie kommen 30 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf. Kalbsbries unter kaltem Wasser so lange waschen, bis kein Blut mehr austritt. Abtropfen lassen. Nach 60 Minuten in den Topf geben und mit den übrigen Zutaten 20 Minuten ziehen (nicht mehr ko-

chen) lassen. Zunge, das Fleisch, Hühnerbrüstchen und Bries aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Zunge und Bries häuten. Alle Fleischstücke knapp 1 cm groß würfeln. Beiseite stellen. Brühe durchsieben. $\frac{3}{4}$ l abmessen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Heiße Kalbsbrühe angießen. 8 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Fleischwürfel und abgetropfte, geviertelte Champignons in der Soße erhitzen.

Eigelb in einem Becher mit Sahne und etwas Soße verquirlen. In das Ragout rühren. Den Zitronensaft ebenfalls. Ragout bis kurz vorm Kochen erhitzen. Heiß servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 630.
Wann reichen? In Blätterteigpasteten oder Muscheln als Vorspeise oder mit Salat und Reis als leichtes Mittagessen.
PS: Wenn Sie Ragout fin in Muscheln servieren, können Sie es mit Semmelbröseln, geriebenem Emmentaler und Butterflöckchen überbacken.



Ragout fin ist nichts anderes als die noble französische Bezeichnung für eine Spezialität aus der Berliner Küche. Rezept Seite 111.

Ragout von Hammelfleisch

900 g Hammelfleisch aus der Schulter,
1 Bund Suppengrün (180 g),
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
4 Zwiebeln (160 g),
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
50 g Mehl, 1 Dose
Tomatenmark (70 g),
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Essig,
1 $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener
Thymian,
1 Prise Zucker,
10 mit Paprika gefüllte
grüne Oliven (50 g),
1 Becher saure Sahne
(100 g).

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Knochen rauslösen, Fett abschneiden und beiseite stellen.

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen. Hammelfleisch, Suppengrün und Knochen reingeben. Zwiebeln schälen. Eine halbe Zwiebel in den Topf geben. Restliche Zwiebeln zugedeckt beiseite stellen. Fleisch 60 Minuten kochen lassen.

Zwiebel, Suppengrün und Knochen aus der Brühe nehmen und wegwerfen. Fleisch in der Brühe warm stellen.

Restliche Zwiebeln hacken, Hammelfett klein würfeln. In einem Topf in 5 Minuten ausbraten. Grieben rausnehmen. Margarine oder Öl im selben Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Mehl reingeben und unter Rühren 8 Minuten rösten. $\frac{3}{8}$ l Kochbrühe zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren, damit die Soße nicht anbrennt. Mit Tomatenmark, Essig, Rotwein, Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker abschmecken. Oliven in feine Scheiben schneiden. Zum Hammelfleisch in den



Mit saurer Sahne zubereitet und mit Erdbeermarmelade gefüllt: Rahmdalken aus Österreich.

Topf geben. Noch mal erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren und das Ragout sehr heiß in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Beilagen: Gemischter Salat und Reis. Als Getränk: Roter italienischer Landwein, ein Weißherbst aus Baden oder auch ein Burgunder.

Rahmdalken



150 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne (Rahm),
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 3 Eiweiß.
50 g Butter oder Margarine zum Backen,
125 g Erdbeermarmelade, oder -gelee,
Zucker zum Bestreuen.

Die Dalken, kleine Eierkuchen, stammen aus der österreichischen Küche. Und damit ist klar, daß sie mit saurer Sahne zubereitet werden. In Österreich ist Rahm immer saure Sahne, süße Sahne dagegen wird Obers genannt. So einfach wie in Österreich ist es in Deutschland nicht. Nördlich der Mainlinie gibt es nur Sahne, womit die süße gemeint ist, und saure

Sahne. Südlich des Mains spricht man von Rahm, ebenfalls dem süßen, und saurem Rahm. Die Schweizer aber sagen deutlich süßer oder saurer Rahm. So macht man Rahmdalken: Mehl in eine Schüssel geben. Mit der sauren Sahne glattrühren. Dann Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und Salz unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig mit einem Eßlöffel in die Pfanne geben und zu Fladen formen. Von jeder Seite in 1 Minute goldgelb braten. Warm stellen, bis alle Dalken fertig sind.

Die Hälfte der Dalken mit Marmelade bestreichen. Die restlichen draufsetzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zucker bestreuen und heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

TIP

Die Rahmdalken schmecken auch mit einer Füllung aus vanilliertem Sahnequark und gut gekühlter Erdbeersahne.



Weil Rahmkuchen locker, saftig und nicht sehr süß ist, schmeckt er ausgezeichnet zum Tee.

Wann reichen? Als Mittagessen nach einer Suppe oder als Dessert nach einem leichten Eintopfgericht.
PS: Rahmdalken sind eine delikate Beilage zu Gulasch, Ragouts oder Braten, wenn man sie ohne Marmelade und Zucker serviert. Sie werden dann mit geriebenem Käse bestreut.

Rahmkuchen

Für den Mürbeteig:
 200 g Mehl,
 80 g Zucker, Salz, 1 Ei,
 120 g Butter oder Margarine,
 Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestreuen:
 2 Eßlöffel Zucker (40 g),
 1 Teelöffel gemahlener Zimt,
 70 g gehackte Mandeln.
Für den Belag:
 60 g kernlose Rosinen,
 3 Eier,
 ¼ l saure Sahne (Rahm),
 20 g Semmelbrösel,
 20 g Butter.

Für den Mürbeteig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker, Salz und Ei reingeben. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken auf den Rand setzen. Alles mit einem Messer von außen nach innen hacken. Dann mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
 Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick, etwas größer als Springformgröße, ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand von 2 cm Höhe andrücken.
 Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Auf den Kuchenboden streuen. Darüber die gehackten Mandeln verteilen.
 Für den Belag Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und in einem Küchentuch trocken reiben. Eier und saure Sahne in einer Schüssel verquirlen. Rosinen und Semmelbrösel reingeben. Über den Mürbeteig gießen.
 Butter in kleinen Flöckchen drauf verteilen.
 Kuchen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
 Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen auf eine Platte geben und erkalten lassen. In 12 Stücke teilen.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 320.
Wann reichen? Als Teegebäck.
PS: Ein Hefeboden mit einem Belag aus 2 Eiern, ½ l saurer Sahne, 2 Eßlöffel Zucker und 1 Teelöffel Zimt ist ein Hessischer Rahmkuchen.

Rahmschnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 30 g Mehl,
 50 g Butter oder Margarine,
 ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 ¼ l saure Sahne (Rahm),
 Saft einer halben Zitrone.

Wenn's um Schnitzel geht, stecken die Wiener voller Erfindergeist: Durch hunderterteiliger Zubereitungsarten gewinnen sie der geliebten Fleischscheibe immer wieder neuen Geschmack ab. Eine besonders geschätzte Variante ist das Rahmschnitzel: Die Verbindung des knusprig gebratenen Fleisches mit der sahnig-pikanten Soße ergibt einen besonderen kulinarischen Genuß.

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Salzen und pfeffern. In Mehl wenden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite in 4 Minuten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen.
 Warm stellen. Restliches Mehl ins verbliebene Bratfett rühren. Fleischbrühe und saure Sahne angießen. 5 Minuten unter Rühren kochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße drübergießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.
Beilagen: Grüne Erbsen, Kopfsalat, Salzkartoffeln

oder Reis, Bandnudeln, Nockerln. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Weißwein. Ideal ist der Gumpoldskirchner, ein echter Österreicher.

PS: Statt Kalbsschnitzel können Sie auch Schweineschnitzel nehmen. Das ist preiswerter. Wenn Sie den Zitronensaft durch einen Eßlöffel edelsüßen und einen Teelöffel rosenscharfen Paprika ersetzen, haben Sie ein Paprika-Rahmschnitzel. Und ein Champignon-Rahmschnitzel wird's, wenn Sie in der Sahnesoße 150 g abgetropfte, in Scheiben geschnittene Champignons mitkochen.

Rahmstrudel

Siehe Milchrahmstrudel.

Rahmstrudel schwäbische Art

Für den Teig:

250 g Mehl,
20 g Butter oder Margarine,
1 Ei,
6 Eßlöffel Wasser, Salz.

Für die Füllung:

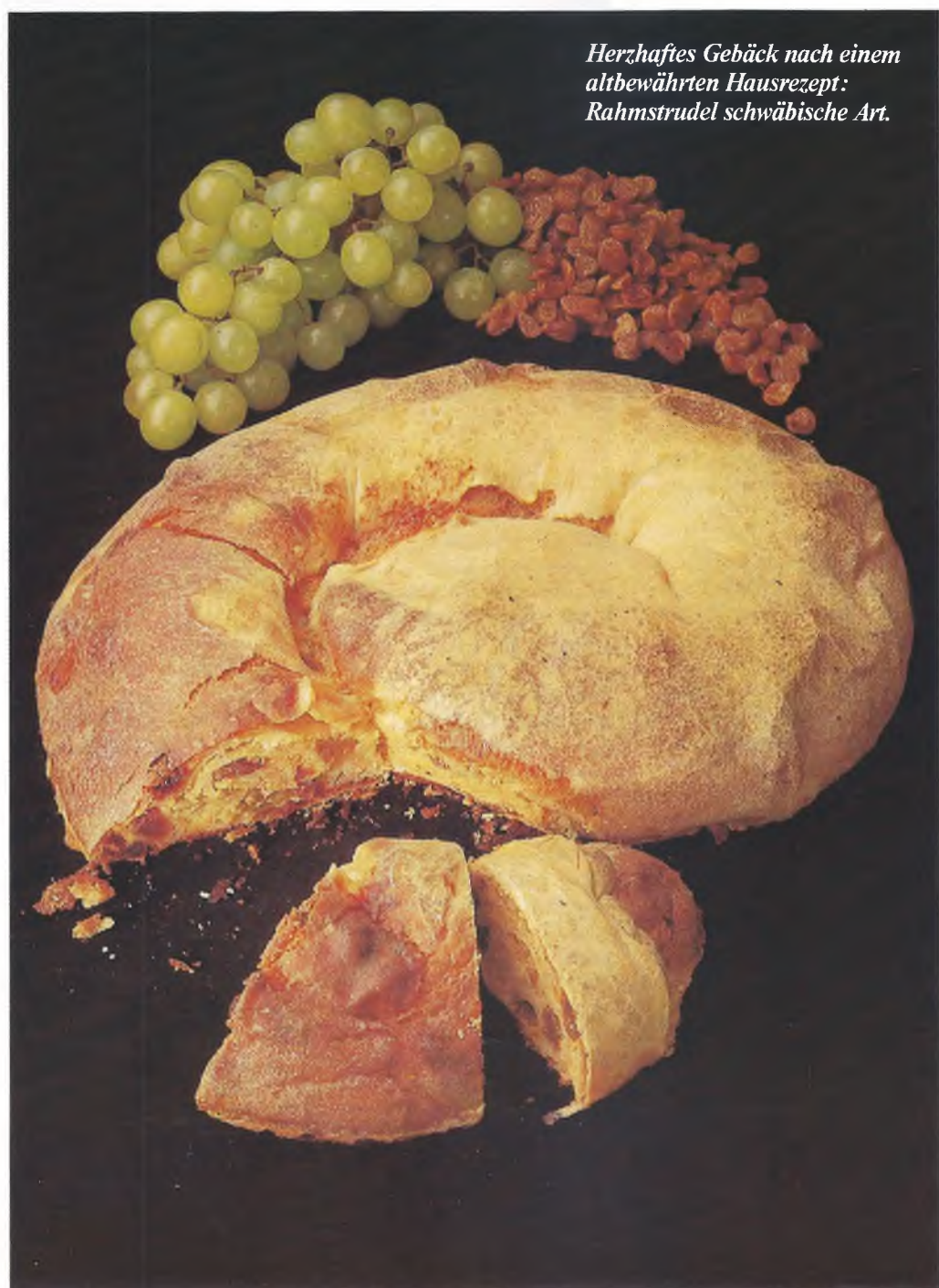
75 g Butter,
4 Eigelb,
5 Eßlöffel Zucker (75 g),
¼ l saure Sahne (Rahm),
4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g),
75 g Rosinen, Zimt,
100 g Weintrauben,
4 Eiweiß.

Außerdem:

30 g Butter zum
Bestreichen,
¼ l Milch,
2 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben (20 g).



Rahmschnitzel nennen die Österreicher diese verfeinerte Variante eines zarten Kalbsschnitzels.



Herzhaftes Gebäck nach einem altbewährten Hausrezept: Rahmstrudel schwäbische Art.

Dies ist ein altes schwäbisches Hausrezept. Außer gewöhnliche Form und Füllung machen den Strudel originell.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, abkühlen. Mit Ei, Wasser und einer Prise Salz in die Mulde geben. Von innen nach außen mit einer Gabel unter das Mehl rühren. Dann zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Butter, Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Sahne, Semmelbrösel, Rosinen und Zimt drunterziehen.

Weintrauben waschen, abtropfen lassen, Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Unter die Buttermasse heben. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schneeschlagen und unterziehen.

Teig auf einem großen Tuch rechteckig ausrollen. Dann vorsichtig über dem Handrücken hauchdünn ausziehen: Etwa 80 cm lang, 50 cm breit.

Füllung bis auf einen 15 cm breiten Streifen längs auf dem Teig verteilen. Teig an den Enden einschlagen, zur ungefüllten Seite hin aufrollen. Dabei das Tuch heben, so daß sich die Rolle fast von selbst formt. Fettpfanne mit etwas Butter einstreichen. Strudel vom Tuch vorsichtig schneckenförmig draufgleiten lassen. Restliche Butter schmelzen. Strudel damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. 30 Minuten vor Ende der Backzeit Milch in die Fettpfanne gießen. Strudel rausnehmen. In 12 Portionsstücke schneiden. Puderzucker drübersieben.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Portion: Etwa 315.



Als Vorspeise, Abendessen oder Imbiß: Rarebits spanische Art.

Ramequin



Margarine zum Einfetten, 300 g Schweizer Emmentaler Käse (in Scheiben geschnitten), 8 Scheiben Toastbrot (80 g), 3 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Sahne, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß.

Der Ramequin – zu deutsch Rahmkuchen – ist ein echtes Kind der einfachen, aber guten Schweizer Küche. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Käse- und Brotscheiben im Wechsels reinlegen. Eier mit Milch und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß pikant abschmecken. Käse und Brot damit begießen. Ramequin 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.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.
Beilage: Kopfsalat oder gemischter Salat.

Ramequin mit Schinken

Bild Seiten 118/119

8 Scheiben Toastbrot (80 g),
8 Eßlöffel Weißwein,
150 g Emmentaler oder Greyzer (in 8 Scheiben geschnitten),
8 Scheiben roher oder gekochter Schinken (150 g),
Paprika edelsüß,
20 g Margarine,
3 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, Salz,
geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
3 Eiweiß.

Das Rezept für diesen sehr pikanten Ramequin stammt aus der Schweiz, genauer aus dem Kanton Waadtland – auf französisch Pays de Vand –, dessen berühmte Hauptstadt Lausanne ist. Toastbrot goldgelb toasten. Auf jede Scheibe einen Eßlöffel Wein träufeln, eine Käse- und eine Schinkenscheibe drauflegen. Paprika edelsüß drüberstreuen.

Eine flache Pfanne oder eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Die Brote schräg hintereinander in die Form legen, so daß sie sich zum Teil überdecken.

Eigelb, Milch, Sahne, eine kräftige Prise Salz und eine Messerspitze geriebene Muskatnuß in einer Schüssel verquirlen.

Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, kleinschneiden und drüberstreuen.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen, unter die Eigelbmischung ziehen und über die Brote gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Fertigen Ramequin aus dem Ofen nehmen und sofort in der Pfanne oder der feuerfesten Form servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Kopfsalat in Joghurtmarinade oder gemischter Salat in Kräutermarinade. Als Getränk dazu empfehlen wir einen leichten Weißwein, gut gekühlten Rosé oder auch Bier.

PS: Käse und Schinken können Sie auch kleinschneiden, über die getoasteten Weißbrotscheiben in der Pfanne oder der feuerfesten Form verteilen, dann den Eiergeuß drüberziehen und überbacken.

Rapunzel

Siehe Feldsalat.

Rarebits spanische Art

2 Zwiebeln (80 g),
30 g Butter oder Margarine,
1 grüne Paprikaschote
(160 g),
2 Tomaten (100 g),
8 Scheiben Toastbrot,
250 g Cheddar oder
Emmentaler Käse,
3 Eigelb,
1 Eßlöffel Sherry, Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
Knoblauchpulver,
geriebene Muskatnuß,
20 g Butter.
Zum Garnieren:
8 paprikagefüllte grüne
Oliven (40 g).

Die Engländer haben Rarebits durch ihr Welsh Rarebit weltweit bekannt gemacht. Rarebits spanische Art ist die lukullische Variante zum Waliser Grundrezept: Schlemmerschnitten für Feinschmecker!

Zwiebeln schälen, hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten.

Inzwischen Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelsätze raus schneiden. Tomaten viertel grob würfeln. Paprika und Tomaten in die Pfanne geben. 10 Minuten dünsten. Häufig umrühren. In der Zwischenzeit Toastbrot rösten. Käse raspeln. In einer Schüssel mit Eigelb, Sherry, einer kräftigen Prise Salz, etwas Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver und geriebener Muskatnuß mischen. Über das Gemüse geben. Masse unter Rühren erhitzen. Auf die Toastbrotsscheiben streichen. Brote aufs Backblech setzen. Butterflöckchen drüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben und knusprig braun überbacken.

Backzeit: 8 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.

TIP

*Pikante Variation
für Rarebits
spanische Art:
Nehmen Sie statt
paprikagefüllter
Oliven mal mit
Sardellen gefüllte.*

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Rarebits auf einer Platte anrichten.

Oliven in Scheiben schneiden. Die Scheiben je einer Olive auf einem Brot verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wann reichen? Als Vorspeise, mit Kopfsalat zum Abendessen, als Imbiß oder Party-Brote. Dazu schmeckt Weißwein oder Bier.

Raspberry Punch

Für 1 Person



8 frische große Himbeeren,
2 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Himbeersaft,
je 1 Teelöffel
Maraschino, Weinbrand
und Zitronensaft,
Sekt zum Aufgießen.

Punsch muß nicht immer ein Heißgetränk sein! Ein leckeres Beispiel dafür ist unser Raspberry Punch (Raspberry ist englisch und heißt Himbeere). Er wird kalt gemixt und ist eine herrliche Erfrischung an warmen Tagen oder wenn's auf Ihrer Party heiß hergeht.

Himbeeren kurz unter fließendem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und entstielen. Eiswürfel in ein



Raspberry Punch ist eine kühle Erfrischung mit wenig Alkohol.

Rassolnik

Punsch- oder Limonadenglas geben. Himbeersaft, Maraschino, Weinbrand und Zitronensaft reingießen. Mit Sekt auffüllen. Himbeeren dazugeben. PS: Statt frischer Himbeeren können Sie auch aufgetaute aus der Tiefkühltruhe nehmen.

Rassolnik

Sauerampfersuppe mit Nieren



2 Zwiebeln (100 g),
100 g Sellerie,
50 g Butter oder Margarine,
250 g Sauerampfer,
100 g frischer Spinat,
1 Bund Petersilie,
1 mittelgroße Salzgurke
(60 g),
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
350 g Kalbsnieren,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eigelb,
1/8 l saure Sahne.

Rußlands kulinarischer Ruhm gründet sich vor allem auf die große Zahl gehaltvoller, pikanter Suppen. Zu ihnen gehört auch der Rassolnik. Unser Rezept kommt aus Nordrußland.

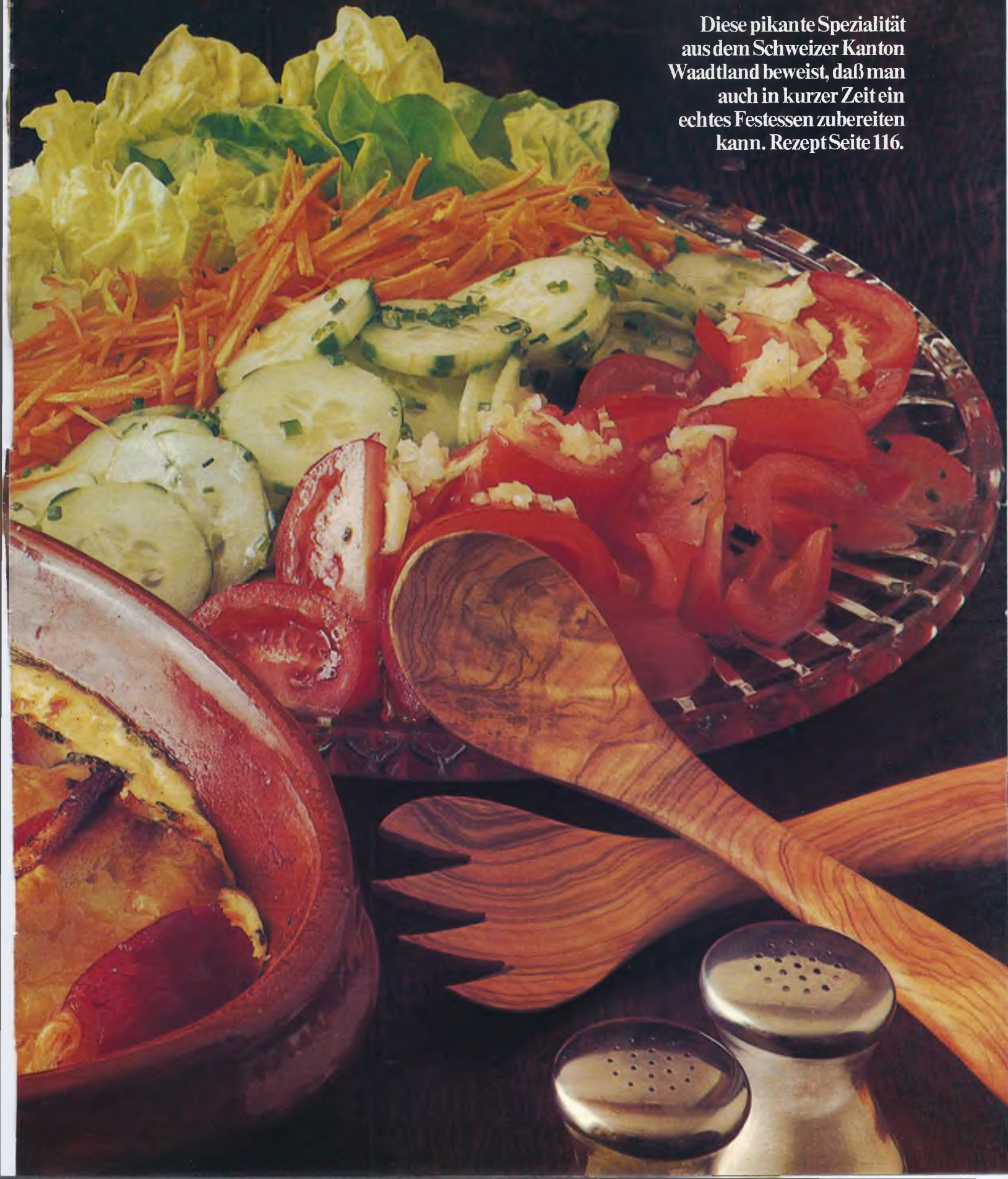
Zwiebeln schälen. In Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen, abtropfen lassen, raspeln. Butter oder Margarine in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Sellerie darin 10 Minuten bei geringer Hitze braten. Inzwischen Sauerampfer- und Spinatblätter von den Stielen streifen. Waschen, abtropfen lassen, hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Gurke abspülen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Alle Zutaten in den Topf geben. Fleischbrühe angießen, salzen und pfeffern. 20 Minuten leicht kochen lassen.

Fortsetzung auf Seite 120



Ramequin mit Schinken.

Diese pikante Spezialität
aus dem Schweizer Kanton
Waadtland beweist, daß man
auch in kurzer Zeit ein
echtes Festessen zubereiten
kann. Rezept Seite 116.





Ratatouille, der Gemüse-Eintopf aus Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Auberginen und Zucchini, war ursprünglich eine Spezialität französischer Zigeuner aus der Provence. Heute ist sie fast in aller Welt bekannt.

Fortsetzung von Seite 117

In der Zwischenzeit die Nieren von Haut, Sehnen und Adern befreien. Unter fließendem Wasser gründlich waschen. Abtrocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Nieren darin unter Wenden 6 Minuten braten. Ohne Bratfett in die Suppe geben.

Eigelb in einem Becher mit etwas heißer Suppe verquirlen, unter die Suppe ziehen. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen, die Sahne drübergießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

PS: Statt Sauerampfer können Sie auch Mangold oder Kopfsalat nehmen.

Ratatouille

Gemüse-Eintopf
Für 6 Personen



5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
2 rote Paprikaschoten (320 g),
2 grüne Paprikaschoten (300 g),
5 Tomaten (300 g),
3 Auberginen (540 g),
4 Zucchini (720 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
je ½ Teelöffel getrockneter und zerriebener Rosmarin und Basilikum.

Ratatouille ist ursprünglich ein Zigeunergericht aus Frankreich, das früher Boumiano hieß. Zu Hause ist es in der provenzalischen Küche. Und in Nizza erheben die Leute Anspruch darauf, die Ratatouille erfunden zu haben, die ausgezeichnet schmeckt und die man so kocht:

Öl in einem Bräter erhitzen. Geschälte und feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen darin in 10 Minuten glasig werden lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

Inzwischen rote und grüne Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Die Stengelansätze rauschneiden.

Die Auberginen und Zucchini waschen, abtrocknen.

Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen und das übrige Gemüse grob würfeln. In den Bräter geben. Nach Geschmack salzen, pfeffern, Rosmarin und Basilikum unterrühren.

Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Mit Weißbrot heiß oder kalt als Hauptgericht zum Mittag- oder Abendessen. Ratatouille ist aber auch eine prima Beilage zu Braten, gegrillten oder kurzgebratenen Fleischscheiben.



Als Beilage oder als kleines Gericht für Kalorienbewußte: Ratsherrensalat.

Ratsherrensalat

250 g Tomaten,
1 Salatgurke (500 g),
3 hartgekochte Eier,
1 grüne Paprikaschote (150 g),
100 g Schweizer Emmentaler,
50 g schwarze Oliven,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
1 Knoblauchzehe.
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Eßlöffel Rotweinessig,
2 Teelöffel Zitronensaft,
5 Sardellenfilets,
½ Eßlöffel scharfer Senf,
1 Teelöffel zerriebener Oregano,
weißer Pfeffer, Salz.

Tomaten waschen, abtrocknen und in Schnitzteilen. Kerne und Stengelsansätze dabei entfernen. Gurke waschen, trocknen und ungeschält in Scheiben schneiden. Die geschälten Eier ebenfalls. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und trocknen. Paprikaschoten und Käse in ½ cm breite Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen und entstei-

nen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, anschneiden. Salatschüssel damit ausreiben. Öl, Essig, Zitronensaft, die zerdrückten Sardellenfilets, Senf, Oregano, frisch gemahlener Pfeffer und Salz darin gut verrühren. Die Salatzutaten reingeben. Mit der Soße vermischen und 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Salat nachwürzen und servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 380.

TIP

Sehr gut schmeckt der Ratsherrensalat, wenn man in die Marinade zusätzlich abgetropfte, kleingehackte Kapern gibt.

schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Bleichsellerie an den Wurzeln abschneiden. Sellerie waschen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und abtrocknen. In Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stengelsansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen (der Topf sollte einen gut schließenden Deckel haben). Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Topf schichten. Jede Schicht mit etwas Salz, Cayennepfeffer, Thymian, Basilikum, Knoblauch- und Lorbeerpulver bestreuen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten gar dünsten. Dabei öfter den Topf schütteln, damit nichts ansetzt. Gemüse aber nicht umrühren.

Oliven in Scheiben auf die Ratatouille verteilen und sofort im Topf servieren. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 200.

Beilagen: Stangenweißbrot, pikant gewürzte Eierpfannkuchen (Tortillas) oder körnig gekochter Saffran-Reis. Als Getränk empfehlen wir frischen Weißwein oder trockenen Sherry. Sie können aber auch leichten Rotwein dazu reichen.

PS: Wie die original französische Ratatouille schmeckt auch die spanische Variante kalt wie warm gut. Eine weitere leckere Abwandlung: Die gar gedünstete Ratatouille mit geriebenem Käse bestreuen und im stark vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Ratatouille spanische Art

2 Zwiebeln (80 g),
3 Schalotten (30 g),
2 Stauden Bleichsellerie (500 g), je 3 grüne und rote Paprikaschoten (je 180 g),
500 g Tomaten,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, Cayennepfeffer, getrockneter, zerriebener Thymian und Basilikum, Knoblauch- und Lorbeerpulver,
4 paprikagefüllte Oliven.

Leckerer Unterschied zur französischen Ratatouille: Die Spanier nehmen statt Auberginen und Zucchini Bleichsellerie. Natürlich dürfen ein paar Oliven nicht fehlen. Zwiebeln und Schalotten

Räucherfisch in Curryreis

200 g Langkornreis,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
1 Eßlöffel Curry,
1 Prise Chilipulver,
500 g geräucherter
Rotbarsch,
20 g Butter,
1 Bund Dill.

Reis in einem Sieb gründlich waschen. Abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Geschälte, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel darin in 5 Minuten glasig braten. Reis zugeben und unter Rühren 5 Minuten rösten. Heiße Fleischbrühe angießen. Mit Salz, Curry und Chilipulver würzen. Umrühren. In 25 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen lassen.

Rotbarsch, wenn nötig, häuten, entgräten. In gleich kleine Stückchen teilen und unter den Reis heben. Butter draufgeben und 5 Minuten durchziehen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit abgebräutem, trockengetupftem und fein geschnittenem Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als leichtes Mittag- oder als Abendessen.

Räucherlachs

Siehe Lachs geräuchert mit Meerrettich.



Gebratener Räucheraal wird auf in Butter geschwenkten jungen Erbsen angerichtet und serviert.

Räucheraal

Siehe auch Aal geräuchert.

Räucheraal gebraten

1 Räucheraal (350 g),
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Ei, Salz,
4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g),
20 g Margarine.

Räucheraal häuten. Filets von der Gräte abnehmen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Leicht mit weißem Pfeffer bestäuben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Gehackte Petersilie zufügen. Schwach salzen. Aalstücke zuerst darin, dann in Semmelbröseln wenden. Brösel leicht andrücken. Margarine in einer großen

Pfanne erhitzen. Aalstücke darin auf jeder Seite in 2 Minuten goldbraun braten. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Auf in Butter geschwenkten jungen Erbsen (mit gehackter Petersilie mischen) angerichtet als Mittag- oder Abendessen. Dazu Kartoffelpüree und Rührei.

Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu Weißwein oder Bier.

Räucher- makrelen flambiert

4 Räuchermakrelen
(1000 g),
Saft einer halben Zitrone,
20 g Butter,
4 Eßlöffel Whisky,
4 Zitronenscheiben zum
Garnieren.

Makrelen häuten. Filets
vorsichtig von den Gräten
lösen. Mit etwas Zitronen-
saft beträufelt auf einem
Teller durchziehen lassen.
Die Butter in einer Flam-
bierpfanne erhitzen. Ab-

getropfte Makrelenfilets
darin auf beiden Seiten 3
Minuten braten. 2 Eßlöffel
Whisky drübergießen. 2
Minuten erhitzen. Restli-
chen Whisky in einer
Schöpfkelle über einer of-
fenen Flamme erhitzen.

Über die Makrelenstücke
gießen. Anzünden und
flambieren. Auf vier vorge-
wärmten Tellern anrichten.
Mit Zitronenscheiben gar-
niert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
450.

Wann reichen? Mit Kräu-
terbutter und Toast als
festliches Abendessen. Als
Getränk paßt Weißwein.



Kleines Festessen für Gourmets: Räuchermakrelen flambiert.

*Räucherfisch in Curryreis
ist ein pikantes Gericht, das
mit Kopfsalat als leichtes
Mittag- oder Abendessen
serviert wird.*





Räucher-Seelachsnester aus Kartoffelteig haben eine pikante Füllung aus Seelachsrollchen, Erbsen und Champignons

Räucher-Seelachsnester

Für die Nester:

$\frac{3}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
 20 g Butter,
 1 Eßlöffel
 Paprika rosenscharf,
 Salz,
 1 Messerspitze geriebene
 Muskatnuß,
 2 Pakete
 Kartoffelpüreepulver
 (Fertigprodukt, 280 g),
 2 Eigelb,
 30 g Margarine.
 Für die Füllung:
 2 Dosen
 Räucher-Seelachsscheiben
 (320 g),
 1 Paket Tiefkühl-Erbsen
 (300 g),
 1 Dose Champignons
 (230 g),
 5 Tropfen Tabascoße.
 Außerdem:
 4 große Tomaten (160 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 1 Beutel
 Kräuterremoulade (100 g).

Wenn Sie die Familie oder Gäste mal mit einem originellen Gericht überraschen wollen, dann sollten Sie diese Räucher-Seelachsnester servieren. Man macht sie so:

Wasser, Milch, Butter, Paprika, eine kräftige Prise Salz und etwas geriebene Muskatnuß in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Unter ständigem Rühren das Kartoffelpüreepulver einrieseln lassen. Dann das verquirlte Eigelb drunterziehen. Kartoffelpüree 5 Minuten quellen lassen. Backblech mit der Margarine einfetten. Zwei Drittel der Kartoffelmasse in den Spritzbeutel füllen. Durch die Sterntülle 8 Nester von 10 cm Durchmesser aufs Backblech spritzen. 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. Während die Nester backen, Räucher-Seelachs-

scheiben aus den Dosen nehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Erbsen in eine kleine Schüssel geben. Champignons gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zu den Erbsen geben. Tabasco drübertröpfen. Alles gut mischen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Räucher-Seelachsscheiben aufrollen. Je ein Röllchen in jedes Nest legen. Erbsen-Champignon-Mischung drumherum verteilen.

Restliche Kartoffelmasse in den Spritzbeutel füllen. Durch die Sterntülle Dekel auf die gefüllten Nester spritzen. Blech wieder in den Ofen schieben und die Nester noch mal 10 Minuten bei gleicher Temperatur backen.

Inzwischen Tomaten waschen, abtrocknen, Stengelsansätze rausschneiden, Tomaten vierteln. Petersilie abspülen, trockentupfen. In kleine Sträußchen pflücken. Backblech aus dem Ofen nehmen. Nester mit Tomatenvierteln und Pe-

tersiliensträußchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Jedes Nest mit etwas Kräuterremoulade überziehen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Nest: Etwa 380.

Beilage: Kopf-, Endivien- oder Chicorée-Salat. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen Weißwein von der Nahe.

TIP

*Statt Erbsen
 und Champignons
 passen zu den
 Räucher-
 Seelachsnestern
 gedünstete
 Spargelköpfe
 und Karotten
 aus der Dose.*

Ravioli aus Florenz



Für die Füllung:
 600 g Rinderschwanzstück,
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 40 g Butter,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Möhre (100 g),
 1 Selleriescheibe (20 g),
 1/8 l Weißwein,
 1/8 l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 2 Eßlöffel
 Tomatenmark (40 g),
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 400 g tiefgekühlter Spinat,
 100 g Bierschinken (oder
 Schinkenwurst),
 1/2 Bund Petersilie,
 100 g geriebener
 Emmentaler Käse,
 1 Prise gemahlene
 Muskatnuß.
 Für den Teig:
 400 g Mehl, 5 Eier,
 2 Eßlöffel Öl, Salz.
 Mehl zum Ausrollen.
 Außerdem:
 2 l Wasser, Salz.

Ravioli sind ein Direktimport aus Italien. Bei uns verwendet man meist die aus der Dose. Aber viel besser schmecken diese leckeren Nudelteigtaschen hausgemacht. Das ist zwar etwas mühsam, doch es lohnt sich.
 Für die Füllung Fleisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Mit Rouladengarn umwickeln, damit es nicht auseinanderfällt.
 Öl und Butter in einem Bratopf erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebel darin in 3 Minuten anbraten. Möhre und Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden. In den Topf geben. Dazu das Fleisch. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Wein, Fleischbrühe und Tomatenmark mischen und hinzufügen. Alles 120 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren lassen. Salzen, pfeffern.



Ravioli aus Florenz sind kleine Nudelteigtaschen mit einer besonders pikanten Füllung.

In einem anderen Topf den Spinat nach Vorschrift auftauen und kurz aufkochen lassen. In eine Schüssel geben.
 Fleisch aus dem Topf heben (Fond beiseite stellen). Würfeln. Auch den Bierschinken (oder die Schinkenwurst). Durch den Fleischwolf drehen.
 Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. In einer Schüssel Fleisch, Wurst, Petersilie, Käse und Spinat mischen. Mit Muskatnuß würzen.
 Für den Teig (zubereiten, während das Fleisch kocht) Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Öl und Salz reingeben. Mit einer Gabel nach und nach das Mehl einrühren. Dann mit bemehlten Händen kräftig kneten und schlagen, bis der Teig glatt ist. Teig in zwei Teile teilen und in einer Schüssel unter einem feuchten Tuch 60 Minuten ruhen lassen.
 Ein Teigstück auf bemehlter Arbeitsfläche nudel-

dünn (höchstens 1 mm) ausrollen. In Abständen von etwa 4 cm kleine Fleischteighäufchen draufsetzen. Das zweite Teigstück ausrollen. Drauflegen. Mit einem gezackten Teigrädchen Quadrate von etwa 4 cm Größe ausrollen. Teigränder mit den Fingern fest zusammendrücken.
 Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ravioli reingeben. 10 Minuten bei offenem Topf ziehen (nicht kochen!) lassen. Mit dem Schaumlöffel rausheben. In eine Schüssel geben. Mit dem erhitzten Bratfond übergießen. Sofort servieren.
 Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: 2 Stunden und 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 1065.
 Beilage: Tomaten- oder Kopfsalat.
 PS: Sie können die Ravioli auch mit zerlassener Butter übergießen und mit geriebenem Emmentaler Käse bestreut servieren.

Ravioli aus Piemont

Bild Seite 126

Für den Teig:
 500 g Mehl, 5 Eier,
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 Salz.
 Für die Füllung:
 25 g fetter Speck,
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Knoblauchzehe,
 200 g gehacktes
 Rindfleisch,
 8 Eßlöffel Rotwein,
 8 Eßlöffel heiße
 Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 grobe Bratwurst (50 g),
 1/4 Teelöffel geriebene
 Muskatnuß,
 Salz, weißer Pfeffer,
 200 g tiefgekühlter Spinat,
 2 l heiße Fleischbrühe aus
 Würfeln, 50 g Butter,
 50 g geriebener
 Parmesankäse.

Das Rezept Ravioli aus Piemont kommt aus einer der reizvollsten Gebiete Italiens. Und daß nicht nur



Ravioli aus Piemont, einer der reizvollsten Landschaften Italiens, sind die relativ lange Zubereitungszeit tatsächlich wert.

die Landschaft, sondern auch die Küche nennenswert ist, beweist dieses Gericht.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Öl und eine kräftige Prise Salz reingeben. Mit einer Gabel nach und nach das Mehl einrühren. Zu einem Teig mischen. Auf der Arbeitsfläche kneten, bis er glatt ist. Teig halbieren und in einer Schüssel unter einem feuchten Tuch 60 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Speck klein würfeln. In einen Topf geben und auslassen. Öl zugeben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Bei schwacher Hitze im Fett in 5 Minuten glasig braten. Gehacktes Rindfleisch reingeben. 5 Minuten kräftig braten. Rotwein angießen. 20 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Heiße Fleischbrühe angießen. Bratwurstfülle aus der

Haut in den Topf drücken. Unterrühren und mit geriebener Muskatnuß, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit in einem anderen Topf den tiefgekühlten Spinat nach Vorschrift auftauen und 3 Minuten kochen lassen. Mit dem Fleisch mischen.

Ein Teigstück auf bemehltem Brett nudeldünn (höchstens 1 mm) ausrollen. In Abständen von etwa 4 cm kleine Fleischhäufchen auf den Teig setzen. Das zweite Teigstück ausrollen, drauflegen. Mit einem gezackten Teigrädchen Quadrate von etwa 4 cm Größe ausrollen. Teigränder mit den Fingern fest zusammendrücken.

Brühe in einem großen Topf aufkochen. Ravioli reingeben. 10 Minuten im offenen Topf ziehen (nicht kochen!) lassen.

Mit dem Schaumlöffel rausheben, auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit zerlas-

sener Butter übergießen und mit Parmesankäse bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Beilage: Kopfsalat.

Für den Teig:

500 g Mehl,
5 Eier,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz.

Mehl zum Ausrollen.

Außerdem:

2 l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g).

Ravioli mit Schmorbratenfüllung

Für die Füllung:

450 g Rinderschwanzstück,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g fetter Speck in Scheiben,
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (60 g),
1 Scheibe Sellerie (20 g),
2 Eßlöffel Öl, 40 g Butter,
1/8 l Rotwein,
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Ei,
1 Prise Muskatnuß.
30 g geriebener Parmesankäse.

Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden festbinden.

Zwiebel schälen, fein hacken. Möhre und Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden.

Öl und Butter in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Gemüse und Zwiebel dazugeben, 3 Minuten braten. Rotwein und Fleischbrühe nach und nach über das Fleisch gießen. Zugedeckt 120 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Fleisch aus dem

Topf nehmen. (Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und beiseite stellen.) Speckmantel abnehmen und wegwerfen. Fleisch würfeln und durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Mit Ei, Muskatnuß und Parmesankäse in einer Schüssel zu einem Fleischteig mischen.

Für den Teig (zubereiten, während das Fleisch schmort) Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Öl und Salz reingeben. Mit einer Gabel nach und nach das Mehl einrühren. Dann auf der Arbeitsfläche kräftig kneten, bis der Teig glatt ist.

Teig in zwei Teile schneiden und in einer Schüssel unter einem feuchten Tuch 60 Minuten ruhen lassen.

Ein Teigstück auf bemehlter Arbeitsfläche nudeldünn (1 mm) ausrollen. In Abständen von etwa 4 cm kleine Fleischteighäufchen draufsetzen. Das zweite Teigstück ausrollen. Drauflegen. Mit einem gezackten Teigrädchen Quadrate von etwa 4 cm Größe ausrollen. Teigränder mit den Fingern fest zusammendrücken.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Ravioli reingeben. 10 Minuten im offenen Topf ziehen (nicht kochen!) lassen. Bratfond erhitzen.

Ravioli mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben. In einer großen Schüssel anrichten. Fond in einem Topf erhitzen. Tomatenmark reinrühren. Fond über die Ravioli gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1010.

Beilage: Tomaten-, Gurken- oder Paprikasalat.

PS: Wenn Sie Reste vom Schmorbraten oder andere Bratenreste übrig haben, drehen Sie die durch den Fleischwolf und füllen damit die Ravioli.

Ravioli-Auflauf

2 Ecken
Kräuterschmelzkäse (130 g),
2 Eier, 50 g Mehl,
¼ l Milch, Salz,
1 Teelöffel Sambal Manis oder andere rote Sambalpaste,
1 Knoblauchzehe,
10 g Margarine,
1 Dose Ravioli (830 g),
250 g Champignons aus der Dose,
1 Glas eingelegte, in Streifen geschnittene Paprikaschoten (195 g),
40 g Parmesankäse.

Raviolen mit Schmorbratenfüllung sind nicht nur in Italien eine beliebte und berühmte Spezialität.



Kräuterschmelzkäse in einer Schüssel gut verrühren. Nach und nach die Eier dazugeben. Abwechselnd Mehl und Milch, dann das Salz reinrühren. Sambalpaste und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe mit der Käsemasse mischen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Eine Schicht Ravioli einfüllen. Etwas Käsemasse drübergießen, wiederholen, bis alle Ravioli und der Käseteig aufgebraucht sind. Champignons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit den abgetropften Paprikastreifen über den Auflauf verteilen. Mit Parmesankäse bestreuen.

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.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1180.

Beilage: Gemischter Salat oder Kopfsalat.

Ražnjići



350 g Kalbfleisch,
350 g mageres
Schweinefleisch
(Schnitzelstück).
Für die Marinade:
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Paprika rosenscharf und
edelsüß,
1 Lorbeerblatt.
Außerdem:
3 Zwiebeln (120 g),
je 1 grüne und rote
Paprikaschote
(je 100 g),
16 kleine
Lorbeerblätter.



◀ *Ražnjići: Ohne diese bekannte und beliebte Spezialität wäre die gute Küche des Balkans um einen echten Genuß ärmer.*

Ražnjići haben Sie sicher schon mal in einem Balkanrestaurant gegessen. Die stark gewürzten Fleischspieße sind serbischer Herkunft und daher in Jugoslawien zu Hause. Im Land brät man sie auf dem Grill mit Weinblättern, die dem Fleisch ein unvergleichliches Aroma geben. Vielleicht sollten Sie das im Herbst auch mal versuchen. Hier ist das Rezept für hausgemachte Ražnjići.

Fleisch abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. In 3 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Für die Marinade Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und je einer kräftigen Prise Paprika rosenscharf und Paprika edelsüß in einer Schüssel verrühren. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt dazugeben. Fleischstücke darin 60 Minuten zugedeckt marinieren.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abgetropft in große Stücke schneiden.

Abwechselnd mit abgetrockneten Fleischwürfeln, Zwiebelvierteln und Lorbeerblättern auf 4 Spieße stecken. Spieße mit Marinade bestreichen. Auf den Grillrost legen. Eventuelle Griffe müssen außerhalb der Heizzone liegen. Auf jeder Seite 10 Minuten grillen, zwischendurch immer wieder mit Marinade bestreichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Reis und Tomatensalat und rohe, gehackte Zwiebeln.

Rebhuhn

Nur im Herbst sind frische Rebhühner erhältlich. Achten Sie bitte beim Kauf darauf, daß der Vogel nicht zu sehr zerschossen ist. Und kaufen Sie immer gut abgehangene Vögel.

Junge Rebhühner werden am besten gebraten. Alte (sie haben graue Füße, abgerundete Schwungfedern, einen stumpfen Schnabel und harte Knochen) zu Pasteten, Eintöpfen oder Suppen verwenden. Sie brauchen zwei bis drei Stunden, bis sie weich geschmort sind. Nach allen Fasanrezepten können Sie übrigens auch Rebhühner zubereiten. Hier ist noch das Grundrezept:

Das gerupfte Rebhuhn ausnehmen. Unter fließendem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Innen und außen mit Salz einreiben und leicht pfeffern.

Brust mit einer dünnen Speckscheibe belegen (wer es mag, kann unter die Speckscheibe ein Weinblatt legen).

Dann in den Bräter legen und mit 40 g zerlassener Butter begießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Angerichtet wird das Rebhuhn auf in Butter gerösteten Weißbrotscheiben. Bratfond mit einem Teil Weinbrand oder Cognac und zwei Teilen Wasser loskochen. Abschmecken. Die Soße getrennt servieren.

Rebhuhn deutsche Art

Für 6 Personen

6 küchenfertige Rebhühner von je 300 g,
Salz, weißer Pfeffer,
6 große Scheiben fetter Speck (350 g),
4 Möhren (380 g),
2 Zwiebeln (80 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

80 g Pflanzenfett oder
8 Eßlöffel Öl (80 g),
1½ Teelöffel getrocknetes
Basilikum,
1½ Teelöffel getrocknete
Salbeiblätter,
½ l heißes Wasser,
3 Glas (je 2 cl)
Weinbrand,
3 Teelöffel Speisestärke
(15 g),
¼ l saure Sahne.

Rebhühner innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Brust der Rebhühner mit je einer Speckscheibe belegen und leicht mit Rouladengarn umwickeln.

Möhren putzen, waschen, trocknen und kleinschneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen.

Pflanzenfett oder Öl in einem großen Bräter erhitzen.

Rebhühner nebeneinander reinlegen und rundherum in 5 Minuten anbraten. Möhren, Zwiebeln, Petersilie, Basilikum und Salbei noch 3 Minuten unter Wenden mitbraten. Heißes Wasser angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten schmoren.

Rebhühner aus dem Topf nehmen. Rouladengarn und Speckscheiben abnehmen. Rebhühner warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Weinbrand reingeben. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. In den Bratfond rühren. Einmal aufkochen lassen. Saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine vorgewärmte Sauciere geben.

Rebhühner auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilagen: Rotkohl und Salzkartoffeln. Als Getränk paßt Rotwein.



*Feinschmecker rühmen
dieses besonders festliche Gericht:
Rebhuhn deutsche Art.*

Rebhuhn elsässische Art

Für den Kohl:
100 g durchwachsener
Speck,
20 g Margarine,
1 große Zwiebel (60 g),
1000 g Wirsingkohl,
 $\frac{3}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.
Für die Rebhühner:
4 küchenfertige
Rebhühner (je 300 g),
Salz, Pfeffer,
6 Wacholderbeeren,
150 g geräucherter fetter
Speck in Scheiben,
40 g Margarine.
Außerdem:
20 g Speisestärke.

Speck fein würfeln. Margarine in einem großen Topf erhitzen. Speck darin in 3 Minuten anbraten. Wieder rausnehmen. Geschälte, kleingeschnittene Zwiebel in dem heißen Fett in 3 Minuten glasig werden lassen. Auch wieder rausnehmen. Beiseite stellen. Geputzten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Wirsing in den Bratopf geben.

Mit Wein und Fleischbrühe begießen. Umrühren und bei schwacher Hitze 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel wieder reingeben.

In der Zwischenzeit die Rebhühner unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Wacholderbeeren zerdrücken und auf die Rebhühner verteilen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Rebhühner damit umwickeln. Mit einem Faden festbinden.

Margarine im Topf erhitzen. Rebhühner reingeben und in 10 Minuten rundherum kräftig anbraten. Rausnehmen und in einer Schüssel warm stellen.

Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren zum Kraut geben und einmal aufkochen lassen.

Kraut in eine feuerfeste Form geben. Rebhühner obendrauf legen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 30 Minuten (nach 15 Minuten Rebhühner wenden und 5 Minuten später den Speckmantel entfernen).

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilagen: Maronen und Kartoffelpüree.

Rebhuhn englische Art

Roast Partridge and
Bread Sauce

4 küchenfertige
Rebhühner (je 300 g),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g geräucherter fetter
Speck in dünnen Scheiben,
60 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser.

Für die Brotsauce:

$\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Zwiebel (40 g),
100 g altbackenes
Weißbrot,
30 g Butter,
6 Eßlöffel Sahne,
Salz, Cayennepfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Außerdem:
4 Scheiben Toastbrot
(80 g),
20 g Butter.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse,
6 Zitronenspalten.

Aus England kommt das Rezept für gebratene Rebhühner mit Brotsauce.

Rebhühner innen und außen waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Rebhühner mit Speckscheiben umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken oder mit einem Faden festbinden.

Margarine im Bräter erhitzen. Rebhühner darin rundherum in knapp 5 Minuten anbraten. Heißes Wasser angießen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren. Inzwischen für die Brotsauce Milch mit der geschälten Zwiebel in einem Topf aufkochen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, dazugeben und weitere 5 Minuten leise kochen. Zwiebel rausnehmen. Milch und Weißbrot durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Butter und Sahne unterrühren. Soße mit Salz, Cayennepfeffer, geriebener Muskatnuß und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen. Toastbrot in Dreiecke (Croutons) schneiden. Butter in einer Pfanne erhit-

*Mit Zitronenecken,
Kresse, Toast
und Meerrettich:
Rebhuhn
englische Art.*





Rebhühner kalifornische Art werden mit in Butter gebratenen Pfirsichen garniert und mit Pfeffersoße und Reis serviert.

zen. Brotstücke auf beiden Seiten goldbraun rösten. Warm stellen.

Von den Rebhühnern Fäden und Speck entfernen. Die Rebhühner halbieren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Croutons umlegen.

Mit abgespülter und trockengeputzter Kresse und Zitronenspalten garnieren. Brotsauce getrennt in einer Sauciere reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 685.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Rotwein. Als Hauptgericht Rebhuhn englische Art, frisch geriebener Meerrettich und Salzkartoffeln. Dazu Rosé. Als Dessert gibt es Eisbecher Ellsabeth. Und zum Abschluß servieren Sie Mokka und Calissons d'Aix. PS: Wenn Sie noch mehr Abwechslung haben wollen, bereiten Sie nur die Hälfte der Brotsauce zu und kochen zusätzlich eine englische Minzsauce.

Rebhuhn kalifornische Art

Für die Pfeffersoße:

1 Möhre (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
50 g Schinken,
20 g Butter,
1 Prise zerriebener Thymian,
½ Lorbeerblatt,
10 Pfefferkörner,
¼ l Weißwein,
6 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel Tomatenmark (10 g),
1 Eßlöffel
Johannisbeergelee (20 g),
1 Teelöffel Speisestärke (5 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:
4 küchenfertige Rebhühner (je 300 g),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g fetter Speck in Scheiben,
50 g Margarine,

8 Pfirsichhälften aus der Dose (510 g),
20 g Butter.

Die Pfirsiche sind es, die dieses Rebhuhn kalifornisch machen. Denn Kalifornien in den USA ist eines der größten Pfirsichanbaugebiete der Erde. Für die Pfeffersoße Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Schinken würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse und Schinken reingeben. 5 Minuten anbraten. Thymian, Lorbeerblatt und zerstoßene Pfefferkörner dazugeben. Mit Weißwein und Weinessig ablöschen. 20 Minuten auf ein Drittel einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Tomatenmark, Johannisbeergelee und Speisestärke in einem Schälchen glattrühren. Mit der Fleischbrühe in die Soße geben. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer

kräftig abschmecken. Warm stellen.

Rebhühner innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Innen und außen salzen und pfeffern. Flügel und Keulen festbinden. Rebhühner mit Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden festbinden. Margarine in einem Bräter erhitzen. Rebhühner darin rundherum in knapp 10 Minuten anbraten. Bei milder Hitze weitere 25 Minuten braten.

Rebhühner rausnehmen und halbieren. Speck und Fäden entfernen. Rebhühner auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Abgetropfte Pfirsichhälften halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pfirsiche darin 5 Minuten braten. Rebhühner mit den Pfirsichen umlegen. Pfeffersoße getrennt dazu reichen. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilage: Reis oder Strohkartoffeln.



Die Rebhühner mit Mandarinen und geräuchertem Speck sind für alle Feinschmecker ein Genuß.



Regensburger Wurstsalat mit Landbrot oder Brötchen und Bier ist ein rustikales Abendessen.

Rebhühner mit Mandarinen

4 küchenfertige Rebhühner (je 300 g),
Salz, weißer Pfeffer,
8 Wacholderbeeren,
150 g geräucherter fetter Speck,
40 g Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
abgeriebene Schale einer halben Mandarine,
1 Eßlöffel
Johannisbeergelee (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
1 Dose Mandarinen (500 g),
20 g Butter,
1 Teelöffel Speisestärke (5 g).

Rebhühner unter fließendem kaltem Wasser innen und außen abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Wacholderbeeren zerdrücken. Einige in die Rebhühner stecken, die übrigen drauf verteilen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Rebhühner damit unwickeln. Mit einem Faden festbinden.

Margarine im Bräter erhitzen. Rebhühner darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Heiße Fleischbrühe drübergießen.

Abgeriebene Mandarinschale und Johannisbeergelee reingeben. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Dann Wein und $\frac{1}{8}$ l Mandarinsaft aus der Dose angießen. Nach weiteren 10 Minuten sind junge Rebhühner gar. (Bei älteren Tieren müssen Sie die Schmorzeit um 10 bis 15 Minuten verlängern.)

Mandarinen abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen. Mandarinen darin schwenken.

Rebhühner rausnehmen und den Speckmantel entfernen. Rebhühner auf einer vorgewärmten Platte mit Mandarinen garnieren. Warm stellen.

Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Zum Kochen bringen. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser glattrühren. In den



Bei Kaisern und Königen aller Jahrhunderte stand Rehbraten regelmäßig auf den festlichen Speisekarten. Rezept Seite 134.

Fond rühren. Einmal aufkochen lassen, bis die Soße gebunden ist. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Unser Menüvorschlag:

Fleischbrühe mit Markklößchen vorweg. Rebhühner mit Mandarinen, Feldsalat und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Creme Alice als Dessert. Dazu paßt als Getränk ein leichter Rotwein.

Regenbogenforelle

Siehe Forelle.



Regensburg: Die Steinernen Brücke über die Donau.

Regensburger Wurstsalat

500 g Regensburger Würstchen,
150 g Zwiebeln,
2 Gewürz Gurken (120 g).

Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
4 Eßlöffel Essig,
3 Eßlöffel Wasser,
schwarzer Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.

Regensburger Würstchen in heißem Wasser etwas erwärmen, häuten und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. In feine Ringe schneiden. Gewürz Gurken würfeln. Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Öl, Salz, Zucker, geriebenen Meerrettich, Essig, Wasser und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und mischen.

Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein hacken. Unter den Salat mischen. Salat zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Vorm Servieren noch mal abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Wann reichen? Mit frischem Landbrot oder Brötchen zum Abendessen. Dazu schmeckt Bier.

Reh

Als Festtagsbraten genießt das Reh den allerbesten Ruf, auch wenn man dafür tief in die Tasche greifen muß. Denn obwohl die deutschen Wälder von Rehen überfüllt sein sollen, blieb die Rehbratenschwemme bisher aus. Rehfleisch ist zart und wohlschmeckend, aber sehr fettarm. Darum muß Rehbraten gespickt werden.

Zum Braten eignet sich am besten das Fleisch von Rücken und Keule. Hals- und Brustfleisch wird meist zu Ragouts verwendet.

Die meisten Rehe, die in den Handel gelangen, wiegen 13 kg und darüber. Aber sie sollen möglichst nicht über 3 Jahre alt sein, denn das Fleisch älterer Tiere wird dann grobfaserig, zäh und schwer verdaulich.

Rehkitze (Jungtiere bis zum 12. Lebensmonat), Schmaltiere (weibliche Tiere vor dem ersten Werfen) und junge Böcke vor dem 2. Lebensjahr werden noch nicht geschossen.

Heute brauchen Feinschmecker auch außerhalb der Jagdsaison (für Rücken von Mitte Mai bis Mitte Oktober, für Böcke von Anfang September bis Ende Januar) auf ihren Rehbraten nicht zu verzichten. Die Tiefkühltruhe macht's möglich. Tiefgekühlte Rehbraten kommen meist schon gespickt in den Handel.

Rehbraten

Für 6 Personen
Bild Seite 133

Für den Braten:
1500 g Rehfleisch
(Keule oder Rücken),
80 g fetter Speck,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
60 g Margarine,
 $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser.
Für die Soße:
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
3 Teelöffel
Preiselbeergelee (60 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
Salz,
schwarzer Pfeffer.

Rehfleisch häuten, abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Den gut gekühlten Speck in 5 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Fleisch damit gegen Faserrichtung spicken. Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine im Bräter erhitzen. Fleisch rundherum in 10 Minuten darin anbraten. Mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser ablöschen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Schmorzeit: 90 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen, zugedeckt warm stellen.

Bratfond im Bräter mit dem restlichen heißen Wasser loskochen und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit Wasser in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren. 7 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Preiselbeergelee und saure Sahne in die Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden. Etwas Soße drübergießen. Die restliche Soße in einer Sauciere getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Spätzle und Preiselbeeren, Johannisbeergelee oder Apfelmus.

PS: Zu Rehbraten auf dem Rost serviert man gefüllte Äpfel mit Preiselbeerkompott. Norwegisch wird Rehbraten, wenn man zum Schluß braunen norwegischen Ziegenkäse (Gjetöst) in die Soße schlägt.

Als Beilagen Nudeln oder Kartoffelpüree und Pilze. Man kann Rehbraten auch mit Bratäpfeln reichen, die man auf dem Rost brät. Dazu schmecken Rotkohl und Röstkartoffeln.

Eine weitere Variante: Rehbraten mit Orangen. Dazu wird die Soße mit Orangensaft abgeschmeckt. Garniert wird mit Orangescheiben.

Wenn Sie Rehbraten Hawaii zubereiten wollen, schmecken Sie die Soße mit Ananassaft ab und belegen den Braten mit Ananasscheiben und Kaiser- oder Sauerkirschen. Sehr gut schmecken Pfifferlinge zum Rehbraten. Dazu gibt es Kartoffelkroketten oder Spätzle.

Reh-Geschnetzeltes

750 g Rehkeule (ohne Knochen),
2 Zwiebeln (80 g),
250 g Pfifferlinge aus der Dose,
50 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{10}$ l saure Sahne,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Gewürzgurken (240 g),
100 g Perlzwiebeln aus dem Glas.

Fleisch abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Gegen die Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Pfifferlinge abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin in 3 Minuten unter Wenden anbraten. Zwiebeln dazugeben. 3 Minuten braten. Dann kommen die Pfifferlinge in den Topf. Mehl drüberstäuben und weitere 2 Minuten mitbraten lassen.

Mit heißer Fleischbrühe unter Rühren ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Mit den abgetropften Perlzwiebeln zum Fleisch geben. In eine vorgewärmte Schüssel geben und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat und Spätzle.

Rehkoteletts mit Birnen

8 Rehkoteletts von je 100 g.
Für die Beize:

3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Gewürzkörner,
Salz, weißer Pfeffer.

Für das Birnenkompott:
500 g kleine Birnen,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, 100 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
1 Stückchen Zimt.

Für die Soße:
4 Schalotten oder
Zwiebeln (60 g),
40 g Butter, $\frac{1}{4}$ l heißes
Wasser, 1 Päckchen
Bratensoße (20 g),



Rehgeschnetzeltes ist ein Fleischtopf für besondere Festtage.



Wildgerichte wie diese Rehkoteletts ungarisch zählen zu den beliebtesten und erfolgreichsten kulinarischen Überraschungen.

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Weißwein. Außerdem:
40 g Butter oder Margarine zum Braten.
4 Eßlöffel
Johannisbeergelee (80 g) zum Garnieren.

Rehkoteletts abspülen. Trockentupfen. Für die Beize Olivenöl und Zitronensaft mit zerdrückten Gewürzkörnern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Rehkoteletts darin 30 Minuten beizen. Birnen waschen, schälen und halbieren. Kerngehäuse rausschneiden. Wasser,

Zucker, Zitronensaft und Zimt in einem Topf aufkochen. Birnen reingeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Für die Soße Schalotten oder Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig werden lassen. Heißes Wasser angießen. Unter Rühren die Bratensoße reingeben. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Warm stellen. Birnen mit dem Schaumlöffel aus dem Saft nehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zugedeckt warm stellen.

Rehkoteletts aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Rehkoteletts darin auf jeder Seite in 5 Minuten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. 4 Eßlöffel Soße über die Koteletts geben. Restliche Soße getrennt servieren. Birnen ringsum legen und mit Johannisbeergelee füllen. Sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 650.
Beilagen: Rotkohl und Mandelkroketten.

Rehkoteletts ungarisch

8 Rehkoteletts (650 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Thymian,
½ Teelöffel Rosmarin,
je ½ grüne und rote Paprikaschote (160 g),
1 Zwiebel (40 g),
25 g durchwachsener Speck,
15 g Margarine,
⅛ l Rotwein,
2 gestrichene Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Päckchen Braune Soße (20 g), ¼ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie.

Rehkoteletts ganz kurz abspülen. Trockentupfen. In eine Schüssel legen. 2 Eßlöffel Öl und den Zitronensaft drüberträufeln. Thymian und Rosmarin drüberstreuen. Koteletts einmal wenden und zugedeckt einen Tag im Kühlschrank beizen.

Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Speck würfeln. In einem Topf in 3 Minuten glasig braten. Margarine, Paprikastreifen und Zwiebel zugeben. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Rotwein löschen. Mit Paprika würzen. Einmal aufkochen lassen. Soßpulver mit der Sahne in einer Schüssel verquirlen. In den Topf gießen und unter Rühren 2 Minuten kochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koteletts aus der Beize nehmen. Trockentupfen. Salzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der noch mal erhitzten Paprikasoße begießen. Mit abgespülter, trockengetupfter und in Sträußchen gepflückter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif den Campari Maison. Dann Schildkrötensuppe aus der Dose. Rehkoteletts ungarische Art mit Kopfsalat und Butternudeln oder Spätzle als Hauptgericht.

Dazu ungarischer Rotwein. Als Dessert Mokkacreme.



Rehmedaillons werden mit Bananen und Kirschen angerichtet und mit Kirschwasser flambiert.

Rehkrusteln gebacken

350 g kalter Rehbraten,
100 g Schinkenspeck,
100 g Champignons aus der Dose,
1 Zwiebel (50 g),
1 Ei, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Teelöffel Worcestersoße,
1 Teelöffel Cognac oder Weinbrand
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
30 g Semmelbrösel,
30 g geriebener Emmentaler Käse,
40 g Margarine.
Zum Garnieren:
8 Salatblätter,
4 Zitronenscheiben.

Rehbraten, Schinkenspeck, abgetropfte Champignons und geschälte Zwiebel durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Mit Ei, Eigelb, Mehl,

Worcestersoße und Cognac oder Weinbrand mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles zu einer glatten Farce kneten. Mit kalt abgespülten Händen fingerlange Würstchen von etwa 2 cm Durchmesser rollen.

Semmelbrösel und Emmentaler Käse in einem Teller mischen. Rehkrusteln darin wenden. 60 Minuten auf einem Brett trocknen lassen. Sie behalten dann beim Braten besser ihre Form.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Rehkrusteln darin in 10 Minuten rundherum goldgelb braten. Abgespülte, trockengeschwenkte Salatblätter auf einer Platte anrichten. Rehkrusteln darauf anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Trockenzzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Preiselbeerkompott und Toastbrot.

Rehleber Schweizer Art

600 g Rehleber,
2 Tomaten (120 g),
80 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse,
60 g Margarine,
8 Scheiben Schinkenspeck von je 20 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/8 l saure Sahne,
Paprika edelsüß,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Rehleber von eventuellen Röhren befreien, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, vierteln und die Stengelsansätze rausschneiden. Tomaten grob würfeln.

TIP

*Rehmedaillons
Waldhüter Art
macht man so:
Medaillons auf
jeder Seite
4 Minuten braten.
Auf gerösteten
runden Schwarz-
brotscheiben
anrichten. Mit
Mayonnaise und
passierten
Preiselbeeren
überziehen. Mit
Petersilie und
gedünsteten
Paprikaschnitzen
garnieren.*

Rehmedaillon flambiert

8 Rehmedaillons (je 70 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
30 g Butterschmalz oder
Margarine,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Banane (120 g),
1 kleines Glas
Schattenmorellen (250 g),
1 Glas (2 cl) Kirschwasser.

Rehmedaillons mit Haus-
haltungspapier abtupfen. So
mit Garn umwickeln, daß
sie eine runde Form be-
kommen. Mit Salz und
Pfeffer einreiben.

Butterschmalz oder Mar-
garine in einer Pfanne er-
hitzen. Medaillons darin
auf beiden Seiten 4 Minu-
ten braten. Auf eine vorge-
wärmte Platte legen. Mit
Weinbrand begießen und
zugedeckt warm stellen.

Banane schälen, längs und
quer halbieren. Kirschen
abtropfen lassen. Bananen-
scheiben und Kirschen ins
Bratfett geben. 2 Minuten
zugedeckt schmoren lassen.
Dabei die Bananenscheiben
einmal umdrehen. Obst an
den Pfannenrand schieben.

Rehmedaillons in die Mitte
legen. Kirschwasser über
einer offenen Flamme in
einer Kelle erwärmen. Über
das Fleisch gießen. Anzün-
den und abbrennen lassen.
Rehmedaillons auf einer
vorgewärmten Platte an-
richten und mit dem Obst
umlegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
270.

Unser Menüvorschlag:

Klare Ochsenschwanzsuppe
vorweg. Als Hauptgericht
Rehmedaillons flambiert,
Rosenkohl und Kartoffel-
kroketten. Dazu empfehlen
wir Ihnen einen Württem-
berger Rotwein und als
Dessert Kiwi-Früchte mit
Schlagsahne.



*Freiburg im Breisgau, lebendige Großstadt und lebenswürdige
Kleinstadt zugleich: Eine der schönsten Städte Süddeutschlands.*

Leber abtropfen lassen und
mit Haushaltspapier trok-
kentupfen.

Emmentaler Käse auf ei-
nen Teller geben, Leber-
scheiben darin wenden.

40 g Margarine in einer
Pfanne erhitzen. Speck auf
beiden Seiten darin in 5 Mi-
nuten knusprig braten. Auf
einer Platte warm stellen.
Leberscheiben in die Pfan-
ne legen und auf jeder Seite
2 Minuten braten. Mit Salz
und Pfeffer würzen. Raus-
nehmen und abwechselnd
mit dem Speck auf der
Platte anrichten und warm
stellen.

Restliche Margarine ins
Bratfett geben und erhitz-
en. Tomatenwürfel darin
3 Minuten braten.

Mehl in einer Tasse mit et-
was Wasser verquirlen.
Über die Tomaten gießen.
Unter Rühren 5 Minuten
kochen lassen. Zitronen-
saft und Sahne reinrühren.
Pfanne vom Herd nehmen.
Soße mit Salz, Pfeffer und
Paprika würzig abschmek-
ken.

Petersilie unter kaltem
Wasser abspülen und mit
Haushaltungspapier trock-
entupfen. Die Hälfte hacken.
In die Soße geben. Rest zu
Sträußchen zupfen.

Zitrone unter heißem Was-
ser waschen, abtrocknen
und in Schnitze teilen.
Leber mit Petersilie und
Zitronenschnitzen garniert
servieren. Soße getrennt
reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit
zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
605.

Beilagen: Feldsalat und
Kartoffelpüree oder -kro-
ketten. Als Getränk paßt
ein vollmundiger Weiß-
wein ebenso gut wie ein
Rotwein.

Rehmedaillon Freiburger Art

8 Rehmedaillons
(je 70 g),
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Margarine,
30 g Butter,
250 g Pfifferlinge aus der
Dose,
20 g Mehl,
5 Eßlöffel Rotwein,
3 Eßlöffel saure Sahne
(45 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel
Johannisbeergelee.
Zum Garnieren:
24 Sauerkirschen aus
dem Glas (160 g),
40 g Butter.
Außerdem:
4 Scheiben Weißbrot
(80 g).

Medaillons mit Haus-
haltungspapier abtupfen. Salzen
und pfeffern. Margarine in
einer Pfanne erhitzen. Me-
daillons darin auf jeder
Seite 4 Minuten braten.
Zugedeckt warm stellen.
Butter in einem Topf er-
hitzen. Abgetropfte Pfiffer-
linge (Wasser auffangen)
reingeben. 3 Minuten bra-
ten. Mehl drüberstäuben
und unter Rühren 2 Minu-
ten mitbraten lassen. Rot-
wein und Pilzwasser rein-
rühren. 5 Minuten kochen
lassen.

Topf vom Herd nehmen.
Saure Sahne einrühren. Die
Soße mit Salz, Pfeffer
und Johannisbeergelee ab-
schmecken. Warm stellen.
Für die Garnierung Kir-
schen auf einem Sieb ab-
tropfen lassen. 20 g Butter
in der Pfanne erhitzen.
Kirschen reingeben. Zuge-
deckt in 3 Minuten darin
heiß werden lassen.



Die Rehmedaillons Mirza mit Früchten tragen einen fürstlichen Namen, und sie machen diesem Namen kulinarische Ehren.

In der Zwischenzeit die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotscheiben darin auf jeder Seite goldbraun braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Medaillons auf die Brotscheiben legen. Mit Sauerkirschen garnieren. Soße in einer Sauciere getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Wann reichen? Als kleines Sonntag-Abendessen. Dazu empfehlen wir Ihnen Kopfsalat und als Getränk einen badischen Rotwein oder einen Beaujolais. Als Dessert paßt Himbeersülze.

Rehmedaillon Mailänder Art

Für die Makkaroni:

3 l Wasser, Salz,
400 g Makkaroni.

Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g),
5 Champignons aus der
Dose (15 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),

8 Eßlöffel Marsala,
1 Päckchen Braune Soße
(Fertigprodukt, 20 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Salz, 1 Prise Zucker,
schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

8 Rehmedaillons (je 70 g),
40 g gekühlter fetter
Speck,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
100 g Pökelschinken in
Scheiben,
1 Trüffel aus der Dose
(5 g),
10 Champignons aus der
Dose (30 g),
100 g geriebener
Parmesankäse.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni in das kochende Wasser geben und in 15 Minuten beißfest kochen. In der Zwischenzeit für die

Soße Zwiebel schälen. Mit den abgetropften Champignons fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel reingeben. 3 Minuten braten. Gehackte Champignons zugeben. Noch 2 Minuten braten. Tomatenmark mit Marsala verquirlen. Dazugießen. 3 Minuten aufkochen. Soßenpulver mit Sahne und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Zur Tomatensoße gießen und unter Rühren eine Minute kochen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Die gekochten Makkaroni auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Jedenfalls war man im Altertum fest davon überzeugt, daß man sich durch Verzehren einer guten Rehkeule eine provisorische ewige Jugend erhalten könnte.

Carl Brintzer

Inzwischen die Rehmedaillons unter kaltem Wasser ganz kurz abspülen, dann mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit dem Handballen flachdrücken.

Gekühlten fetten Speck in 1 cm breite und etwas längere Streifen schneiden, als die Medaillons hoch sind. Speckstreifen mit einer Spicknadel gleichmäßig durch die Fleischscheiben ziehen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin auf beiden Seiten in 4 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Zunge in feine Streifen, Trüffel in Scheiben schneiden. Abgetropfte und in Scheiben geschnittene Champignons im Bratfett der Medaillons 5 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Makkaroni in einem vorgewärmten Topf mit den Champignons, Zungenstreifen und Trüffelscheiben mischen. Käse unterziehen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Medaillons belegen. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 975.

Unser Menüvorschlag: Vorweg gibt es entweder eine klare Ochsenschwanzsuppe aus der Dose oder einen Krabbencocktail mit Toastbrot und Butter. Dann als Hauptgericht Rehmedaillon Mailänder Art und Kopf- oder Endiviensalat in Kräutermarinade. Dazu empfehlen wir Ihnen einen italienischen Rotwein. Als Dessert gibt es Fürst-Pückler-Eis mit Waffelröllchen und einen Mokka oder Cognac.

Rehmedaillon Mirza

8 Rehmedaillons (je 70 g),
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
40 g durchwachsener Speck,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
3 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
2 Bananen (200 g),
Saft einer halben Zitrone,
4 Pfirsichhälften aus der Dose (200 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),
5 Eßlöffel Schattenmorellen aus dem Glas (100 g),
40 g Butter,
50 g blättrige Mandeln,
2 Eßlöffel Preiselbeerkompott (40 g).

Mirza ist arabisch und heißt Fürstenson. Steht der Begriff vor dem Namen, dann heißt das schlicht Herr. Steht er dahinter, dann bedeutet es, daß es sich um einen Prinzen handelt. Im Rezepttitel heißt Mirza soviel wie fürstlich. Und so werden die fürstlichen Rehmedaillons zubereitet:

Rehmedaillons ganz kurz waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Garn in Form wickeln. Mit dem Handballen flachdrücken. Salzen und pfeffern.

Mehl in einen Teller geben. Medaillons darin wenden. Speck würfeln, in einer Pfanne in 3 Minuten glasig werden lassen. Grieben rausnehmen. Medaillons im Speckfett auf beiden Seiten

je 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Speckwürfel drüberstreuen. Warm stellen. Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Mehl in einer Tasse mit wenig Wasser verquirlen. Die Soße damit binden und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Zitronensaft und Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Pfirsichhälften, Ananasscheiben und Schattenmorellen abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin die Bananenscheiben in 2 Minuten goldbraun braten. Warm stellen. Dann nacheinander Pfirsichhälften, Ananasscheiben und die Schattenmorellen im Fett kurz braten. Warm stellen. Dann noch die Mandeln in der Pfanne 2 Minuten bräunen.

Rehmedaillons mit den Früchten so garnieren: Schattenmorellen auf die Ananasscheiben legen. Preiselbeerkompott auf den Pfirsichhälften verteilen. Mit den Mandeln bestreuen und sofort servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

Unser Menüvorschlag: Als Vorsuppe gibt es Bouillon mit Ei, danach Anchovis-Brot überbacken. Als Hauptgericht folgt Rehmedaillon Mirza, Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Dazu gibt es einen Rheinwein. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Ambrosia.

Rehmedaillon vom Grill

8 Rehmedaillons (je 80 g),
8 Scheiben geräucherter fester Speck (160 g).

Für die Beize:

2 Eßlöffel Essig,
5 Eßlöffel Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
6 Pfefferkörner,
4 Wacholderbeeren,
1 Zwiebel (30 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian.

Außerdem:

3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.

Rehmedaillons unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Jedes Medaillon rundherum mit einem Speckstreifen umwickeln.

TIP

Leber, Herz, Lunge, Nieren, Milz, Hirn und Zunge vom Reh werden auch Jägerrecht genannt und in den meisten Fällen gleich in der Küche des Jägers zubereitet und angerichtet. Deshalb sind die Innereien, besonders auch die Leber, nur ganz selten im Einzelhandel erhältlich.

Mit einem Faden festbinden.

Für die Beize Essig, Wasser und Rotwein in einer großen Schüssel mischen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren zerstoßen. Geschälte Zwiebel fein würfeln und alles zusammen mit dem Thymian zur Beize geben.

Rehmedaillons in die Beize legen. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. 60 Minuten bevor die Medaillons gegrillt werden sollen, aus der Beize nehmen, abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Öl bestreichen. Grill vorheizen. Medaillons auf den heißen Rost legen und mit der Fettpfanne unter den Grill schieben. Auf jeder Seite 5 Minuten grillen.

Dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Rehmedaillons mit in Weißwein gedünsteten Äpfeln, gefüllt mit Preiselbeeren, und Kartoffelbällchen. Als Dessert Flammender Eisberg. Als Getränk empfehlen wir Beaujolais.

PS: Auf diese Art können Sie auch Hirschkalbssteaks zubereiten.

Reh-Pain

60 g geräucherter fetter Speck,
500 g Rehfleisch ohne Knochen,
200 g Schweinefleisch,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g), 2 Eier,
2 Sardellenfilets aus der Dose,
Saft und Schale einer halben Zitrone,

TIP

Reh-Pain sieht hübsch aus, wenn man es mit Zwiebelringen, Ei-, Gurken- und Tomatenscheiben und Petersilie garniert. Damit das Ganze glänzt, gießt man pikant gewürztes Aspik drüber.



Deftig und fein zugleich: Rehragout mit Pilzen und Sahne.

Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise getrockneter Majoran, 150 g frischer fetter Speck, in dünne Scheiben geschnitten.

Pain ist französisch und heißt Brot. In der Küchensprache ist damit aber immer eine Pastetenart aus beliebigem Fleisch gemeint, die oft in einer Kastenform gegart wird. Speck würfeln und in einem Bräter in 5 Minuten glasig braten. Fleisch abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In dem Speck rundherum in 10 Minuten anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen. Zu-

gedeckt 80 Minuten schmoren lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, grob kleinschneiden. Mit dem Fleisch zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Dazu Semmelbrösel, aufgeschlagene Eier, gehackte Sardellenfilets, Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Majoran und 1/8 l Bratfond. Zu einem Fleischteig mischen. Pikant abschmecken. Kastenform mit den Speckscheiben auslegen. Fleischteig einfüllen und glattstreichen. Fettpfanne halb mit Wasser füllen. Kasten-

form reinstellen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Reh-Pain auf eine Platte stürzen. In 8 Stücke schneiden. Heiß oder kalt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 345.

Wann reichen? Heiß mit einer Salatplatte und Bratkartoffeln als Mittagessen. Kalt mit Remoulade zu Toastbrot.

Rehragout

750 g Rehfleisch ohne Knochen,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
70 g Schweineschmalz, Salz,
schwarzer Pfeffer,
200 g frische Champignons,
1 kleine Dose Tomatenmark (70 g),
1/8 l Rotwein,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Essig,
1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Becher saure Sahne (100 g).

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Schweineschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 10 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Das Rehragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geputzten Champignons waschen, abtropfen lassen, blättrig schneiden und mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben. Rotwein und Fleischbrühe angießen. Vorsichtig umrühren.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 60 Minuten schmoren lassen. Mit Zucker, Essig und Basilikum abschmecken. Ragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die verquirlte saure Sahne reinrühren und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Apfelmus und Kartoffelkroketten oder Pfifferlinge und Kartoffelpüree.

PS: Wenn Sie zwei säuerliche, in Scheiben geschnittene Äpfel mitschmoren, haben Sie ein Rehragout Pfälzer Art.

Rehragout mit Rum

750 g Rehfleisch ohne Knochen (vom Blatt oder aus der Keule).

Für die Marinade:

1 Zwiebel (40 g),
2 Äpfel (200 g),
2 Möhren (200 g),
1 Stückchen Sellerie (100 g),
Salz,

3 Nelken,
5 schwarze Pfefferkörner,
1 großes Lorbeerblatt,
¼ l Rotwein,
⅓ l Essig,
⅛ l Wasser.

Außerdem:

60 g Margarine,
4 Glas (je 2 cl) Rum,
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
schwarzer Pfeffer,
2 Teelöffel Zucker (15 g).

Rehfleisch abspülen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden.

Für die Marinade Zwiebel schälen und hacken. Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben. Dazu Salz, Nelken, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Rotwein, Essig und Wasser. Die Marinade gut verrühren. Rehfleisch reinlegen und zugedeckt 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Margarine in einem Topf erhitzen. Abgetropftes Rehfleisch darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Apfelscheiben und Gemüsewürfel aus der Beize ebenfalls in den Topf geben. 5 Minuten mitbraten. 2 Glas Rum und Tomatenketchup reinrühren. Mehl drüberstäuben. Sobald das Mehl braun wird, die Marinade durch ein Sieb zugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken. Auf einer tiefen, vorgewärmten Platte anrichten. Restlichen Rum in einer Suppenkelle

über einer offenen Flamme erwärmen und anzünden. Noch brennend über das Ragout gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Gedünstete Preiselbeeren, Kopfsalat in Joghurtmarinade und Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder Spätzle in Butter geschwenkt.

PS: Noch raffinierter wird das Rehragout mit Rum, wenn Sie Sultaninen oder kernlose Rosinen und gehackte Walnüsse untermischen.



Mit einer Spicknadel Speckstreifen ins Fleisch ziehen.

Rehrücken

1 l Buttermilch,
1 Teelöffel Wacholderbeeren,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
Saft einer halben Zitrone.
1000 g Rehrücken,
150 g geräucherter fetter Speck,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Salbei,
60 g Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
5 Eßlöffel Rotwein,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Becher saure Sahne (100 g).



Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen.

Für die Beize Buttermilch, Gewürze und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.

Rehrücken häuten, unter kaltem Wasser abspülen, in die Beize legen. Zugedeckt 24 Stunden an einen kühlen Ort stellen. Fleisch gelegentlich wenden. Aus der Beize nehmen und mit Haushaltspapier trocknen. Gut gekühlten Speck in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Speckstreifen mit der Spicknadel schräg zur Faser in den Rehrücken ziehen. Fleisch mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Salbei einreiben.

Margarine in einem Bräter



Rehrücken schräg zerschneiden, wieder zusammensetzen.



Mit gebratenem Rehrücken können Sie auch bei festlichen Anlässen nie etwas verkehrt machen.

erhitzen. Rehrückendarin in 10 Minuten rundherum anbraten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Bräter aus dem Ofen nehmen. Rehrücken auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit Rotwein loskochen. Mehl mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die Soße geben. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren, die Soße abschmek-

ken. Auch warm stellen. Rehrücken von den Knochen lösen, schräg in Scheiben schneiden und wieder wie vorher auf die Rippen legen. Mit etwas Soße begießen. Übrige Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Beizen 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Rotkohl und Apfelkompott, Kartoffelbällchen oder Mandelkroketten. Gut schmecken auch Kirschen und Pfifferlinge zu Rehrücken. Man nimmt sie aus der Dose. Abtropfen lassen und in etwas Butter braten.

Rehrücken Baden-Baden

Siehe Birnen-Rehrücken.

Rehrücken Cumberland

Für 6 Personen

1500 g tiefgekühlter gespickter Rehrücken, Salz, weißer Pfeffer, 6 Eßlöffel Öl (60 g), je $\frac{1}{8}$ l Rotwein und heißes Wasser.

Für die Soße:

Schale einer halben Orange,

$\frac{1}{8}$ l Wasser,

1 kleine Zwiebel (30 g),

20 g Butter,
30 g Mehl,
125 g Johannisbeergelee,
2 Glas (je 2 cl) Cognac
oder Weinbrand,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
Salz,
2 Teelöffel Senfpulver,
Cayennepfeffer,
gemahlener Ingwer.
Zum Garnieren:
4 kleine Orangen,
30 g Butter,
8 eingelegte grüne
Mandeln.

Wildgerichte verlangen förmlich nach einer süß-pikanten Soße. Dieser Rehrücken wird mit einer abgewandelten, weil warmen



TIP

Rehfleisch sollte vorsichtig gewürzt werden, um den feinen Eigengeschmack zu erhalten.

Ideal zum Würzen sind frische Kräuter, zum Beispiel Majoran, Thymian, Rosmarin, Wacholder und Salbei.

Cumberlandsoße gereicht. Sie enthält – wie die klassische kalte Soße – Orangenschale und Johannisbeergelee. So wird Rehrücken nach Cumberland zubereitet:

Rehrücken auftauen lassen. Abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Rehrücken darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Topf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rotwein und Wasser in einem Becher mischen. Während der Bratzeit nach und nach über den Rehrücken gießen.

Bräter aus dem Ofen nehmen. Rehrücken auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen. Bratfond mit heißem Wasser zu $\frac{3}{8}$ l auffüllen. Beiseite stellen.

Für die Soße die Orangenschale in superfine Streifen schneiden. Mit Wasser in einen Topf geben. 5 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten anbraten. Mehl drüberstreuen. Johannis-

beergelee reinrühren. Aufgefüllten Bratfond unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Cognac und Rotwein reinrühren. Soße mit Salz, Senfpulver, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Orangenschale reingeben. Soße zugedeckt warm stellen.

Zum Garnieren die Orangen bis zum Fruchtfleisch mit einem Messer schälen. Es darf keine weiße Haut mehr dran sein. Orangen halbieren. Butter in einem Topf erhitzen. Orangen darin in 10 Minuten rundherum braten. Rehrücken zu beiden Seiten des Rückgrats flach auslösen und in schräge Scheiben schneiden. Mit den Orangen und den halbierten grünen Mandeln umlegen. Rehrücken und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 665.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif einen Campari Maison. Dann als Vorspeise einen Hummer-Cocktail oder eine Schildkrötensuppe aus der Dose. Rehrücken Cumberland mit Salatherzen in Joghurtmarinade und Kartoffel- oder Mandelkroketten als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Ahrburgunder und als Dessert Vanilleeis mit heißer Schokoladensoße.

Rehrücken deutsche Art

Für 6 Personen

1 Rehrücken von 1500 g.

Für die Beize:

$\frac{3}{4}$ l leicht gesalzenes Wasser,

2 Möhren (120 g),

1 Sellerieknolle (400 g),

1 Petersilienwurzel,

2 Zwiebeln (80 g),

6 Gewürzkörner,

6 Wacholderbeeren,

1 Lorbeerblatt,

je 1 Teelöffel getrockneter,

zerriebener Thymian und

Majoran,

8 schwarze Pfefferkörner,

3 Tassen Essig,

5 Tassen Rotwein.

200 g geräucherter fetter

Speck,

Salz, weißer Pfeffer.

80 g Margarine zum

Braten.

$\frac{1}{4}$ l saure Sahne.

Rehrücken mit kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocknen und häuten.

Für die Beize das leicht gesalzene Wasser in einem Topf aufkochen. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen, waschen und kleinschneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In das Wasser geben und 25 Minuten kochen lassen. Gewürzkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Thymian, Majoran und Pfefferkörner dazu.

Essig und Rotwein reingießen. Beize noch mal kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Beize erkalten lassen. Rehrücken in eine große Schüssel legen. Beize drübergießen. Fleisch zugedeckt 2 Tage darin stehen lassen, hin und wieder umdrehen.

Rehrücken aus der Beize nehmen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Den gut gekühlten Speck in schmale Streifen schneiden. Rehrücken damit schräg zur Faser spicken. Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. Die Beize durch ein Sieb in einen Topf gießen. Margarine im Bräter erhitzen. Den Rehrücken in 5 Minuten rundherum anbraten. Gemüse aus der Beize 5 Minuten mitschmoren. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Zwischendurch immer mit Bratfond überschöpfen.

Rehrücken aus dem Topf nehmen. Fleisch von den Knochen lösen. Filets längs in schräge Stücke schneiden und das Fleisch wieder auf die Knochen legen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit 3 Eßlöffel Wasser loskochen. Durchsieben. Saure Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 875.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise einen Krabben-Cocktail mit geröstetem Toast. Dann eine Bouillon mit Einlage. Als Hauptgericht Rehrücken deutsche Art mit Pfifferlingen, Preiselbeerkompott und Kartoffelkroketten.

Dazu schmeckt ein roter Burgunder oder ein Bordeaux. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Creme Alice.

◀ Wer bei Wildfleisch nicht auf einen besonders kräftigen Geschmack verzichten möchte, bereitet Rehrücken am besten auf deutsche Art zu. Das Entscheidende bei diesem Rezept ist die gut gewürzte Beize und das Gemüse darin, das später mitgeschmort wird.

TIP

Rehrücken werden wie fast alle Wildsorten gebeizt. Wenn Sie für die Vorbereitung der Beize nicht so viel Zeit haben, können Sie das Fleisch auch in ein mit Essig getränktes Tuch wickeln und es für zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Buttermilch, Zitrone und Gewürze gehören zur Beize.



Den Rehrücken zwei Tage in der Beize durchziehen lassen.

Rehrücken kalt

Für 6 Personen

- 1 Rehrücken von 1500 g,
- 2 l Buttermilch,
- 6 Wacholderbeeren,
- 1/4 Lorbeerblatt,
- 6 Pfefferkörner,
- 4 Gewürzkörner (Piment),
- 3 Scheiben Zitrone,
- 200 g geräucherter Speck,
- 4 Eßlöffel Öl (40 g),
- Salz, weißer Pfeffer,
- 20 g Butter.
- 2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
- 10 Maraschinokirschen,
- 1/2 Bund Petersilie.

Einen kalten Rehrücken sollten Sie nur zu wirklich festlichen Gelegenheiten servieren. Zum Beispiel als Mittelpunkt eines Kalten Büfets bei einem Sektessen bei einer größeren Familienfeier.

Rehrücken abspülen, abtrocknen und häuten. Für die Beize Buttermilch in einer Schüssel leicht schlagen, damit sie ganz glatt ist. Den Rehrücken reinlegen. Dazu Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Gewürzkörner und Zitronenscheiben. Rehrücken zugedeckt zwei Tage an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank durch-

ziehen lassen. Gelegentlich wenden.

Rehrücken gut abtropfen lassen und abtrocknen. Speck in dünne Scheiben schneiden und den Rehrücken damit umwickeln. Öl im Bräter erhitzen. Rehrücken darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Fleisch salzen, pfeffern. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Fleisch zwischendurch immer mit der Bratflüssigkeit

begießen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Speckscheiben entfernen und den Rehrücken abkühlen lassen.

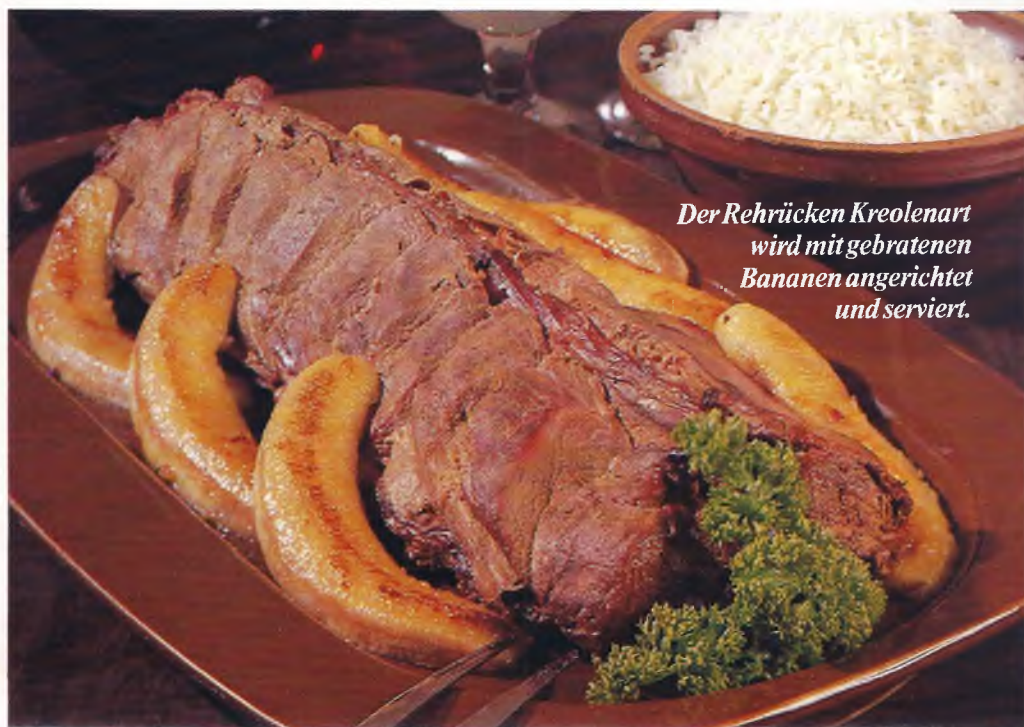
Filets durch Längsschnitt vorsichtig von den Knochen lösen. In schräge Scheiben schneiden und wieder auf die Knochen legen. Abgetropfte Ananasscheiben in Stücke schneiden. Rehrücken längs abwechselnd mit je einem Ananasstück, einer Maraschinokirsche (vorher abtropfen lassen) und einem kleinen Petersiliensträußchen (gewaschen und trockengetupft) belegen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Beizen 30 Minuten.



Rehrücken Kreolenart

*Ob Sie zum kalten Büfett, zum
Sekttempfang oder zu einer
anderen großen Feier einladen,
mit dem kalten Rehrücken
können Sie immer nur Erfolg ernten.*



*Der Rehrücken Kreolenart
wird mit gebratenen
Bananen angerichtet
und serviert.*

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilagen: Cumberlandsoße (fertig gekauft oder nach unserem Rezept zubereitet), Johannisbeergelee und Preiselbeeren. Weiß- oder Graubrot als sättigende Beilage. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Rehrücken Kreolenart

Für 6 Personen

1 tiefgekühlter Rehrücken (1500 g).

Für die Beize:

1 Bund Suppengrün,

1 l Wasser,

1 Lorbeerblatt,

6 Wacholderbeeren,

8 Pfefferkörner,

$\frac{3}{4}$ l Rotwein.

Zum Braten:

100 g geräucherter fetter Speck.

Für die Soße:

2 Zwiebeln (80 g),

2 Eßlöffel Öl (20 g),

2 Eßlöffel Mehl (20 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel scharfer Senf,

20 g Butter,

2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Außerdem:

3 Bananen (450 g),

50 g Butter.

Rehrücken auftauen lassen, abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. In eine Schüssel legen. Für die Beize Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen. Suppengrün, Lorbeerblatt und zerstoßene Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben. 10 Minuten ziehen lassen.

Rotwein reingießen. Noch mal kurz aufkochen. Erkalten lassen und über den Rehrücken gießen. Fleisch zugedeckt 2 Tage an einem kühlen Ort durchziehen lassen.

Rehrücken aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Beize durchsieben.

Speck in dünne Scheiben schneiden. In einen großen Bräter legen. Darauf den Rehrücken geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Bratzeit das Fleisch hin und wieder mit etwas Beize begießen.

Bräter aus dem Ofen nehmen. Rehrücken auf eine vorgewärmte Platte legen. Filets vom Knochen lösen. Fleisch schräg aufschneiden und wieder auf die Knochen legen. Zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig werden lassen. Mehl drüberstäuben und unter Rühren bräunen. Mit durchgesiebtetem Bratfond unter Rühren auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Butter in der Soße schmelzen. Sahne reinrühren. Warm halten, aber nicht mehr kochen lassen.

Bananen schälen. Halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin auf beiden Seiten 5 Minuten braten. Um den Rehrücken anrichten. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Beizen 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 650.

Unser Menüvorschlag: Artischockenböden mit Krebschwänzen gefüllt, Rehrücken Kreolenart mit Pfifferlingen, Kartoffelne stern oder körnig gekochtem Reis. Dazu paßt ein würziger Rotwein. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Mokkacreme.

Rehrücken Montagu

Für 8 Personen

1 Rehrücken von 2000 g, Salz, weißer Pfeffer, 4 Wacholderbeeren, 100 g fetter Speck, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Für den Salat:

100 g Mayonnaise, 4 Eßlöffel saure Sahne (80 g), Saft einer Zitrone, Salz, Zucker.

300 g Sellerie, 4 Äpfel (500 g), 100 g Walnußkerne.

Außerdem:

2 Bananen (300 g), Saft einer halben Zitrone, 1 kleines Glas Cocktailkirschen (120 g).

Für die Glasur:

4 Blatt weiße Gelatine, 3 Eßlöffel heißes Wasser, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Zum Garnieren:

1 kleine Dose Gänseleberparfait (80 g).

Dieser glasierte Rehrücken wurde Edward Montagu, dem First Earl of Sandwich (1718 bis 1792), gewidmet. Er war übrigens der erste, der sich die berühmten Sandwiches zubereiten ließ.

Rehrücken abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen, dann häuten. Mit Salz, Pfeffer und zerstoßenen Wacholderbeeren einreiben.

Speck in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte in einen Bräter legen. Darauf den Rehrücken. Mit den restlichen Speckstreifen bedecken. Mit Fleischbrühe begießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Mayonnaise in einer

Schüssel mit Sahne, Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren. Pikant abschmecken.

Sellerie und Äpfel schälen. Äpfel entkernen. Beides in feine Streifen schneiden. Walnußkerne fein hacken. Alles in die Marinade geben und locker mischen.

Rehfleisch vom Knochen lösen und schräg aufschneiden. Salat über den mittleren Knochen anrichten. Fleisch seitlich anlegen.

Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Scheiben schuppenartig über den Salat legen. Mit Cocktailkirschen garnieren.

Für die Glasur Gelatine zusammengerollt in einem Becher mit kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. Heiße Fleischbrühe in einen Topf geben. Gelatine reinrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Brühe erkalten lassen, bis sie zu erstarren beginnt. Rehrücken damit überziehen, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Glasur fest ist. Rehrücken auf einer Silberplatte anrichten und mit Scheiben von Gänseleberparfait garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Erstarren 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Wann reichen? Zu einem festlichen Abendessen oder zum Kalten Büfett.

Rehschnitzel in Rahmsoße

4 Rehschnitzel (je 150 g), 50 g geräucherter fetter Speck, Salz,

schwarzer Pfeffer,

2 Eßlöffel

Mehl (20 g),

4 Eßlöffel Öl (40 g),

1 Eßlöffel

Johannisbeergelee

(20 g),

4 Eßlöffel saure Sahne (80 g).

Rehschnitzel abspülen und abtrocknen. Mit dem in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen geschnittenen Speck schräg zur Faser spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten je 6 Minuten braten. Sie sollen innen noch leicht rosa sein. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond mit 4 Eßlöffel heißem Wasser loskochen. Johannisbeergelee und saure Sahne reinrühren. Soße über die Schnitzel gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilagen: In Butter gebratene Bananenhälften und Reis oder Kartoffelpüree. PS: Geben Sie zur Abwechslung mal zwei gewürfelte Ingwerpflaumen (aus dem Glas) in die Soße.

Rehschulter gerollt

Für 4 bis 6 Personen

1000 g Rehschulter ohne Knochen, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g durchwachsender Speck (in dünne Scheiben geschnitten),

40 g Margarine,

$\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,

$\frac{1}{8}$ l Rotwein,

2 Zwiebeln (80 g),

1 Möhre (100 g),

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren,

2 Pimentkörner,

1 Stückchen

Zitronenschale,

3 Teelöffel Speisestärke

(15 g),

1 Becher saure Sahne

(100 g).

Rehschulter abspülen, abtrocknen, mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. Fleisch zusammenrollen, mit den Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden zusammenbinden. Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin

Rehsteak garniert



Herzhaft-kräftig schmeckt die gerollte Rehschulter. Dafür sorgt der Mantel aus Speckscheiben.



In Mandeln gewendet, mit Kirschen garniert, so serviert sind Rehsteaks ein exquisites Essen.

rundherum in 10 Minuten anbraten. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Bratzeit nach und nach Wasser und Wein angießen. Zwiebeln und Möhre schälen. Möhre waschen. Beides würfeln und nach 15 Minuten mit Lorbeerblatt, zerdrückten Wacholderbeeren, Piment und Zitronenschale in den Bräter geben.

Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfond in einen Topf sieben. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser verquirlen und in den Fond rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Soße und Braten getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

590 bis 400.

Beilagen: Steinpilzgemüse, Rotkohl oder Rosenkohl, Kartoffelpüree oder Kartoffelkroketten. Als Getränk: Roter Burgunder.

Rehsteak garniert

4 Rehsteaks von je 125 g, Salz,

geriebene Muskatnuß,

1 Ei, 40 g Mehl,

50 g blättrige Mandeln,

4 Eßlöffel Öl (40 g),

30 g Butter,

250 g Sauerkirschen aus dem Glas.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Muskatnuß würzen. Ei auf einem Teller verquirlen. Mehl und Mandeln auf einem anderen Teller mischen. Rehsteaks zuerst im Ei und dann in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks reinlegen und auf je-



Aus der Wildküche abgegrüßt: Ein Schokoladenkuchen, der aussieht wie ein Rehrücken. Sogar gespickt ist er – mit Mandeln.

der Seite bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

Steaks auf eine vorgewärmte Platte legen. Zugedeckt warm stellen.

Butter in der Pfanne erhitzen. Abgetropfte Sauerkirschen darin 10 Minuten erhitzen. Um die Steaks verteilen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilage: Kartoffelkroketten.

Rehsteak im Haselnußmantel

4 Rehsteaks von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 1 Ei, 100 g gemahlene Haselnüsse, 100 g Butter.

Für die Garnierung: 3 Stengel Petersilie.

Rehsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Rehsteaks erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Haselnüssen wenden. Panade gut andrücken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Rehsteaks darin bei schwacher Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten. Steaks auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit abgespülten, abgetropften Petersiliensträußchen garniert servieren.

Bratbutter in eine Sauciere geben und gesondert als Soße reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Hummer-Cocktail. Rehsteaks im Haselnußmantel, Rosenkohl und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Kaki mit Eis überbacken. Als Getränk paßt roter Bordeaux dazu.

Rehrücken-kuchen

100 g Butter oder Margarine, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 5 Eier, 100 g geriebene Blockschokolade, 2 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 1 gehäufte Teelöffel Backpulver, 100 g Mehl, 1 Glas (2 cl) Rum, 80 g gemahlene Mandeln. Margarine zum Einfetten. Zum Garnieren: 1 Becher Schokoladenglasur (100 g), 50 g Mandelstifte.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker und Salz reinmischen. Dann nach und nach Eier und Schokolade und das mit Puddingpulver und Backpulver gemischte Mehl in den Teig rühren. Rum und Mandeln unterheben. Reh-

rückenform einfetten, Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Rehrücken auf einen Kuchendraht stürzen und auskühlen lassen.

Schokoladenglasur im Wasserbad auflösen. Rehrücken damit überziehen. Mit den Mandelstiften spicken. Guß erstarren lassen. Vor dem Servieren in 19 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 225.

Wann reichen? Mit Schlag- saune als Kaffeegebäck.

Reibeknödel bayrisch

Siehe Bayrische Reibeknödel.



Eine fruchtige Mehlspeise mit bayrischem Namen ist der Reindling. Er schmeckt fast so wie ein ganz saftiger Apfelkuchen.

Reibekuchen

Siehe Kartoffelpuffer. Man nennt sie außerdem auch noch Kartoffelpfannkuchen oder Reibeplätzchen. In Süddeutschland kennt man sie unter dem Namen Reiberdatschi.

Reindling

Für 6 Personen

Für den Teig:
 375 g Mehl,
 30 g Hefe,
 knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
 80 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 90 g Butter oder Margarine,
 Mehl zum Ausrollen.
 Für den Belag:
 40 g Rosinen,
 250 g Äpfel,
 50 g Zucker,
 Margarine zum Einfetten.
 Außerdem:
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
 2 Eier.

Ein Reindling (oder auch Raindling) ist eine Mehlspeise, die in einer Rein gebacken wird. Und mit Rein bezeichnet man in bayrischer Mundart eine Brat- und Backpfanne.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch und Zucker zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugeeckt 15 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen.

Mit restlicher Milch, restlichem Zucker, Salz und Butter oder Margarine zu einem glatten Teig kneten. Schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Für den Belag Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser sorgfältig waschen, abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben. Auf den Teig streuen.
 Die gewaschenen, abge-

trockneten Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden. Apfelviertel raffeln. Auf dem Teig verteilen. Zucker drüberstreuen. Teig zusammenrollen. Schneckenförmig in die gut gefettete Rein oder eine feuerfeste Form legen. Saure Sahne mit Eiern in einer Schüssel verschlagen. Über den Reindling gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Reindling rausnehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Noch warm mit Vanillesoße als Dessert nach einem leichten Hauptgericht, zum Beispiel einer Gemüsesuppe. Oder kalt als Kaffeegebäck, dann mit Schlagsahne.

Reineclauden

Bild Seite 150

Botanisch gehört die kugelförmige, grünschalige Reineclauden zu den Edelplausamen. Ihren königlichen Namen hat sie nach der französischen Königin (französisch: reine) Claude (1498 bis 1524), der Tochter von Ludwig XII. und Anna de Bretagne.

Trotz des französischen Namens ist die Reineclauden auch eine traditionelle deutsche Frucht.

Die Hauptanbauggebiete in Westdeutschland liegen in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Bayern, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz.

Reineclauden sind außerordentlich aromatisch und sehr süß. Darum werden sie gern als Kompottfrucht verwendet.

Eingedeutscht bezeichnet man die Reineclauden häufig als Renekloden. Auch unter dem Namen Ringlotte sind sie bekannt.



◀ *Aromatisch und sehr süß: Reineclauden.*

keit auflösen. Fruchtmasse dazugeben. Leicht abkühlen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. (6 Eßlöffel in den Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.) Sahne unter die Creme ziehen. In eine Schüssel füllen. Zugedeckt im Kühlschrank in 120 Minuten erstarren lassen. Rausnehmen und mit Sahnetupfern garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Als Dessert.

PS: Wenn es welche gibt, verwenden Sie natürlich frische Früchte. Sie werden gewaschen, abgetropft, entsteint und im Mixer passiert. Statt Reineclaudensaft nehmen Sie in diesem Fall Apfelsaft oder einen leichten Weißwein.

Geschält, entsteint und gedörrt heißen sie Prünellen. Prünellen dienen als Grundlage zu einem besonders in Frankreich sehr beliebten Branntwein.

Reineclauden-creme

420 g Reineclauden aus Dose oder Glas,
50 g Zucker,
¼ l Reineclaudensaft,
(aus Dose oder Glas),
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Blatt weiße Gelatine,
¼ l Sahne.

Reineclauden abtropfen lassen und entsteinen. Im Mixer pürieren oder in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Zucker, Reineclaudensaft und Vanillinzucker in einem Topf erhitzen. Gelatine in einen Becher mit kaltem Wasser geben und 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in der heißen Flüssig-

Reineclauden-kompott

1000 g Reineclauden,
150 g Zucker,
Schale einer Zitrone,
knapp ½ l Wasser,
2 Glas (je 2 cl)
Pflaumenlikör.

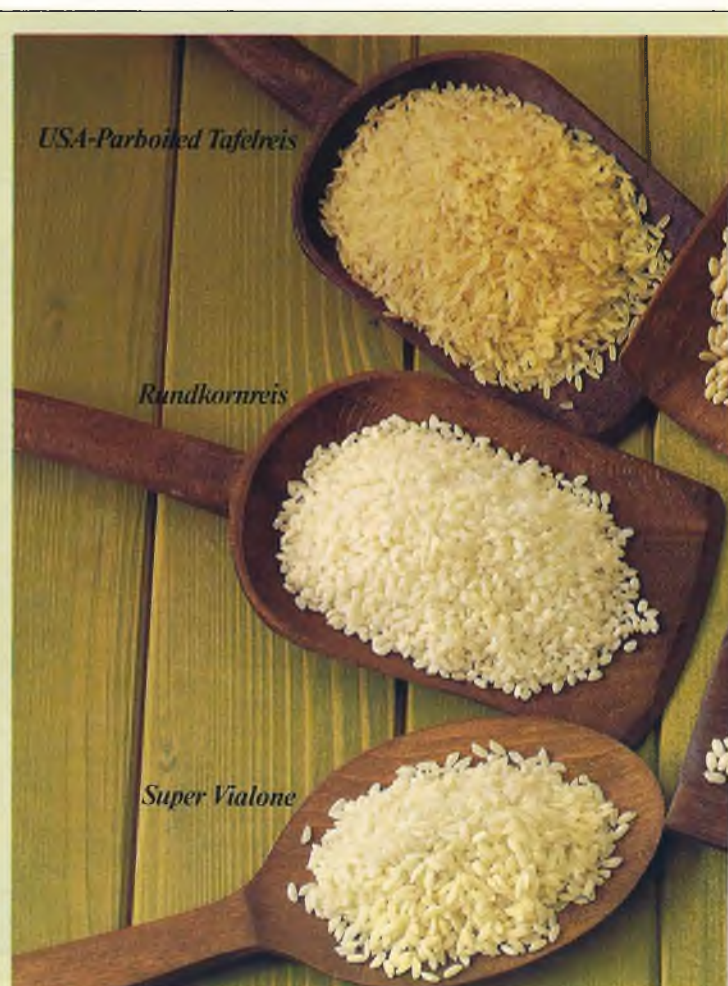
Reineclauden waschen und entstielen.

Wasser mit Zucker und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Reineclauden darin 20 Minuten kochen lassen. Zitronenschale rausnehmen. Pflaumenlikör unter die Reineclauden mischen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.



REIS

Reis ist das tägliche Brot Asiens. Schon vor über 6000 Jahren aßen die Chinesen den Samen der wildwachsenden Grasart *newa-ree*, aus der sich im Laufe eines Jahrtausends der erste Kulturreis entwickelte.

Reisende brachten die Reissamen weit über Chinas Grenzen hinaus. Seit dem 4. Jhd. v. Chr. wird Reis in Ägypten angebaut, die Sazaren brachten ihn Jahrhunderte später nach Spanien.

Heute lebt über die Hälfte der Menschheit von Reis. China, Indien, Japan, Pakistan, Indonesien, Thailand und Birma bauen zusammen 95 Prozent der gesamten Weltproduktion an. Die restlichen 5 Prozent liefern in erster Linie die USA und Europa (Italien). Aber während in den Vereinigten Staaten und in vielen europäischen Ländern der Prokopfverbrauch im Jahres-

durchschnitt nur 7 Pfund beträgt, ißt jeder Chinese täglich mindestens 500 g, also 52mal soviel. Heute gibt es auf der ganzen Erde etwa 8000 Reissorten, und immer neue werden herausgekreuzt. Dennoch kann man drei Grundtypen unterscheiden:

1. Die ovalen, kurzkörnigen Sorten, die besonders stärkehaltig sind und sehr gut schmecken. Dieser Reis kocht weich und feucht, aber körnig. Er wird vor allem von den Chinesen geschätzt.

2. Die langkörnigen, wenig stärkehaltigen Sorten. Das Korn bleibt beim Kochen fest. Langkornreis wird häufig als Patna bezeichnet, obwohl echter Patnareis nur in Indien angebaut wird.

3. Die besonders kleberhaltigen Sorten, die beim Kochen pappig werden. In China wird dieser Reis fast ausschließlich für Süßspeisen verwendet, bei uns ist er als Milchreis bekannt.



Die Japaner schätzen diese Sorten sehr, da man den gekochten Reis formen dekorativ aus, und darauf legen die Japaner bei ihrer berühmten japanischen Tafel seit jeher ganz besonders großen Wert.

Es gibt verschiedene Methoden, Reis zu kochen. Zwar schwört jede Hausfrau auf ihre Methode, aber einige wollen wir Ihnen doch vorstellen.

Vor dem Kochen sollte man Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen.

Denn der in Europa angebotene Reis ist im allgemeinen geschält, und die einzelnen Körner sind noch mit Mehlstaub umgeben. Und hier sind vier verschiedene Methoden, nach denen man Reis richtig zubereiten kann:

1. Im Verhältnis 1 Teil Reis und 2 Teile kochendes Wasser im Topf aufkochen. Bei ganz milder Hitze zudeckt gar quellen lassen.
2. In einem hohen Topf mit

so viel kaltem Wasser begießen, daß es daumenbreit hoch über dem Reis steht. Offen einmal sprudelnd aufkochen. Dann zugedeckt bei ganz milder Hitze quellen lassen.

3. Reis in einen Topf mit reichlich kochendem Wasser geben und etwa 10 Minuten sprudelnd kochen. Den Reis dann auf ein Sieb schütten, mit lauwarmem Wasser überspülen, abtropfen und in einem geschlossenen Topf 10 Minuten im heißen Backofen gar ziehen lassen.

4. In etwas Fett glasig rösten und mit der zweifachen Flüssigkeitsmenge auffüllen, aufkochen lassen und wie unter 1. bei niedriger Temperatur im zugedeckten Topf gar quellen lassen. So wird der Reis ganz körnig.

Wenn Sie Reis als Hauptgericht servieren wollen, rechnen Sie pro Kopf etwa 75 g Reis, als Beilage 60 bis 65 g, als Süßspeise 50 g und als Suppeneinlage 35 g.

Reis chinesisch gebraten

Siehe Fried Rice.

Reis griechische Art



Für den Reis:

130 g Langkornreis,
20 g Butter oder
Margarine,
1 l Instant-Hühnerbrühe
(Fertigprodukt).

Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten
(300 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 kleine Dose Erbsen
(280 g),
1 Kopf Salat (200 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika, rosenscharf,
Paprika edelsüß.

Außerdem:

4 Bratwürste von
je 100 g,
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Reis zugeben und unter Rühren in 5 Minuten glasig braten. Instant-Hühnerbrühe drübergießen. Einmal aufkochen lassen. Reis zugedeckt bei ganz schwacher Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und 1/2 cm groß würfeln. Öl in einem

Topf schwach erhitzen. Paprika darin zugedeckt 10 Minuten dünsten. Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Zum Paprikagemüse geben und in 5 Minuten erhitzen.

Kopfsalat putzen, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Auch in den Topf geben. Topf nach 2 Minuten vom Herd nehmen, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

Bratwurst aus der Haut drücken. Aus der Würstmasse kleine Klößchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Klößchen darin in 5 Minuten rundherum hellbraun braten.

In der Zwischenzeit Reis und Gemüse mischen. Noch mal erhitzen. Mit den Fleischklößchen mischen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 745.

Wann reichen? Als Mittagessen. Bier schmeckt gut dazu.

TIP

Wenn Sie Reisgerichte nachsalzen wollen, lösen Sie das Salz in einer Tasse mit heißem Wasser auf. Dann unterheben. So bleibt der Reis körnig und wird gleichmäßig gewürzt.

Reis im Topf mit Tomaten.



Reis im Topf mit Krabben.



Reis im Topf mit Leber.

Reistöpfe.

Reis läßt sich in vielen geschmackvollen und interessanten Variationen zubereiten. Zum Beispiel wie hier als attraktiver Eintopf. Rezept Seite 154.



Reis im Topf

Bild Seiten 152/153

Für den Reis:

2 l Wasser, Salz,
250 g Langkornreis.

Für den Tomaten-Reistopf:

1 Zwiebel (40 g),
50 g Margarine,
500 g Tomaten,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise getrockneter,
zerriebener Oregano,
25 g geriebener
Parmesankäse.

Für den

Krabben-Reistopf:

50 g Margarine,
250 g Nordsee-Krabben
aus der Dose,
1/8 l Weißwein,
1/2 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer.

Für den Leber-Reistopf:

50 g Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
375 g Kalbsleber,
1 Prise gemahlener
Rosmarin,
1/8 l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer.

Reis im Topf kann man beliebig variieren. Wir stellen Ihnen hier drei Beispiele vor, die in der Zubereitung nicht viel Mühe machen. Das Grundrezept ist immer dasselbe: Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den gründlich gewaschenen und abgetropften Reis reingeben, einmal umrühren und zugedeckt in 15 Minuten körnig kochen. Auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Im Topf trockendämpfen. Beiseite stellen. Für den Reis im Topf mit Tomaten: Zwiebel schälen, hacken. Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten

glasig braten. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. (Am schönsten sieht es aus, wenn Sie ganz kleine Tomaten verwenden, die Sie nur häuten und von den Stengelansätzen befreien, aber nicht zerschneiden.) Tomaten 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Reis vorsichtig unterheben. Mit Käse bestreuen. In den Ofen schieben (siehe Rezeptschluß).

Für den Reis im Topf mit Krabben Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Die abgetropften Krabben reingeben. Mit Wein begießen. 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Reis und abgebraute, trockengeputzte und gehackte Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form in den Ofen schieben (siehe Rezeptschluß).

Für den Reis im Topf mit Leber Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin in 10 Minuten leicht bräunen. Leber unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in schmale Streifen schneiden (dabei eventuelle Röhren entfernen). In die Form geben. 5 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren braten. Rosmarin drüberstäuben. Ungeschlagene Sahne unterziehen. Reis untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form in den Ofen schieben.

Für alle Reistöpfe:

Die Reistöffe werden auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen gestellt. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Vorbereitung:

Tomaten-Reistopf: 20 Minuten.

Krabben-Reistopf: 10 Minuten.

Leber-Reistopf: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person:

Tomaten-Reistopf: Etwa 375.

Krabben-Reistopf: Etwa 400.

Leber-Reistopf: Etwa 550.

Wann reichen? Als leichtes Essen mit beliebigen frischen Salaten.

Reis Istanbul



500 g Lammfleisch ohne Knochen,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Zwiebeln (80 g), Salz,
1 Knoblauchzehe,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Apfel (120 g),
1 Teelöffel Curry,
2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
2 Bananen (300 g).

Für den Reis:

Wasser, Salz,
200 g Langkornreis,
1 Eßlöffel Sultaninen.

Istanbul – einst Konstantinopel oder Byzanz – ist die Stadt, die auf zwei Kontinenten liegt. Hier treffen sich Asien und Europa, hier stoßen zwei Kulturkreise zusammen. In einer solchen Stadt entwickelt sich zwangsläufig eine Kochkunst, die viele Elemente in sich vereinigt. Ein typisches Beispiel ist der Reis Istanbul:

Fleisch abspülen, mit Haushaltspapier trocknen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten anbraten. Geschälte und kleingehackte Zwiebeln und die mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe reingeben und 5 Minuten mitbraten lassen. Heiße Fleischbrühe angießen. Fleisch zugedeckt 55 Minuten schmoren lassen. Nach 30 Minuten geschälten, entkernten, gewürfelten Apfel und den Curry zugeben. Nach weiteren 5 Minuten kleingeschnittene Ananas zugeben und 5 Minuten vor Ende der Garzeit die geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen.

Reis kochen, während das Fleisch gart. Dazu Wasser mit Salz aufkochen. Gewaschenen Reis reingeben. Einmal umrühren und 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Im Topf trockendämpfen.

Reis mit dem Fleisch mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen.

Sultaninen in heißem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Reis Istanbul in einer Schüssel anrichten. Mit den Sultaninen bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Beilage: Chicorée-Salat mit Orangenstücken oder Feldsalat mit Mandarinen.

PS: Wer den Reis noch exotischer liebt, gibt noch mehr Curry und etwa 8 halbierte Maraschinkirschen rein.



Reis Kaiserin ist ein Dessert, das seinem anspruchsvollen Namen bestimmt alle Ehre macht.

Reis Kaiserin

Riz à l'impératrice
Für 6 Personen

Für den Reis:

½ l Milch,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
20 g Zucker,
1 Prise Salz,
20 g Butter,
100 g Milchreis.
Für die Creme:
¼ l Milch,
½ Vanillestange,
3 Eigelb,
125 g Zucker,
8 Blatt weiße Gelatine,
60 g kandierte
Kirschen,
20 g Orangeat,
20 g Zitronat,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
¼ l Sahne,
3 Eßlöffel
Johannisbeergelee (60 g).

Reis Kaiserin ist ein Dessert aus der klassischen Küche. Mit seinem französischen Namen heißt er Riz à l'impératrice und

soll zu Ehren der Kaiserin Eugenie, Gemahlin Napoleons III., so genannt worden sein. So wird er gemacht:

Für den Reis die Milch mit abgeriebener Zitronenschale, Zucker, Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Gründlich abtropfen lassen und in die Milch einrühren. Bei ganz schwacher Hitze 60 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Creme bereiten: Milch mit der Vanillestange in einem Topf erhitzen. Vom Herd nehmen. Vanillestange noch 10 Minuten in der Milch ziehen lassen und rausnehmen. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Heiße Milch unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Milchmischung noch mal langsam bis kurz vorm Kochen unter ständigem Schlagen mit dem Schne-

besen erhitzen. Gelatine ausdrücken und reinrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Erkalten lassen. Dabei mehrmals umrühren, damit sich keine Haut bildet. Wenn der Reis gar ist, in die Creme mischen. 25 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen kandierte Kirschen, Orangeat und Zitronat fein hacken. In eine Schüssel geben. Mit Kirschwasser beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen und zusammen mit den marinierten Früchten unter den abgekühlten Reis heben.

Johannisbeergelee im Wasserbad schmelzen. Eine Zylinderform (oder eine andere Form) mit kaltem Wasser ausspülen. Dann den Boden mit einer dünnen Schicht Johannisbeergelee bedecken. Erstarren lassen. Reismasse reinfüllen und 3 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank

stellen. Zum Servieren auf eine runde Platte stürzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Beilage: Himbeermark oder eine andere kalte Fruchtsoße.

PS: Reis Kaiserin kann man zusätzlich auch mit Kirschen garnieren.

Reis Lord Byron

Für den Reis:

½ l Wasser,
200 g Langkornreis,
¼ l Weißwein,
70 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 kleine Dose
Ananasstücke
(350 g),
2 Glas (je 2 cl) Grand
Marnier,
¼ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker.
Für die Garnierung:
100 g Ananasstücke.

Der englische Dichter Lord George Gordon Noel Byron (1788 bis 1824) war im vorigen Jahrhundert das literarische Vorbild der schwärmerischen, gefühlsbetonten und exzentrischen Jugend Europas. Nach einem wilden, ausschweifenden Leben widmete er sich dem griechischen Freiheitskampf und starb an den Folgen zu großer Anstrengungen. Ihm zu Ehren wurde dieses Reisgericht benannt.

Wasser in einem Topf aufkochen. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. Ab-



Reis mit Mandeln: Das ist eine sehr gute Beilage zu gebratenem Fisch oder zartem Geflügel.

tropfen lassen. Ins kochende Wasser geben. Einmal sprudelnd aufkochen lassen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser fast aufgesogen ist. Dann Weißwein, Zucker und Vanillinzucker reinrühren. Reis zugedeckt weitere 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Topf vom Herd nehmen. Reis erkalten lassen.

Während der Reis kocht, Ananasstücke auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Grand Marnier drüberträufeln. 40 Minuten durchziehen lassen.

Sahne in einer Schüssel mit Zucker steif schlagen. Zusammen mit den Ananasstücken unter den Reis heben. Eine Puddingform oder eine große Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen. Den Reis fest einfüllen. Zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Form kurz in heißes Wasser stellen. Reis auf eine große Platte stürzen. Mit abgetropften Ananasstücken garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinieren- und Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Mit Ananas oder Weinschaumsoße

(Chaudeau) als erfrischendes Dessert nach einem kräftigen Eintopfgericht

Reis mit Ingwer

Siehe Ingwer-Reis.

Reis mit Krabben

Siehe Krabben-Reis.

Reis mit Mandeln

50 g getrocknete Aprikosen,
1 l Wasser, Salz,
250 g Langkornreis,
50 g Butter,
50 g blättrige Mandeln,
weißer Pfeffer.

Aprikosen in einer Schüssel mit Wasser 4 Stunden einweichen.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Ins kochende Wasser schütten und 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Auf dem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Im Topf trockendämpfen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mandeln darin in 2 Minuten hell anbraten. Salzen, pfeffern. Abgetropfte Aprikosen in schmale Streifen schneiden. Mandeln und Aprikosen mit dem Reis mischen. Reis in eine feuerfeste Form füllen. In den



Reis mit Muscheln schmeckt fast ein bißchen nach Meer, ganz bestimmt aber auch nach »mehr«.



Haben Sie schon einmal Reis mit Schnitzeln überbacken? Wenn nicht, sollten Sie es unbedingt nachholen. Dazu gibt's Gurkensalat.

vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Reis in der Form servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wozu reichen? Als Beilage zu gebratenem Fisch, Enten und gebratenen Tauben.

PS: Hier eignen sich auch Aprikosen aus der Dose.

Reis mit Muscheln

1 l Wasser, Salz, 250 g Langkornreis, 3 Eßlöffel Öl (30 g), 1 Zwiebel (40 g), 1 Knoblauchzehe, 250 g Muscheln aus der Dose, weißer Pfeffer, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Den gründlich gewaschenen und abgetropften Reis reinschütten, einmal umrühren und 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

Während der Reis kocht, in einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, hacken, in die Pfanne geben und in 3 Minuten glasig braten. Muscheln abtropfen lassen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis mischen. Weißwein drübergießen und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abrausen, trockentupfen, fein hacken und in den Reis rühren. Noch mal erhitzen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilage: Kopfsalat.

Reis mit Paprika

Siehe Paprika-Reis.

Reis mit Schnitzeln überbacken

Für die Tomatensoße: 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln (80 g), 2 Knoblauchzehen, 5 Eßlöffel Öl (30 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise getrockneter Oregano.

Für den Reis: 200 g Langkornreis, 1 l Wasser, Salz.

Außerdem: 4 Schweineschnitzel von je 180 g, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 30 g Margarine, Margarine zum Einfetten, 60 g geriebener Emmentaler Käse, 20 g Butter.

Für die Soße Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwie-

beln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch reingeben. Unter Rühren 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bei kleiner Hitze 20 Minuten zugedeckt im eigenen Saft dünsten.

Soße durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Wieder in den Topf geben. Etwa auf zwei Drittel einkochen lassen. Dabei häufig umrühren.

In der Zwischenzeit Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Schwach gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Reis reinschütten und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schweineschnitzel abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.



Servieren Sie den Reis Sarah Bernhardt als krönendes Dessert nach einem festlichen Essen.



Sarah Bernhardt (1844 bis 1923) war eine der größten französischen Schauspielerinnen. 1881 feierte sie als Kameliendame Triumphe.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf beiden Seiten 5 Minuten braten.

Feuerfeste Form mit Margarine gut einfetten. Die Hälfte der Reismasse reinfüllen, darüber die Hälfte der Tomatensoße gießen. 2 Schnitzel darauflegen und mit 30 g Käse bestreuen. Wiederholen. Butter in Flöckchen auf dem Käse verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Reis und Schnitzel darin servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 790.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine eisgekühlte Tomatensuppe. Dann Reis mit Schnitzel überbacken und Gurkensalat. Als Dessert Vanille-Eiscreme mit heißer Schokoladensoße.

Reis Palermo



6 Tomaten (375 g),
200 g Langkornreis,
3/4 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
50 g Butter.

Außerdem:
Geriebener Parmesankäse.

Daß Palermo die Hauptstadt Siziliens ist, wußten Sie sicher. Aber vielleicht wissen Sie nicht, wie man dort den Reis zubereitet. Hier sagen wir es Ihnen: Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze raus schneiden. Fruchtfleisch würfeln.

Reis auf einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zuschütten und einmal aufkochen lassen, Tomaten-

würfel reinrühren. Reis zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Reis trocken ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit dem Reis mischen. Reis in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Butter in Flöckchen drauf verteilen. Reis servieren. Geriebenen Parmesankäse in einem Schälchen gesondert reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Zu Bratwürsten oder Schweinebraten als Mittagessen. Dazu paßt gemischter Salat, den man in Palermo mit einer Olivenöl-Marinade zubereitet.

PS: Eine pikante Variante des Reis Palermo erhalten Sie, wenn Sie 2 rote Paprikaschoten in sehr kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten zum Reis geben.

Reis Sarah Bernhardt

Für 6 Personen

Für das Gelee:

1/2 l Wasser,
50 g Zucker,
8 Blatt weiße Gelatine,
1/8 l Maraschinlikör,
Saft einer halben Zitrone.

Für die Füllung:

50 g Milchreis,
1/4 l Milch,
1 Prise Salz,
1 Vanilleschote,
30 g Zucker,
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Blatt weiße Gelatine,
2 Eßlöffel heißes Wasser.
50 g gehackte Pistazien.

Für die Garnierung:

1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
250 g Erdbeeren.

Dieser exzellente Nachtisch stammt aus der klassischen Küche und wurde der gro-

Ben französischen Tragödin Sarah Bernhardt gewidmet, die von 1844 bis 1923 lebte. Die Bernhardt war wohl die größte Schauspielerinnen ihrer Zeit. So bereitet man den Reis zu, der ihren Namen trägt:

Für das Gelee Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen. Etwa ein Viertel der Flüssigkeit verkochen lassen. Gelatine zusammengerollt in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und im heißen Zuckerwasser auflösen. Maraschinlikör und Zitronensaft untermischen. Die Hälfte in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Ringform geben und im Kühlschrank erstarren lassen. Die übrige Geleeflüssigkeit zurückbehalten. Nicht kalt stellen, damit sie nicht erstarrt.

Für die Füllung den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Milch, Salz, aufgeschnittene Vanilleschote und Zucker in einem Topf aufkochen. Vanilleschote rausnehmen. Reis zur Milch geben. Bei schwacher Hitze 60 Minuten quellen lassen. Abkühlen. In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker untermischen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in heißem Wasser auflösen. Zusammen mit der Sahne unter den Reis ziehen. Geleering aus dem Kühlschrank nehmen, mit Pistazien bestreuen. Den Reis darauf verteilen. Mit dem restlichen Gelee überziehen. 120 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Für die Garnierung Sahne mit Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Erdbee-



Wer klassische Reisgerichte aufs Korn nimmt, entdeckt mit Sicherheit Reis Trauttmansdorff.

ren waschen, abtropfen lassen und die Stengel abzupfen. Erdbeeren und Sahne mischen. Den Reis auf eine Platte stürzen. Erdbeersahne in die Mitte füllen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten Menü.

TIP

Den Reis Sarah Bernhardt können Sie statt in einer großen Ringform auch gut in kleinen Förmchen zubereiten und kühlen. Sie brauchen dann etwa sechs bis acht Stück.

Reis Trauttmansdorff

Für 6 Personen

Knapp ½ l Milch,
1 Prise Salz,
50 g Zucker,
30 g Butter,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
100 g Milchreis,
4 Blatt weiße Gelatine,
je 200 g Sauerkirschen und Aprikosen aus der Dose,
2 Glas (je 2 cl) Maraschino.
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Es gibt wohl kein international anerkanntes Restaurant, das den berühmten Reis Trauttmansdorff nicht auf seiner Speisekarte führt. Benannt wurde er nach dem alten österreichischen Adelsgeschlecht derer von Trauttmansdorff. Milch mit Salz, Zucker, Butter und abgeriebener Zitronenschale in einem Topf

aufkochen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in die heiße Milch schütten. Bei schwacher Hitze 40 Minuten zugedeckt quellen lassen. Die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in den heißen Milchreis rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Den Reis im kalten Wasserbad abkühlen lassen, dann zugedeckt 25 Minuten in den Kühlschrank stellen. Entsteinte und abgetropfte Sauerkirschen und gewürfelte Aprikosen in eine Schüssel geben. Maraschino drübergießen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und zusammen mit den marinierten Früchten unter den abgekühlten Reis heben. Eine Schüssel oder Puddingform mit kaltem Wasser ausspülen. Reismasse reinfüllen und 3 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren Form kurz in heißes Wasser tauchen

und auf eine runde Platte stürzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Wann reichen? Als Dessert oder als Zwischenmahlzeit an warmen Sommertagen. Dazu Himbeer- oder Erdbeerpüree. Wer mag, serviert zusätzlich Schlag- saune.

PS: Man kann auch nach Belieben frisches Obst in den Reis geben. Vorher mit Zucker und wenig Wasser dünsten.

Reis türkisch

Siehe Pilaw.

Reis-Auflauf englische Art

Rice Pudding



½ l Milch,
1 Prise Salz,
75 g Zucker,
50 g Butter,
gemahlene Schale einer halben Orange,
100 g Milchreis,
4 Eigelb,
1 Glas (2 cl) Rum,
100 g gemahlene Mandeln,
1 Päckchen Vanillinzucker,
75 g Rosinen, 4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
30 g Butter,
1 Eßlöffel Puderzucker zum Bestäuben (10 g).

Milch mit Salz, Zucker, Butter und abgeriebener Orangenschale in einem Topf aufkochen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in die heiße Milch rühren. Bei schwacher Hitze 60 Minuten zugedeckt quellen lassen. Er muß noch körnig sein. Erkalten lassen.

Nacheinander Eigelb, Rum, gemahlene Mandeln, Vanillinzucker und die gewaschenen, trockengeriebenen Rosinen mit dem Reis mi-



Leichte Kost für warme Tage: Reisaufbau ist gerade richtig.

schicken. Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig unterheben. Auflaufform mit Margarine einfetten. Reismasse obendrauf setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder

knapp ½ große Flamme. Nach 40 Minuten rausnehmen. Mit Puderzucker bestäuben. Noch mal 5 Minuten in den Ofen stellen. Rausnehmen und servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 110 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilage: Fruchtsoße.

Reisberg

2 Zwiebeln (80 g),
je 1 rote und grüne Paprikaschote (250 g),
200 g gekochter Schinken,
40 g Butter oder Margarine,
200 g Langkornreis,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 kleines Glas Champignonköpfe (150 g),
250 g Tomaten,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
40 g geriebener Emmentaler Käse.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann ebenfalls fein würfeln. Den Schinken in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 10 Minuten unter Rühren braten. Schinkenwürfel dazugeben. 3 Minuten braten. Trockenen Reis reinschütten. Unter Rühren



Der Reisberg soll schön locker sein. Darum muß der Reis besonders körnig gekocht werden.

glasig braten. Das dauert etwa 2 Minuten. Nach und nach die heiße Fleischbrühe zugießen. Reis 25 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt quellen lassen. Nur ab und zu schütteln – nicht rühren. Der Reis soll körnig bleiben.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelsätze rauschneiden. Tomatenviertel würfeln. Champignons und Tomaten mit dem Reis mischen. Reis mit Salz, Paprika und Zucker abschmecken. Reis noch mal erhitzen.

Unmittelbar vorm Servieren den geriebenen Käse einrühren. Reis als Berg in eine vorgewärmte Schüssel füllen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Ei. Reisberg als Hauptgericht. Dazu Kopfsalat. Als Dessert: Birne Hélène. Ein Weißwein aus Rheinhessen ist das richtige Getränk dazu.

Reiscreme

Für 6 Personen

½ l Milch,
1 Prise Salz,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
100 g Milchreis,
4 Blatt weiße Gelatine,
Saft einer Orange,
2 Glas (je 2 cl) Grand Marnier,
100 g gehackte Mandeln,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,

Milch mit Salz, Zucker und abgeriebener Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und in die heiße Milch schütten. Bei schwacher Hitze 60 Minuten zugedeckt quellen lassen. Gela-



Die Reiscreme hat es in sich. Ein Schuß Alkohol verleiht ihr den raffinierten Geschmack.

tine einweichen, ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. In den heißen Milchreis rühren.

Reis mit Orangensaft, Grand Marnier und gehackten Mandeln mischen. Im kalten Wasser abkühlen lassen.

Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen, vorsichtig unter den abgekühlten Reis heben. Reis in eine Glasschüssel füllen. Bis zum Servieren mindestens 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Mit Orangensalat an heißen Sommertagen.

Reiseintopf spanisch

Siehe Paella.

TIP

Reste von Reisgerichten können Sie einfrieren. Egal, ob sie süß oder salzig zubereitet sind.

Reisgericht Rio

Bild Seite 162



2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (200 g),
½ Bund Petersilie,
250 g Tomaten,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
250 g Langkornreis,
¾ l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln, Salz,
Cayennepfeffer,
500 g gekochter Schinken (in 4 Scheiben geschnitten),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),
2 Bananen (300 g),
1 Zitrone,
1 Petersilienstengel,
Chilisoße.

Aus Rio de Janeiro, der früheren Hauptstadt Brasiliens, stammt dieses scharf gewürzte Reisgericht, das seine süß-pikante Note durch die Früchte bekommt.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Paprikaschoten halbieren, putzen, abspülen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsätze rauschneiden. To-

matenviertel in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten. Reis zufügen. Eine Minute unter Rühren anbraten. Heiße Hühnerbrühe drübergießen. Paprikawürfel, Petersilie und Tomaten in den Reis geben. Zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Dann mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit Grillrost auf die Fettpfanne legen, Schinkenscheiben darauf legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Steaks ohne Fett auf jeder Seite zwei Minuten grillen. Warm stellen.

Abgetropfte Ananasscheiben und geschälte, längs halbierte Bananen auf den Grillrost legen. Auf jeder Seite 1 Minute grillen.

Reis mit einer Gabel lockern und auf eine vorgewärmte Platte füllen. Schinkenscheiben drauflegen. Ananas und Bananenhälften drauf verteilen. Mit Zitronenspalten und abgebraustem, trockengetupftem, zerpfücktem Petersilienstengel garnieren. Chilisoße getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Als würziges Mittagessen. Dazu paßt ein leichter Rotwein.

Süß-pikantes Reisgericht mit gekochtem Schinken und Früchten aus der früheren brasilianischen Hauptstadt: Reisgericht Rio. Rezept Seite 161.



Reiskroketten

1 Zwiebel (40 g),
 50 g Margarine,
 180 g Langkornreis,
 3/8 l heiße Hühnerbrühe
 aus Würfeln,
 1/2 Lorbeerblatt,
 Salz, weißer Pfeffer,
 3 Eigelb,
 3 Eßlöffel Sahne
 (45 g),
 50 g geriebener
 Emmentaler Käse,
 geriebene Muskatnuß,
 20 g Mehl,
 20 g Semmelbrösel.
 Zum Fritieren:
 1 l Öl oder
 750 g Kokosfett.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin in 3 Minuten hellgelb braten. Reis in einem Sieb

unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in den Topf schütten. Unter Rühren glasig rösten und mit der heißen Hühnerbrühe auffüllen. Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer auch in den Topf geben. Reis 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. Reis vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen. 2 Eigelb mit Sahne, geriebenem Käse und Muskatnuß in einem Becher verrühren. Reis mit der Gabel lockern und die Eigelbmischung unterrühren. Masse noch warm zu Kugeln (Durchmesser 3 bis 4 cm) formen. Nacheinander in Mehl, verquirltem Eigelb und Semmelbröseln wenden. Öl oder Kokosfett im Frittierpf auf etwa 180 Grad erhitzen. Kroketten darin nacheinander in etwa 10 Minuten fritieren. In einer

vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Kopfsalat und Tomatensoße.

PS: Reiskroketten schmecken sehr gut mit Käsefüllung. Man bereitet dazu die Reiskrokettenmasse wie oben zu. Mischt etwas gehackte Petersilie oder Kerbel unter und läßt sie ruhen.

Für die Käsefüllung 2 Ecken Doppelrahmfrischkäse (200 g) mit 50 g sehr fein gewürfelm Schinken, 1 Eigelb und Cayennepfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Zu der etwas abgekühlten Reismasse geben und zu Kugeln (Durchmesser 3 bis 4 cm) formen. Wie Reiskroketten fertig zubereiten.



In einem heißen Fettbad bekommen die Reiskroketten ihre knusprige, goldbraune Kruste.



Sahne, Muskatnuß, Eier, Käse und Reis vorbereiten.



Angerührte Eigelbmischung zum fertigen Reis geben.



Den Reis mit der Eigelbmischung gut verrühren.



Warme Reismasse mit den Händen zu Kugeln rollen.



Kroketten in heißem Fett etwa zehn Minuten fritieren.

Reiskuchen

Siehe Flan de Riz.

Reisküchlein pikant

125 g Langkornreis,
1 l Wasser,
Salz,
½ Bund Petersilie,
2 Eier,
40 g Mehl,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
Mehl zum Ausrollen,
8 kleine Tomaten
(320 g),
50 g geriebener
Parmesankäse,
30 g Butter.
Zum Garnieren:
1 Kopf Salat,
2 Dosen Anchovis-Filets
(40 g),
2 Eßlöffel eingelegte
Paprikastreifen (40 g),
2 Teelöffel
Kapern,
10 gefüllte grüne Oliven
aus dem Glas (50 g).

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis reingeben und 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze quellen lassen. Mit kaltem Wasser auf einem Sieb abschrecken. Abtropfen lassen.

Reis mit abgebrauster, trockengetupfter und gehackter Petersilie, den Eiern und Mehl in einer Schüssel mischen. Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Reismasse 1 cm dick auf die bemehlte Arbeitsfläche streichen. Mit einem Küchentuch zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Dann 4 mal 4 cm große Vierecke



Pikante Reisküchlein sind ein bunter Farbfleck für das Party-Büfett. Da greift jeder zu.

daraus schneiden. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen.

Tomaten häuten und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben geschnitten auf die Küchlein legen. Parmesan drüberstreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Inzwischen Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Auf eine Platte geben. Reisküchlein aus dem Ofen nehmen und auf dem Salat

anrichten. Mit den abgetropften, in Streifen geschnittenen Anchovis-Filets, abgetropften Paprikastreifen, Kapern und in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren und sofort servieren.

Ergibt 32 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Als Abendessen, Imbiß oder als kleine Gästebewirtung.

PS: Die pikanten Reisküchlein können Sie zusätzlich auch mit viel Paprika edelsüß und wenig Paprika rosenscharf würzen.

Reiskuppel Havanna

Für 6 Personen



1 l Wasser,
Salz,
250 g Langkornreis,
3 feste Tomaten (200 g),
2 Bananen (300 g),
Saft einer Zitrone,
1 Dose Mandarin-Orangen
(200 g),
250 g Maiskörner aus
der Dose,
100 g Langustenschwänze
aus dem Glas oder der Dose.

Für die Marinade:

1 Becher Joghurt
(150 g),
2 Eßlöffel Mayonnaise
(30 g),
1 Eßlöffel
Mandarinensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:

½ Teelöffel getrocknete
Minze.

Aus Kuba stammt dieses Gericht, das den Namen der Insel-Hauptstadt trägt. Typische Zutaten für viele Gerichte aus der Karibik, Maiskörner und Langustenschwänze, sind auch in der Reiskuppel.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In das kochende Wasser geben und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Auf ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Auf eine Platte oder in eine flache Schüssel häufen und abkühlen lassen.

Während der Reis kocht, Tomaten häuten, achteln, Stengelansätze raus schneiden. Bananen schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen (einige Stücke zur Garnierung zurücklassen). Mandarinensaft auffangen. Die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Langustenschwänze auch abtropfen lassen.

Tomatenachtel, Bananen, Mandarin-Orangen, Maiskörner und die halbierten Langustenschwänze auf den Reis häufen.



Um diese appetitliche Reiskuppel zu probieren, müssen Sie nicht extra bis Havanna reisen.

Für die Marinade Joghurt und Mayonnaise mit dem Schneebesen in einer Schüssel schaumig rühren. Mandarinensaft unterziehen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Über den Reisberg gießen. Minze zwischen den Händen zerreiben und drüberstreuen. Reiskuppe vor dem Servieren mit Mandarin-Orangen garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Als Vorspeise, Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfetts. Als Getränk paßt Weißwein dazu.

Reis-Obst-Auflauf

Bild Seite 166

¾ l Milch,
1 Prise Salz,
Schale einer halben Zitrone,
150 g Rundkornreis,
750 g Äpfel,
25 g Butter,
100 g Zucker,
2 Bananen (300 g),
1 Teelöffel gemahlener
Zimt,
250 g Sauerkirschen aus
dem Glas.
50 g Walnußkerne,
Butter zum Einfetten,
3 Eigelb, 3 Eiweiß.

Milch mit Salz und dünn geschälter Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in die heiße Milch geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten quellen lassen. Zitronenschale rausnehmen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Butter und 50 g Zucker in einer Pfanne goldbraun werden lassen. Äpfel darin in 5 Minuten anbraten. Die Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen.



Eine süße Überraschung für alle großen und kleinen Leckermäuler ist heißer Reis-Obst-Auflauf mit Kirschlorbeer. Rezept S. 165.

Zimt drüberstreuen. Abgetropfte Kirschen auch. Walnüsse grob hacken und mit den Früchten mischen. In eine mit Butter eingefettete feuerfeste Form füllen. Glatt streichen.

Eigelb mit 30 g Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eiweiß mit dem restlichen Zucker in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Eigelbmasse und Eischnee unter den Reis heben. Reis über die Früchte füllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Den Reis-Obst-Auflauf heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 710.

Beilage: Sauerkirschlorbeer.

Dazu den Saft mit Zucker aufkochen, mit Speisestärke binden. Die Soße heiß servieren.

Reisplatte fernöstlich

Siehe Fernöstliche Reisplatte.

Reispudding

$\frac{1}{2}$ l Milch,
25 g Margarine,
1 Stange Zimt,
1 Prise Salz,
125 g Rundkornreis,
3 Eigelb,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
3 Eiweiß,
75 g Sultaninen,
Butter zum Einfetten,
Zucker zum Ausstreuen.
Für die Soße:
 $\frac{1}{2}$ Dose Aprikosenhälften (200 g),
50 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Aprikosenlikör oder Rum.

Milch, Margarine, Zimtstange und Salz in einem Topf aufkochen. Den ge-

waschen und gut abgetropften Reis reinschütten und bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Zimtstange rausnehmen.

Eigelb mit der Hälfte des Zuckers und der Zitronenschale in einer Schüssel schaumig schlagen. In den Reis rühren.

Eiweiß mit dem Rest des Zuckers zu steifem Schnee schlagen. Mit den gewaschenen und gut abgetropften Sultaninen unter den Reis heben.

Puddingform und Deckel mit Butter einfetten und mit Zucker ausstreuen. Reis einfüllen. Form schließen. Ins kalte Wasserbad setzen. Wasser aufkochen. Pudding darin 75 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Form rausnehmen und in kaltes Wasser tauchen. Pudding auf eine Platte stürzen.

Während der Pudding kocht, für die Soße Aprikosen mit Saft und Zucker in einen Topf geben. Aufkochen und 5 Minuten kochen

lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Mit Zitronensaft und Aprikosenlikör oder Rum abschmecken. Heiß zum Pudding servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Wann reichen? Als sättigenden Nachtisch nach einer Eintopfsuppe.

PS: Sie können dieses Rezept variieren: 75 g gehackte Mandeln mit $\frac{1}{8}$ l Schlag Sahne unterheben. In einer Flammeriform erkalten lassen und stürzen.

Reis-Salat

$\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
130 g Langkornreis,
2 Äpfel (200 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 grüne Paprikaschoten (260 g),
200 g gekochter Schinken,
200 g Gouda oder Edamer Käse,

1 Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Weinessig,
gemahlener weißer
Pfeffer,
1 Teelöffel Senf,
4 Eßlöffel Öl (40 g).
Zum Garnieren:
2 Tomaten (100 g),
1 hartgekochtes Ei.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis reinschütten und 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Äpfel und Zwiebel schälen. Äpfel entkernen. Äpfel und Zwiebel fein würfeln. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und wie den Schinken und den Käse in feine Streifen schneiden. Petersilie abrausen und hacken (einige Stengel zum Garnieren zurücklassen). Alles mit dem Reis mischen. Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Öl in einem Schälchen verrühren. Über den Salat gießen. Salat 60 Minuten durchziehen lassen. Noch mal mischen und nachwürzen. In eine Glasschüssel füllen. Tomaten waschen, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten und das geschälte Ei in Scheiben schneiden. Salat mit Tomaten, Eischeiben und Petersilie garniert servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Wann reichen? An warmen Sommertagen zum Abendessen mit gebuttertem Vollkornbrot. Dazu gibt's kühles Bier oder Weißwein.

Reis-Salat indonesisch



½ l Wasser, Salz,
100 g Langkornreis,
250 g gebratenes
Hähnchenfleisch (fertig
gekauft),
1 Apfel (150 g),
1 Orange (200 g),
1 Banane (150 g),
½ Fenchelknolle (100 g),
1 rote Paprikaschote
(150 g),
1 Peperoni, in Essig
eingelegt,
1 Ingwerpflaume aus
dem Glas,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
2 gehäufte Teelöffel
Currypulver.
Für die Marinade:
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Tomatenketchup
(60 g),
1 bis 2 Teelöffel
Anisschnaps,
4 Eßlöffel Mayonnaise
(80 g),
2 Eßlöffel saure Sahne
(40 g).
Zum Garnieren:
50 g blättrige Mandeln,
1 Orange (200 g),
8 Maraschinokirschen aus
dem Glas (25 g).

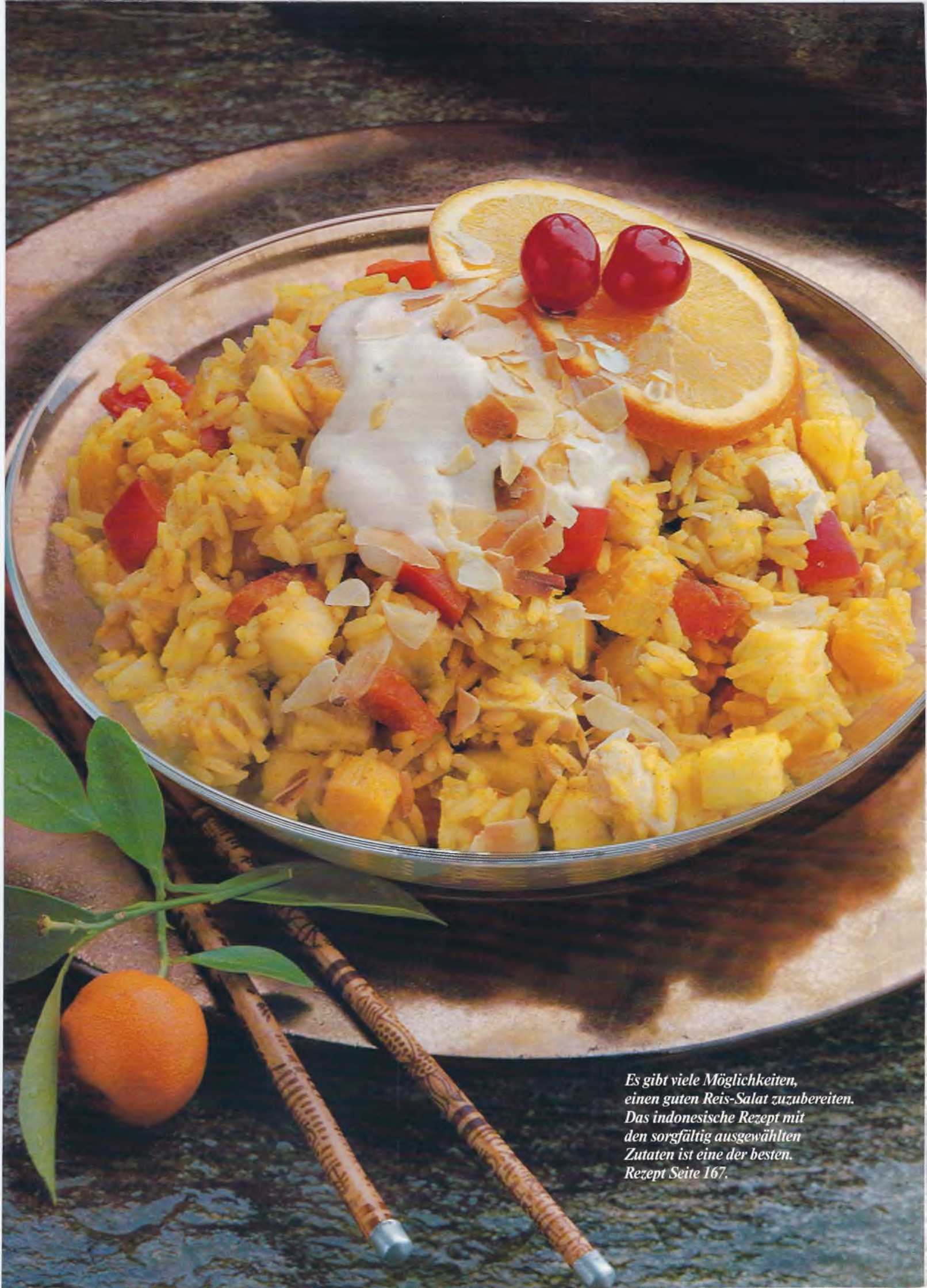
Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Den gründlich gewaschenen Reis reinschütten und umrühren. 20 Minuten quellen lassen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Hähnchenfleisch häuten und würfeln. Apfel, Orange und Banane schälen. Apfel und Orange vierteln, entkernen. Fenchelknolle put-

zen, waschen und abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen, abspülen und abtropfen lassen. Alles in 1 cm große Würfel schneiden. Peperoni aufschneiden, entkernen und zusammen mit der Ingwerpflaume hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel reingeben und in 5 Minuten glasig braten. Vom Herd nehmen. Currypulver und Reis unterrühren und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Zitronensaft, Tomatenketchup, Anisschnaps, Mayonnaise und saure Sahne in einer Schüssel verrühren.

Fleisch, Früchte, Gemüse und Marinade in einer Schüssel mischen. 60 Minuten ziehen lassen. Eventuell nachwürzen. Mandeln in einer Pfanne 5 Minuten rösten. Orange heiß abspülen, trocknen und in Scheiben schneiden. Kirschen abtropfen lassen. Reis-Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Mandeln, Orangenscheiben und Kirschen garniert servieren.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.
Wann reichen? Als leichtes Abendessen mit Toast und Butter.



Ein gehaltvoller Imbiß, der nicht viel kostet: Reis-Salat.



*Es gibt viele Möglichkeiten,
einen guten Reis-Salat zuzubereiten.
Das indonesische Rezept mit
den sorgfältig ausgewählten
Zutaten ist eine der besten.
Rezept Seite 167.*

Reis-Schmarrn ungarisch



3/4 l Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
200 g Milchreis,
5 Eigelb, 5 Eiweiß,
4 Eßlöffel Rosinen (40 g),
100 g Butter,
20 g Butter oder Margarine
zum Braten.
2 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben (20 g).

Milch mit Vanillinzucker und Zucker in einem Topf aufkochen. Den in einem Sieb gewaschenen und gut abgetropften Reis in die kochende Milch schütten. Bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb nach und nach in den Reis rühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Eischnee unter den Reis heben.

Ein Achtel der Butter in einer Pfanne von 25cm Durchmesser erhitzen. Ein Viertel der Reismasse auf den Pfannenboden streichen. 3 Minuten bei schwacher Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist.

Ein weiteres Achtel Butter unter den Schmarrn schieben. Schmarrn sofort wenden und auf der anderen Seite 3 Minuten braten. Die Reismasse mit zwei Gabeln etwas zerreißen.



Reisschnitten sind eine süße und knusprige Abwechslung auf dem Speiseplan für warme Tage.

Reisschmarrn aus der Pfanne nehmen, warm stellen, bis die übrigen 3 Reisschmarrn fertig sind. Zuletzt Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen und den Schmarrn noch einmal reingeben. Unter Wenden kurz nachbraten. Auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Wann reichen? Mit Aprikosenmarmelade oder Kompott als vollständiges Mittagessen. Vorweg empfehlen wir die Fadennudelsuppe.

Reisschnitten

3/4 l Milch,
1 Stange Zimt,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
175 g Rundkornreis,
50 g Zucker, 2 Eier,
75 g Sultaninen,
Öl zum Einfetten,
100 g Semmelbrösel,
50 g Butter zum Braten.

Milch mit Zimtstange, Vanillinzucker und abgeriebener Zitronenschale im Topf aufkochen. Den in einem Sieb gewaschenen und gut

abgetropften Reis reinschütten und zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme. Zimtstange aus dem Reis nehmen. Zucker und Eier in einer Schüssel verquirlen und zusammen mit den gewaschenen und trocken-geriebenen Sultaninen unter den noch heißen Reis rühren.

Backblech mit Pergamentpapier belegen und mit Öl einfetten. Reis 2 cm dick draufstreichen und erkalten lassen. In Rechtecke oder Quadrate schneiden. In Semmelbröseln wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitten darin auf beiden Seiten 5 Minuten braten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Wann reichen? Mit Kirsch- oder Aprikosenkompott als Mittagessen nach einer leichten Suppe. Oder mit Preiselbeeren als Dessert. Dann reichen die Reisschnitten aber für 6 bis 8 Personen.

Reistafel indisch und indonesisch

Siehe
Indonesische Reistafel.

Reiswaffeln

250 g Pflaumenmus,
1 Eßlöffel
Zwetschenwasser,
200 g fertiger Milchreis,
3 Eier, 1/4 l Milch,
4 Eßlöffel Mehl (80 g),
1/2 Teelöffel Backpulver,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz.

Sollten Sie von einem Milchreisessen doch einmal einen Reisrest übrig haben, verwenden Sie ihn für diese köstlichen Waffeln.

Pflaumenmus im Mixer pürieren und mit Zwetschenwasser in einer Schüssel mischen.

Milchreis, aufgeschlagene Eier und Milch in einer Schüssel gut mischen. Mehl, Backpulver, Vanillinzucker und eine Prise Salz in den Reis rühren.

Waffeleisen erhitzen. Teig portionsweise einfüllen und in 2 Minuten goldgelb backen. Die fertigen Waffeln so lange warm stellen, bis alle fertig sind, Waffeln mit Pflaumenpüree bestreichen und sofort servieren.

Ergibt 30 kleine Waffeln.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee. Dazu können Sie noch Schlagsahne servieren.



24 Stunden muß die Rembrandt-Torte ruhen, bevor sie serviert wird. Vorsicht vor Naschkatzen! Das gebackene »Gemälde« verführt.

Rembrandt-Torte

Für den Mürbeteig:
 600 g Mehl,
 1 Teelöffel Backpulver,
 7 Eier, 200 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 ½ Teelöffel abgeriebene Zitronenschale,
 300 g Butter oder Margarine,
 Mehl zum Ausrollen,
 Öl zum Einfetten.
 Für die Kakao-Buttercreme:
 50 g Speisestärke,
 50 g Kakao,
 ½ l Milch,
 300 g Butter,
 125 g Puderzucker,
 1 Eßlöffel Rum,
 30 g Kokosfett.
 Zum Garnieren:
 100 g Borkenschokolade,
 10 g Puderzucker zum Bestäuben.

Hell-dunkel wie die Gemälde des großen niederländischen Malers Rembrandt Harmensz van Rijn

(1606 bis 1669) ist die Torte, die seinen Namen trägt. So wird sie zubereitet: Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und auf eine Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale reingeben, mit einer Gabel leicht verrühren. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Alles mit kühlen Händen von außen nach innen rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen aus Pergamentpapier oder Alufolie eine ovale Schablone von 26 cm Länge und 20 cm Breite schneiden. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 4 mm dicken Platte ausrollen. Schablone drauflegen und eine Teigplatte ausschneiden. Dann die Schablone rundherum 3 mm kleiner schneiden und danach die zweite Teig-

platte schneiden. In dieser Weise fortfahren, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Dabei immer nur für eine Platte ausrollen. Den Restteig zwischendurch wieder in den Kühlschrank stellen. Die Mürbeteigplatten nacheinander hellgelb backen. Dazu Backblech mit Öl einfetten. Je nach Größe eine bis zwei Teigplatten drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben. Backzeit: 10 bis 12 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Fertige Tortenböden auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Während der Backzeit die Füllung zubereiten. Dazu Speisestärke mit Kakao in einer Schüssel mischen. Nach und nach etwa ⅛ l Milch reinrühren. Die restliche Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Kakaomischung unter ständigem Rühren rein-

geben. Hitze reduzieren. Die Creme einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Während dieser Zeit Butter mit Puderzucker und Rum in einer Schüssel schaumig rühren. Die inzwischen abgekühlte Creme eßlöffelweise drunterrühren. Kokosfett in einem Topf schmelzen lassen. Vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen und tropfenweise in die Kakao-Butter-Creme rühren. Die Teigplatten mit der Creme bestreichen (etwas Creme zurücklassen) und zu einer pyramidenförmigen Torte zusammensetzen. Mit der restlichen Creme die Torte überziehen. Mit zerbröselter Borkenschokolade bestreuen und die Oberfläche mit Puderzucker bestäuben. Torte zugedeckt an einem kühlen Platz ruhen lassen. In 16 Stücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 580.

Remoulade

2 Beutel Mayonnaise (200 g),
1 Zwiebel (30 g),
2 Cornichons (30 g),
1 Sardellenfilet,
½ Bund Petersilie,
3 Stengel Kerbel,
2 Stengel Dill,
1 Eßlöffel Kapern aus dem Glas,
1 Bund Schnittlauch,
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer.

Mayonnaise in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Cornichons ebenfalls in Scheiben schneiden. Sardellenfilet in kaltem Wasser 10 Minuten wässern. Danach trockentupfen. Petersilie, Kerbel und Dill abbrausen, trockentupfen. Zwiebel-, Cornichonscheiben, Sardellenfilet, Kräuter und Kapern auf einem Brett ganz fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Schnittlauch abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und ganz fein schneiden. Alle Zutaten in die Mayonnaise rühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Remoulade 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und vor dem Servieren noch mal abschmecken.

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

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gebratenem Fisch, zu Eiergerichten, kaltem Roastbeef, Sülze und als Fonduesoße.

PS: Sie können auch hartgekochte, feingehackte Eier in die Remoulade geben, dann wird sie noch gehaltvoller.

Renken

Siehe Blaufelchen.



Rettiche sind ein herrliches Gemüse – sagen nicht nur Bayern.

RETTICH

Schon die Sklaven, die um 2600 v. Chr. die Cheops-Pyramide bauten, labten sich nach ihrer Schwerarbeit am Rettich. Über zwei Jahrtausende später brachten römische Soldaten den Rettich nach Mitteleuropa, wo er speziell in Bayern seine neue Heimat fand, und wo er als Radi heute einfach nicht mehr wegzudenken ist.

Das größte Rettichanbaugebiet der Bundesrepublik befindet sich in Weichs bei Regensburg. Und während der Radizeit stehen Tag für Tag die Marktfrauen vor dem Regensburger Dom und preisen die schönsten, am gradesten gewachsenen, die weißesten und überhaupt nur mit Superlativen behafteten Weichsen-Rettiche an.

Außerdem ist Schifferstadt in der Bayrischen Pfalz als Rettichmarkt bekannt. Rettiche gibt es fast das

ganze Jahr über. Man unterscheidet Radis nach weißem Mairrettich (von April bis Juni), weißem Herbstrettich (Juli bis September) und schwarzem Winterrettich (von Oktober bis Februar). Der Mairrettich ist übrigens der schärfste.

Es ist kein Zufall, daß eine Herbstrettichsorte »Münchener Bier« getauft wurde, denn in München und drumherum gehören Bier und Radi einfach zusammen. Einige Braukeller, die an Ort und Stelle ihr Bier auschenken, haben nebenbei noch eine eigene Radizucht, wie das berühmte Herzoglich-Bayerische Brauhaus in Tegernsee, dessen Radis fast ebenso bekannt sind wie das berühmte hauseigene Bier.

Die Kellnerinnen, die mit Leichtigkeit 10 volle Maßkrüge durch die durstige Menge balancieren, handhaben mit gleicher Ge-

schicklichkeit das Radischneiden, nämlich so: In Windeseile wird der Radi schräg zur Achse hin in dünne Scheiben geschnitten. Natürlich von beiden Seiten, damit eine Art Spirale entsteht. Wer nicht so firm im Radischneiden ist (und das ist eine Kunst!), kauft sich einen Spezialschneider (gibt's in Haushaltswarengeschäften), mit dem jeder Rettich im Nu zu einer Spirale geschnitten werden kann.

Vorher muß der Radi gut unter fließendem Wasser gebürstet und von den Wurzeln befreit werden.

Dann den Rettich gut einsalzen, hochstellen und 10 Minuten »weinen« lassen, das heißt, er muß Flüssigkeit abgeben.

Wenn er im Saft steht, ist er fertig und jeder zupft sich seine Portion ab. Und wenn es dazu noch Bier und eine Scheibe Landbrot mit Butter gibt, ist die deftige und gute Zwischenmahlzeit fertig.

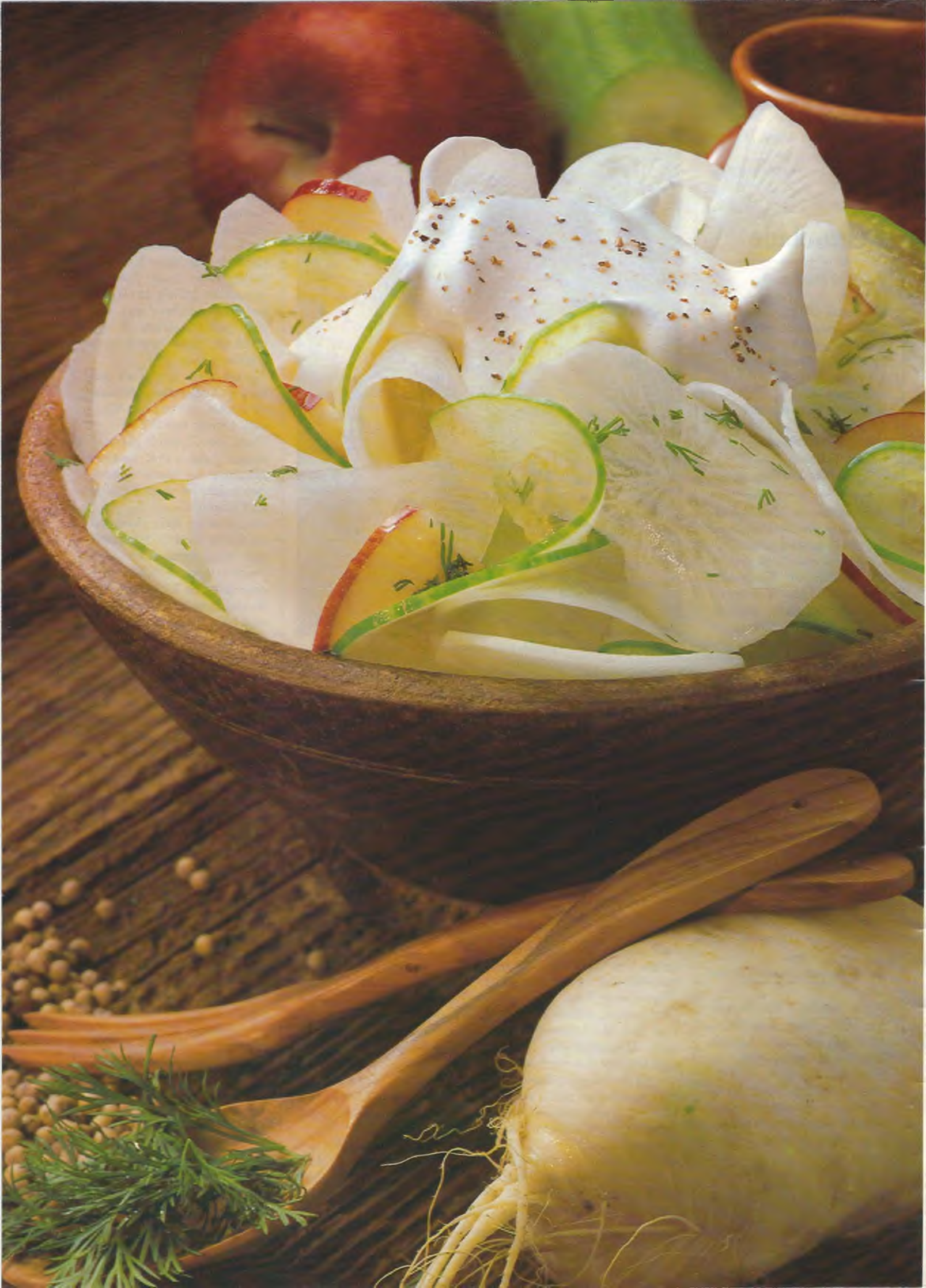
Eine Rettichspirale kann man beliebig teilen und zu Rosetten formen, die eine hübsche Dekoration für belegte Platten sind.

Übrigens behaupten Fachleute, daß Leber- und Gallenleiden in Süddeutschland wegen des hohen Rettichkonsums seltener vorkommen als in Norddeutschland, wo der Rettich in manchen Gegenden fast unbekannt ist, beziehungsweise sich erst in jüngster Zeit durchzusetzen beginnt.

Frisch gepreßter Rettichsaft, mit Honig oder braunem Zucker gesüßt, regt die Gallenproduktion der Leber an und beseitigt Gallenstauungen.

Außerdem befreit seine Schärfe, die wie beim Radieschen durch Senföle entsteht, die Atemwege bei katarrhalischen Erkrankungen.

Und auch für die Schönheit ist der Rettich gut. Jedenfalls behauptet das ein altes Hausrezept. Danach kann man mit Rettichsaft Sommersprossen vertreiben.



◀ Ein Imbiß, der fit hält und munter macht: Rettichsalat mit Gurke und Apfel. So stillen Sie Ihren Vitaminhunger erfrischend schnell.

Rettich mit Roquefortsoße

2 große Rettiche von je 250 g,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Roquefortkäse,
8 Eßlöffel saure Sahne (160 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie.

Rettiche unter kaltem Wasser gründlich bürsten, dünn schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder auf der groben Rohkostreibe reiben. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zugedeckt beiseite stellen.

Roquefort in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne und Zitronensaft glattrühren. Schnittlauch und Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Schnittlauch fein schneiden und Petersilie hacken. In die Roquefortsoße geben.

Rettichscheiben in der Schüssel mischen. (Eventuell etwas Wasser abgießen.) Roquefortsoße drübergießen und locker unter den Salat heben.

In einer Salatschüssel anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wann reichen? Als Abendessen mit Schwarzbrot und Butter oder als Beilage zu gegrillten Steaks, Koteletts oder anderem kurzgebratenem Fleisch.

PS: Diesen herzhaften Salat können Sie auch als Partysalat oder zu einem rustikalen Kalten Büfett reichen.

Rettichgemüse

Für das Gemüse:
4 weiße Rettiche (600 g),
½ l Wasser, Salz,
1 Prise Zucker.
Für die Soße:
20 g Butter,
20 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
½ l heiße Milch,
1 Prise Zucker,
Kräutersalz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Weißwein,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Sahne (15 g),
½ Teelöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

Rettiche abspülen, dünn schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das geht am besten auf einem Gurkenhobel. Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Rettichscheiben reingeben. Bei mittlerer Hitze in 20 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl reinrühren und hellgelb anschwitzen. Heiße Fleischbrühe und Milch unter Rühren aufgießen. 5 Minuten kochen. Mit Zucker, Kräutersalz, Pfeffer und Weißwein würzen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne und etwas Soße in einer Tasse verquirlen und in die Soße rühren.

Rettichscheiben abtropfen lassen. Mit Zitronensaft in die Soße geben. Erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Gemüse in eine Schüssel geben und mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

Wozu reichen? Zu Hackbraten und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Rettich-Quarkcreme

1 großer weißer Rettich (200 g),
grobes Salz,
250 g Speisequark,
4 Eßlöffel saure Sahne oder Joghurt (80 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
2 Stengel Dill zum Garnieren.

Rettich-Quarkcreme eignet sich prima als Dip für Käse- oder Salzstangen. Aber ebenso lecker ist sie als Brotaufstrich – besonders, wenn sie auf knusprig-frische, noch ofenwarme Brötchen gestrichen wird. Rettich waschen und dünn schälen. Grob raffeln. In eine Schüssel geben und kräftig salzen. 10 Minuten ziehen lassen.

Quark in einer Schüssel mit saurer Sahne oder Joghurt glattrühren.

Vom Rettich das Wasser abgießen. Rettich und Quark mischen. Creme mit Pfeffer und eventuell noch Salz abschmecken. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit abgebrausten, trockengetupften Dillsträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 85.

Rettichsalat

2 große weiße Rettiche (400 g),
Salz,
1 roter säuerlicher Apfel (120 g),
¼ Salatgurke (200 g),
¼ l saure Sahne,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen.

Rettiche unter kaltem Wasser gründlich waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden (oder auf dem Gurkenhobel hobeln). In eine Schüssel geben. Reichlich mit Salz bestreuen. Gut mischen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Gurke abspülen und abtrocknen. Auch in dünne Scheiben hobeln. Von den Rettichscheiben das Wasser abgießen. Apfel- und Gurkenscheiben zum Rettich geben.

Saure Sahne in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Pfeffer würzen. Über die Salatzutaten gießen. Dill drüberstreuen. Alles gut mischen. Eventuell mit Salz nachwürzen. In eine Glasschüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Mit kaltem Braten und Röstkartoffeln als Abendessen. Dazu als Getränk Bier, am besten bayrisches.

PS: Ebenso gut schmeckt ein einfacher Rettichsalat: Rettich wie beschrieben vorbereiten und abgießen.

Dann in einer Marinade aus 2 Eßlöffel Essig, 6 Eßlöffel Öl, 1 Prise Zucker und schwarzem Pfeffer servieren. Zu beiden Salaten paßt auch Schwarz- oder Bauernbrot mit Butter.

Wer Rettichsalat pikanter liebt, mischt noch 80 g Salami, französische Pfefferwurst, Schinken oder Pökeltzunge in dünne Streifen geschnitten drunter.

Rettichsalat mit Nüssen

1 großer Rettich von 250 g,
65 g Haselnußkerne,
4 Eßlöffel saure Sahne (80 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
½ Eßlöffel Essig,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Rettich unter kaltem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und dünn schälen. Auf einer mittelfeinen Rohkostreibe raffeln. In eine Schüssel geben. Haselnußkerne blättrig schneiden und über den Rettich streuen.

Saure Sahne mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und locker unterheben. Rettichsalat mit Nüssen sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wozu reichen? Als Beilage zu Käse- oder Wurstplatten, zu kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch oder mit Brot und Butter als kleines Abendessen.

PS: Rettichsalat können Sie auch portionsweise auf Salatblättern oder in ausgehöhlten Tomaten angerichtet als eine ausgefallene Vorspeise oder als Teil eines rustikalen Kalten Büffets reichen.



Rhabarber wird meist wie Obst verwendet. Dabei gehört er botanisch zu den Gemüsesorten.

RHABARBER

Aus Gemüse Kompott kochen? Unmöglich! Aber genau das haben Sie getan, wenn Sie Ihrer Familie Rhabarber-Kompott vorsezen. Denn für den Botaniker gehört Rhabarber zum Gemüse, genauer zum Stielgemüse, da nur der Blattstengel, nicht das Blatt, genießbar ist. Seinen Namen haben dem Rhabarber die Griechen gegeben. In ihrer heimischen Pflanzenwelt war er ein Fremder, ein Barbar von der Rha, wie die alten Griechen die Wolga nannten.

Aber auch die Wolgaufener waren nicht seine Urheimat, sondern China. Schon um 2700 v. Chr. wird er dort als Heilpflanze erwähnt. Die Wurzeln des medizinischen Rhabarbers werden bis heute als Abführ- und Anregungsmittel verwendet.

Erst nach dem 17. Jahrhundert, als ein russischer Zar die sibirische Grenzstadt Kiachta zur monopolisierten Einfuhrstadt des chinesischen Rhabarbers erklärte hatte, wurde der Gemüserhabarber in Mitteleuropa bekannt.

In Deutschland wurde er zuerst an der Nordseeküste angebaut, nachdem um

1840 ein Händler aus Kirchwärdern in den Vierlanden einige Pflanzen von einem Engländer erwerben konnte. In den Vierlanden wurde der Rhabarber veredelt und breitete sich schnell über ganz Norddeutschland aus.

Heute wird Rhabarber fast im gesamten Bundesgebiet angebaut, da er kaum Ansprüche an den Boden stellt. Lediglich für eine gleichbleibende Bodenfeuchtigkeit muß gesorgt sein.

Schon ab Januar bis April wird Treibhausrhabarber angeboten, vorwiegend aus den Vierlanden. Von April bis Juli ist Freilandrhabarber zu haben. Treibhausrhabarber ist blasser, aber zarter. Bei Freilandrhabarber ist der rotstielige von besserer Qualität als der grüne.

Zwar nicht soviel wie der medizinische Rhabarber, aber auch der Gemüserhabarber hat gesunde Wirkstoffe: Die Rhabarbersäure, hauptsächlich Zitronen- und Apfelsäure, reinigt das Blut und reguliert die Darmtätigkeit. Außerdem enthält Rhabarber große Mengen an Fruchtzucker, Stärke, Pektin, Gerbstoffen und Mineralsalzen.

In Norddeutschland wird Rhabarber vorwiegend als Kompott oder, von den Engländern übernommen, als Suppe gegessen. In Süddeutschland dagegen, besonders in Baden-Württemberg, wird er auch gern als Tortenbelag verwendet. Rhabarberkompott wird mit wenig Wasser gekocht und braucht keinerlei Bindemittel. Hier stellen wir Ihnen das einfachste, aber besonders gut schmeckende Rezept vor:

500 g Rhabarber,
200 g Zucker,
Schale einer halben Zitrone,
½ Zimtstange.

Rhabarber abziehen, waschen und abtropfen lassen. Dann in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mit Zucker, Zitronenschale und Zimtstange in einem Topf langsam zum Kochen bringen und zugedeckt 3 Minuten kochen lassen. Die Stücke dürfen nicht zerbrechen.

Zitronenschale und Zimtstange aus dem Kompott nehmen. Kompott erkalten lassen. In eine Glasschüssel füllen und kalt servieren.

Rhabarber mit Baiserhaube

Für 6 Personen

500 g Rhabarber,
200 g Zucker,
Schale einer halben Zitrone, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, Margarine zum Einfetten.
Für die Baiserhaube:
2 Eiweiß,
150 g Puderzucker,
50 g blättrige Mandeln.

Rhabarber abziehen, waschen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker, Zitronenschale und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Dann bei offenem Topf in 3 Minuten garen. Dabei häufig umrühren.

Rhabarber auf einem Sieb abtropfen lassen (Saft zum Trinken auffangen). Rhabarber in eine eingefettete feuerfeste Form füllen.

Für die Baiserhaube Eiweiß in einer Schüssel steif schla-

gen. Dabei nach und nach den Puderzucker reingeben. Eischnee in einen Spritzbeutel füllen. Eine Haube auf den Rhabarber spritzen. Mit den Mandeln bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Rhabarber mit Baiserhaube nach Belieben heiß oder kalt in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Dessert.

Zum Beispiel nach einer Gemüsesuppe, Koteletts oder Frikadellen.

PS: Man kann zur Abwechslung auch statt 500 g Rhabarber nur 300 g nehmen und noch 200 g halbierte frische oder tiefgekühlte Erdbeeren mit dem gekochten Rhabarber mischen.

Rhabarber-Chutney

1000 g Rhabarber,
400 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Weinessig,
5 Knoblauchzehen,
Salz,
4 eingelegte Ingwerpflaumen aus dem Glas (100 g),
100 g gemahlene Mandeln,
1 Eßlöffel Ingwersirup (10 g),
1 Eßlöffel Senfpulver,
1 Teelöffel Chilipfeffer.

Wegen seiner herzhaften natürlichen Säure läßt sich aus Rhabarber ein ganz besonders würziges und pikantes Chutney herstellen. So wird es zubereitet:

Rhabarber abziehen, unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Dann in 1 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker und Weinessig in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Unter Rühren 15 Minuten

Rhabarber-Chutney

kochen, bis der Rhabarber sämig wird.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Ingwerpflaumen abtropfen lassen und fein hacken. Zusammen mit Mandeln, Ingwersirup, Senfpulver und Chilipfeffer in den Rhabarber geben und weitere 25 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Noch heiß in warm ausgespülte $\frac{1}{2}$ -l-Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln oder Einmach-Cellophan verschließen. Erst abkühlen lassen, dann kühl stellen.

Man kann Rhabarber-Chutney bis zu 3 Monate aufbewahren.

Ergibt 5 Gläser.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 537.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rind- oder Geflügelfleisch. Auch zu kaltem Schweinebraten, Kalbsmedaillons, Pökelszunge oder Roastbeef.



So kommt der Rhabarber unter die Haube, sogar unter eine ganz süße: Baisermasse draufspritzen und im Ofen leicht überbacken.

Rhabarber-Kaltschale mit Vanillereis

Für die Kaltschale:
500 g Rhabarber,
1 l Wasser,
200 g Zucker,
1 Stange Zimt,
3 Eßlöffel Speisestärke
(30 g),
Saft einer halben Zitrone.
Für den Vanillereis:
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Vanillestange,
125 g Milchreis,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Rhabarber abziehen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser, Zucker und Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Zimtstange rausnehmen.

Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser glattrühren. In den Rhabarber rühren und einmal aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken. Rhabarber in eine Schüssel geben und im kalten Wasserbad 30 Minuten abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Dann zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für den Vanillereis Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Mark aus der Vanillestange schaben und dazugeben. Wenn die Milch kocht, den Reis reinschütten. Bei ganz schwacher Hitze 25 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen und Reis etwas abkühlen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter den Reis heben. Reis in vier kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen drücken. 20 Minuten ins kalte Wasserbad stellen. Reis auf vier tiefe Teller stürzen. Rhabarberkaltschale drumherum verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.



Zur köstlich-kühlen Kaltschale aus Rhabarber gibt es Vanillereis.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Wann reichen? Als leichtes Mittag- oder Abendessen an heißen Sommertagen.

Gegensätze ziehen sich bekanntlich an. Hier der gar nicht süße Rhabarberkuchen, und das süße Mandelbaiser.

Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser

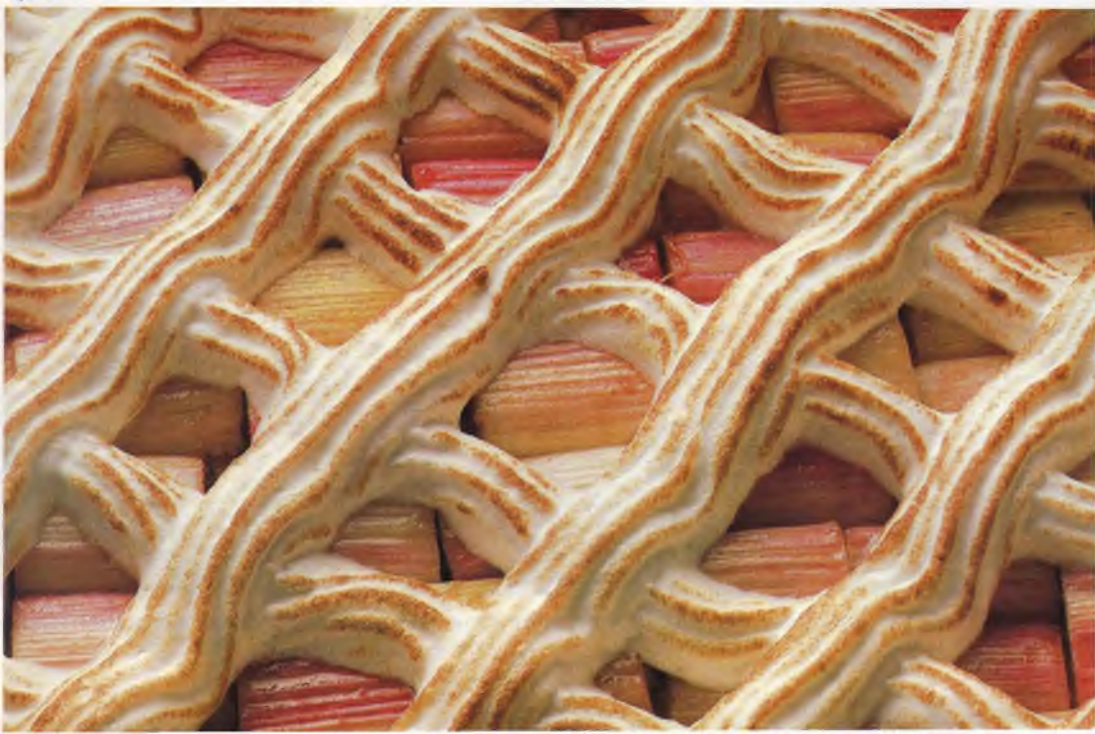
1500 g Rhabarber,
600 g Zucker.
Für den Teig:
500 g Mehl,
2 Eier, 1 Prise Salz,

abgeriebene Schale einer Zitrone,
150 g Zucker,
250 g Margarine.
Außerdem:
100 g Zwieback,
100 g gemahlene Mandeln,
Margarine zum Einfetten,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
2 Eßlöffel Zucker (20 g).
Für die Baisermasse:
6 Eiweiß,
1 Prise Salz,
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft,
300 g Zucker,
100 g gemahlene Mandeln.

Rhabarber abziehen, waschen, abtropfen lassen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zucker mischen und zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz und abgeriebene Zitronenschale reingeben. Zucker drüberstreuen. Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zwieback reiben oder mit einem Nudelholz zerdrücken. Mit den Mandeln mischen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf einem gefetteten Backblech aus-



rollen. Mit der Zwieback-Mandel-Mischung bestreuen. Rhabarber auf einem Sieb abtropfen lassen (Saft zum Trinken auffangen). Rhabarberstücke auf dem Teig verteilen. Zimt und Zucker in einem Schälchen mischen und drüberstreuen. Kuchen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Zwischendurch für die Baisermasse Eiweiß mit Salz und Zitronensaft in einer Schüssel steif schlagen. Zucker nach und nach reinrühren. Mandeln vorsichtig unterheben.

Form aus dem Ofen nehmen. Baisermasse auf den Kuchen verteilen. Wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

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

Rausnehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Vor dem Servieren in 25 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Durchzieh- und Kühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Rhabarber-Streusel-Auflauf

750 g Rhabarber,
300 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
Margarine zum Einfetten,
200 g Mehl,
je 1 Prise Salz und gemahlener Zimt,
100 g Butter, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Rhabarber abziehen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit 180 g Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale



Die Rhabarber-Torte schmeckt säuerlich. Die Mienen Ihrer Gäste werden es sicher nicht sein.

mischen. In eine eingefettete feuerfeste Form geben. Mehl, restlichen Zucker, Salz und Zimt in eine Schüssel oder auf die Arbeitsfläche geben. Butter in einem Topf zerlassen, dazugeben. Alle Zutaten mit zwei Gabeln oder den Händen zu Streuseln vermengen. Über den Rhabarber streuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Auflauf sofort servieren. Sahne getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert nach einem leichten Fisch- oder Fleischgericht, als Hauptgericht nach einer Ochsenschwanzsuppe oder als süßes Abendessen.

Rhabarber-Torte

Für den Belag:
1000 g Rhabarber,
400 g Zucker.

Für den Teig:
100 g Margarine,
75 g Zucker,
1 Ei,
2 Eßlöffel Weißwein,
250 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver.
Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
2 Eier,
50 g Zucker,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
50 g gemahlene Mandeln,
Puderzucker zum Bestäuben.

Für den Belag Rhabarber abziehen, unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreut zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Teig Margarine mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Ei und Weißwein einrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Erst unterrühren, dann von außen nach innen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Margarine einfetten. Mit dem Teig auskleiden. Dabei einen 3 cm hohen Rand formen.

Rhabarber auf einem Sieb abtropfen lassen (Saft auffangen. Kann als Getränk serviert werden). Rhabarber auf dem Teig verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Für den Guß saure Sahne mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen. Zucker, Zimt und gemahlene Mandeln unterrühren.



Im klassischen deutschen Backparadies dürfen Apfelmuchen natürlich nicht fehlen, allen vorweg die Rheinische Apfeltorte.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Guß darauf verstreichen. Wieder in den Ofen stellen und noch mal 25 Minuten backen.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben und abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Durchzieh- und Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 325.

Wann reichen? Mit oder ohne vanillierte Schlagsahne als Kaffeegebäck.

Rheinische Apfeltorte

Für den Mürbeteig:
300 g Mehl,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
200 g Butter oder
Margarine,
Mehl zum Ausrollen.

Für den Belag:
100 g Korinthen,
750 g säuerliche Äpfel,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
½ Teelöffel Zimt.

Würde in einem Quiz nach einem typisch deutschen Gebäck gefragt werden,

würden bestimmt mindestens 90 Prozent der Kandidaten Apfelmuchen sagen. Und tatsächlich wird er von der Nordsee bis zu den Alpen in allen Landstrichen gebacken. Aber der berühmteste von allen ist doch die »Appeltaat«, wie man auf gut Kölsch zu der echten Rheinischen Apfeltorte sagt, die wir Ihnen hier vorstellen.

Für den Mürbeteig Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz und Ei reingeben. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlerand setzen. Von außen

nach innen schnell einen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig 1 cm dick ausrollen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit dem Teig auskleiden. Dabei einen 2 cm hohen Rand formen.

Während der Teig ruht, den Belag vorbereiten: Korinthen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten quellen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Tortenboden schuppenartig



Rheinischer Sauerbraten: Auf die richtige Beize kommt es an.

mit Apfelscheiben belegen. Mit Korinthen, Zucker und Zimt bestreuen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Torte aus der Form lösen und erkalten lassen.

Vor dem Servieren in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 330.

Wann reichen? Mit Schlag-
sahne als Kaffeegebäck.

Rheinische Bohnsuppe

Siehe Bohnensuppe
rheinisch.

Rheinischer Sauerbraten

1000 g Rindfleisch (aus
Schulter oder Keule).

Für die Beize:

$\frac{1}{4}$ l Essig,

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

1 Lorbeerblatt,

6 Pfefferkörner,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Senfkörner,

1 Zwiebel (40 g).

Außerdem:

60 g Margarine,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,

2 Eßlöffel Rotwein,

50 g Honigkuchen,

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

4 Eßlöffel Sahne (60 g),

40 g Rosinen,

Salz.

Rindfleisch abspülen, trockenreiben, von Häuten und Sehnen befreien. Fettstreifen diagonal einkerben.

Für die Beize Essig und Wasser in einen Steinguttopf gießen. Gewürze und die geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel dazu. Fleisch reinlegen. Zugedeckt 3 Tage an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Ab und zu wenden.

Fleisch aus der Beize nehmen und abtrocknen. Beize durch ein Sieb gießen, Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum 15 Minuten anbraten. Fleischbrühe, Rotwein und 3 Eßlöffel Beize zugießen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren.

Honigkuchen fein zerbröckeln. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit zum Fleisch geben.

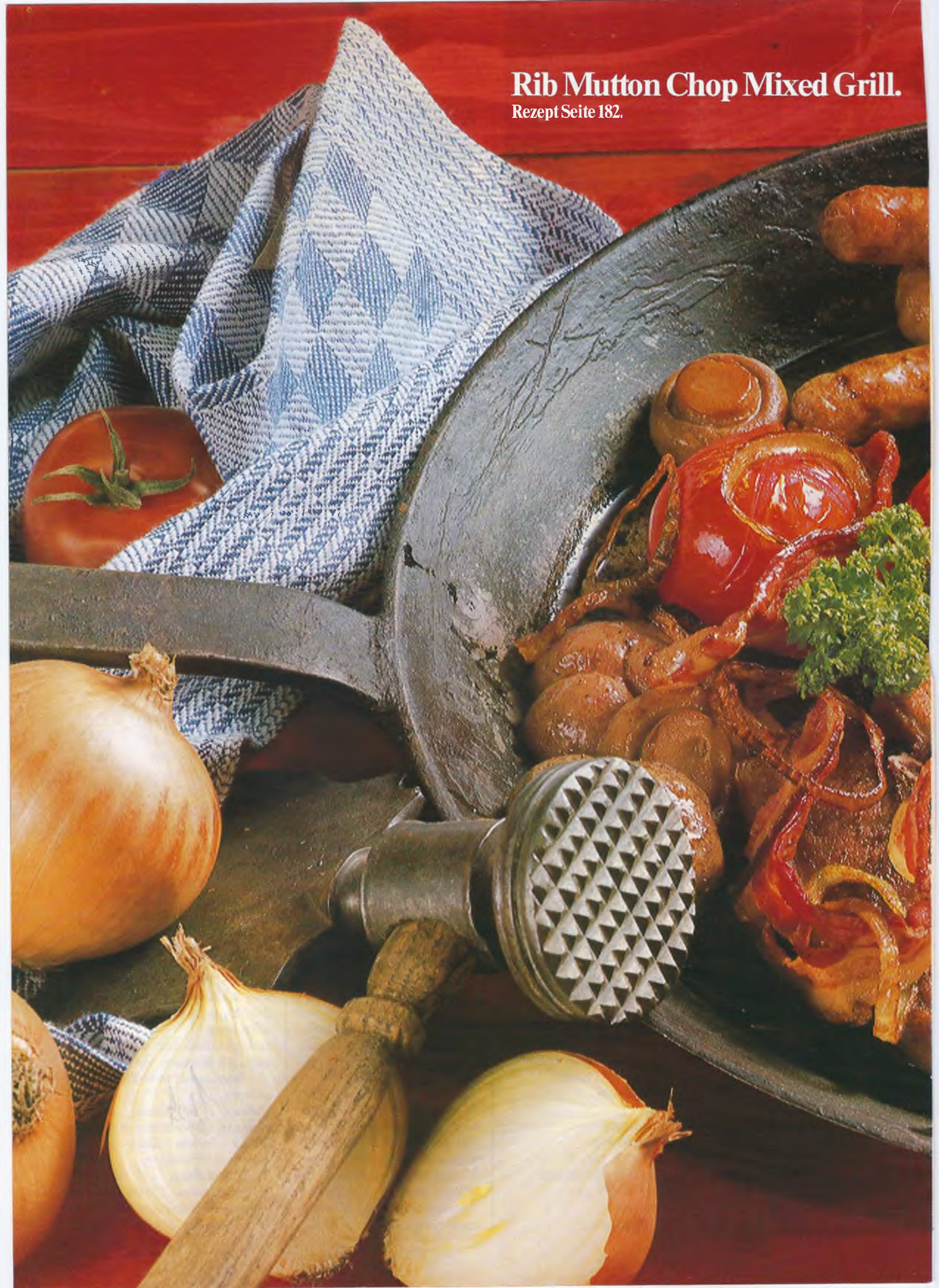
Fleisch rausnehmen. Auf einem Holzbrett etwas abkühlen lassen. Quer zur Faser aufschneiden.

Fleischscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Fortsetzung auf Seite 182

Rib Mutton Chop Mixed Grill.

Rezept Seite 182.



Originelle Grillrezepte wie
dieses sind auf jeder
Party eine echte Attraktion.



Fortsetzung von Seite 179

Für die Soße Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren. Mehl mit Sahne in einer Tasse verrühren. In die Soße rühren. 5 Minuten leicht kochen lassen. Die in heißem Wasser gewaschenen, abgetropften Rosinen in die Soße geben. 3 Minuten ziehen lassen. Soße mit Salz abschmecken. Etwas Soße über den Sauerbraten gießen. Rest extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilagen: Apfelkompott oder -mus, Rosen- oder Rotkohl und Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln. Als Getränk Bier.

Rheinischer Weihnachts-salat

4 Matjesfilets (320 g),
1/8 l Milch, 1/4 l Wasser,
200 g Rindfleisch von der Hochrippe,
3/4 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
250 g Pellkartoffeln,
2 säuerliche Äpfel (200 g),
125 g Rote Bete aus dem Glas,
2 Gewürzgurken (120 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Kapern aus dem Glas,
50 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
1/4 l saure Sahne,
50 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel Essig,
Zucker, Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
2 hartgekochte Eier,
1 Bund Schnittlauch.

Dieser vorzügliche Salat schmeckt nicht nur zur Weihnachtszeit. Obwohl er gerade an diesen Tagen des übermäßigen Süßigkeitenkonsums ein herzhafter Ausgleich für den strapazierten Magen ist. Matjesfilets unter fließen-

dem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben. Mit Milch und Wasser bedeckt über Nacht wässern. Rindfleisch abspülen. Wasser mit Salz in einem Topf sprudelnd aufkochen. Das Fleisch reingeben und zugedeckt 65 Minuten kochen lassen. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit auch in den Topf geben. Fleisch rausnehmen und auf einer Platte oder einem Teller abkühlen lassen.

Pellkartoffeln und Äpfel schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Äpfelviertel, Kartoffeln, abgetropfte Rote Bete, Gewürzgurken und das kalte Fleisch in 1/2 cm große Würfel schneiden. Geschälte Zwiebel und abgetropfte Kapern hacken. Matjesfilets abtropfen lassen und fein würfeln. Walnußkerne grob hacken. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen.

Für die Marinade saure Sahne, Mayonnaise und Essig mischen. Mit Zucker, wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen. Über den Salat gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Eier schälen und achteln.

Schnittlauch abrausen, trockentupfen und fein schneiden.

Salat abschmecken und eventuell nachwürzen. In eine Glasschüssel füllen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Eiachteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Wässerzeit 70 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 785.

Wann reichen? Als Abendessen mit geröstetem Toast- oder Schwarzbrot und Butter. Als Getränk paßt Bier.

PS: Statt Matjesfilets kann man auch 2 Salzheringe nehmen. Sie müssen ebenfalls über Nacht gewässert werden. Dann Kopf und Schwanzflossen abschneiden und die Heringe filetieren.

Rheinsalm

Rheinsalm ist eine Bezeichnung für jungen Lachs aus dem Rhein. Er wird wie Lachs zubereitet. Siehe Lachs.

Rib Mutton Chop Mixed Grill

Bild Seiten 180/181



4 Hammelnieren von je 130 g,
2 Knoblauchzehen, Salz,
4 Lammkoteletts von je 170 g,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 große Dose Yamwurzeln (Sweet potatoes, 565 g),
4 kleine Bratwürste von je 75 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Scheiben Frühstücksspeck (80 g).
Außerdem:
4 Tomaten (200 g), Salz,
250 g Champignonköpfe aus der Dose,
10 g Butter, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
50 g Kokosfett,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
Paprika rosenscharf.

Rib Mutton ist in Amerika ein beliebtes Barbecue-Gericht. Den besonderen Pfiff bekommt es durch die Yamwurzeln, ein kartoffelähnliches Knollengemüse, das auch unter dem Begriff Sweet potatoes bekannt ist. Bei uns werden Yamwurzeln geschält und vorbereitet in Dosen angeboten. Besonders gut schmeckt Rib Mutton natürlich, wenn es über dem Holzkohलगrill zubereitet wird. Wir haben aber den Elektrogrill genommen.

Nieren der Länge nach aufschneiden. Von Röhren und Sehnen befreien. In einer

Schüssel mit kaltem Wasser 20 Minuten wässern. Wasser dabei zwei- bis dreimal erneuern. Nieren rausnehmen und trockentupfen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken.

Abgespülte und abgetrocknete Koteletts und die Nieren mit zerdrücktem Knoblauch einreiben und pfeffern. Yamwurzeln auf einem Sieb abtropfen lassen. Bratwürste kurz unter lauwarmem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen.

Grill vorheizen. Koteletts, Nieren, Yamwurzeln und Bratwürstchen auf den Grillrost legen. Alles auf der Oberfläche mit Öl bestreichen. Grillrost unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 15 Minuten.

Nach 5 Minuten alles wenden und bis auf die Koteletts mit Öl bestreichen. Frühstücksspeck auf die Koteletts legen.

Tomaten waschen, gut abtrocknen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Mit Salz bestreuen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit auch auf den Grillrost setzen. Champignons abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Champignons reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zugedeckt 8 Minuten dünsten.

Kokosfett in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Mehl, Paprika und Salz auf einem Teller mischen. Zwiebelringe darin wenden. In die Pfanne geben und im Fett schwimmend 1 Minute ausbacken.

Grillfleisch auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit Tomaten, Champignons und Zwiebelringen umlegt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 915.

Beilagen: Frisches Weißbrot, Landbrot oder Toast. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu Bier oder roten Landwein.

Ricard

Der Ricard gehört – neben dem Pernod – zu Frankreichs Lieblingsgetränken. Man schätzt ihn als Aperitif oder als Aufmöbler.

Der goldfarbige Ricard enthält keinen Farbstoff, hat 45 % Alkohol und erhält sein unvergleichliches Aroma von einer Würzkombination aus Anis, Süßholz und provenzalischen Kräutern. Anis ist der aromatische Hauptbestandteil.

Den geschätzten Trunk verdanken die Franzosen einem wachen und fixen Jungen namens Paul Ricard, der vor Jahrzehnten bei einem provenzalischen Weinbauern die belebende Mixtur kennenlernte. 1933 machte er ein Geschäft aus seiner Entdeckung und gab ihr seinen Namen.

Selbstverständlich eignet sich Ricard ebenso wie andere Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von 45 % auch zum Flambieren. Außerdem kann man manche Gerichte mit Ricard würzen und ihnen eine interessante neue Geschmacksrichtung geben. Unsere Rezepte sind der beste Beweis dafür.

Ricard-Forelle

4 tiefgekühlte Forellen von je 150 g, Salz, je ½ Teelöffel Curry und gemahlener Zimt, 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g), 30 g Mehl, 40 g Butter, 4 Eßlöffel blättrig geschnittene Mandeln (40 g), 4 Eßlöffel Ricard (40 g), 6 Eßlöffel Sahne (90 g).

Forellen nach Vorschrift auftauen lassen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Curry und Zimt auf einem Teller mischen. Die Fische innen und außen damit einreiben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Forellen in Mehl wenden und im heißen Öl

auf jeder Seite 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Mandeln darin 2 Minuten rösten. Forellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Mandeln bestreuen und mit Ricard begießen. Ricard anzünden und ½ Minute brennen lassen. Mit Sahne ablöschen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auf-

tauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

410.

TIP

In Frankreich trinkt man Ricard meistens als Ricard à l'eau.

Das ist ein echter Longdrink.

So wird er gemixt:

Ein Teil Ricard wird mit fünf Teilen Wasser gemischt.

Das Wasser muß klar und eiskalt sein.

Sobald kaltes Wasser zum Ricard kommt, verfärbt sich der Drink milchigweiß.

Und gerade so ist er richtig.

Bitte nehmen Sie auf keinen Fall Mineralwasser.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Champignon-Cremesuppe mit Schinken. Ricard-Forelle mit Fenchelsalat oder gedünstetem Fenchel und Risotto, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir einen kühlen Rosé aus der Provence oder auch einen leichten Weißwein. Als Dessert können Sie Vanilleeis mit heißen Himbeeren oder heißer Schokoladensoße servieren.

Ricard-Hasenpfeffer

1 tiefgekühlter Hasenrücken von 800 g, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 2 Möhren (100 g), ¼ Sellerieknolle (100 g), 2 Zwiebeln (80 g), 1 Bund Petersilie, 10 Wacholderbeeren, 2 Eßlöffel Öl (20 g), 2 Glas (je 2 cl) Ricard, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Scheibe Vollkornbrot (60 g), Salz.

Hasenrücken nach Vorschrift auftauen lassen. Unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Fleisch vom Rückgrat lösen und in 3 cm große Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben. Mit viel Pfeffer würzen und mit Öl begießen. Möhren und Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und würfeln. Zwiebeln schälen und hacken.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit den zerdrückten Wacholderbeeren über das Fleisch verteilen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 48 Stunden durchziehen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse reingeben. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Mit Ricard und Fleischbrühe übergießen. Brot entrinden, zerbröckeln und über das Fleisch streuen. Hasenpfeffer zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In einer Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Beizzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 365.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kalte Avokadosuppe Storchchen mit Käsestangen. Als Hauptgericht Ricard-Hasenpfeffer mit Endivien-

oder Feldsalat und in Butter geschwenkten Nudeln. Als Getränk roter Burgunder. Als Dessert servieren Sie Gelee-Orangen.

Ricard-Schnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Paprika edelsüß, 20 g Mehl, 1 kleine Dose Champignons (230 g), 6 Eßlöffel Öl (60 g), 30 g Butter, 2 Eßlöffel Ricard (20 g), 6 Eßlöffel Sahne (90 g), ½ Lorbeerblatt, ½ Bund Petersilie.

Die Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Hauchdünn klopfen. Salz, Pfeffer, Paprika und Mehl auf einem Teller mischen und die Schnitzel darin wenden.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen und feinblättrig schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 1 Minute braten. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Ricard über die Schnitzel gießen. Anzünden und ausbrennen lassen.

Sahne, Champignons und Lorbeerblatt zu den Schnitzeln geben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpfücken.

Ricard-Schnitzel mit der Soße auf einer vorgewärmten Platte anrichten. (Lorbeerblatt entfernen.) Mit Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 455.

Rievkooche

Siehe Kartoffelpuffer. Rievkooche sagt man im Rheinland, im Raum Köln und Düsseldorf.



Ein deftig-kräftiger Leckerbissen ist der Rinderbraten russische Art, mit Speck und Schmalz zubereitet. Rezept Seite 185.

das Fleisch noch 30 Minuten braten. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Für die Soße Bratfond mit der restlichen heißen Fleischbrühe loskochen. Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. 5 Minuten kochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen, Sahne und Senf reinrühren. Mit Worcestersoße und Zitronensaft würzen. Gurke waschen, abtrocknen und ganz fein würfeln. Dill abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Beides in die Soße geben. 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden. In eine flache Schüssel geben. Soße drübergießen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 170 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Salzkartoffeln. PS: Wenn Sie zusätzlich noch ein Gemüse möchten, empfehlen wir Ihnen eine große Salatplatte.

Rinderbrust garniert Berliner Art

Siehe Berliner Rinderbrust garniert.

Rinderfilet

Siehe auch Filet.

Rinderfilet Bristol

Für das Filet:

1000 g Rinderfilet,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (120 g).

Für die Garnierung:

2 rote oder gelbe
Paprikaschoten (300 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz,
Paprika rosenscharf,
6 Eßlöffel Wasser,

250 g grüne Bohnenkerne
(Flageoletts) aus der Dose
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
je 1 Prise zerriebenes
Bohnenkraut und
gemahlener Kümmel,
1/8 l Sahne,
1/2 Bund Petersilie.
Für die Soße:
je 1/8 l heißes Wasser,
trockener Wermut und
aufgelöster Bratensaft
aus Extrakt,
Salz,
weißer Pfeffer.

Experten streiten sich noch
darüber, ob die Bezeich-

nung Bristol von der englischen Hafenstadt oder von den exklusiven Hotels gleichen Namens abgeleitet wurde. Auf jeden Fall sind bei allen Fleischgerichten mit dem Namen Bristol grüne Bohnenkerne und kleine kugelförmige Bratkartoffeln oder Kartoffelkroketten dabei.

Rinderfilet, wenn nötig, häuten, kurz abspülen und gut abtrocknen. Öl in eine Fettpfanne geben.

In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. In das heiße Fett legen. In 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln und Möhren schälen, grob hacken und auch in die Pfanne geben.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

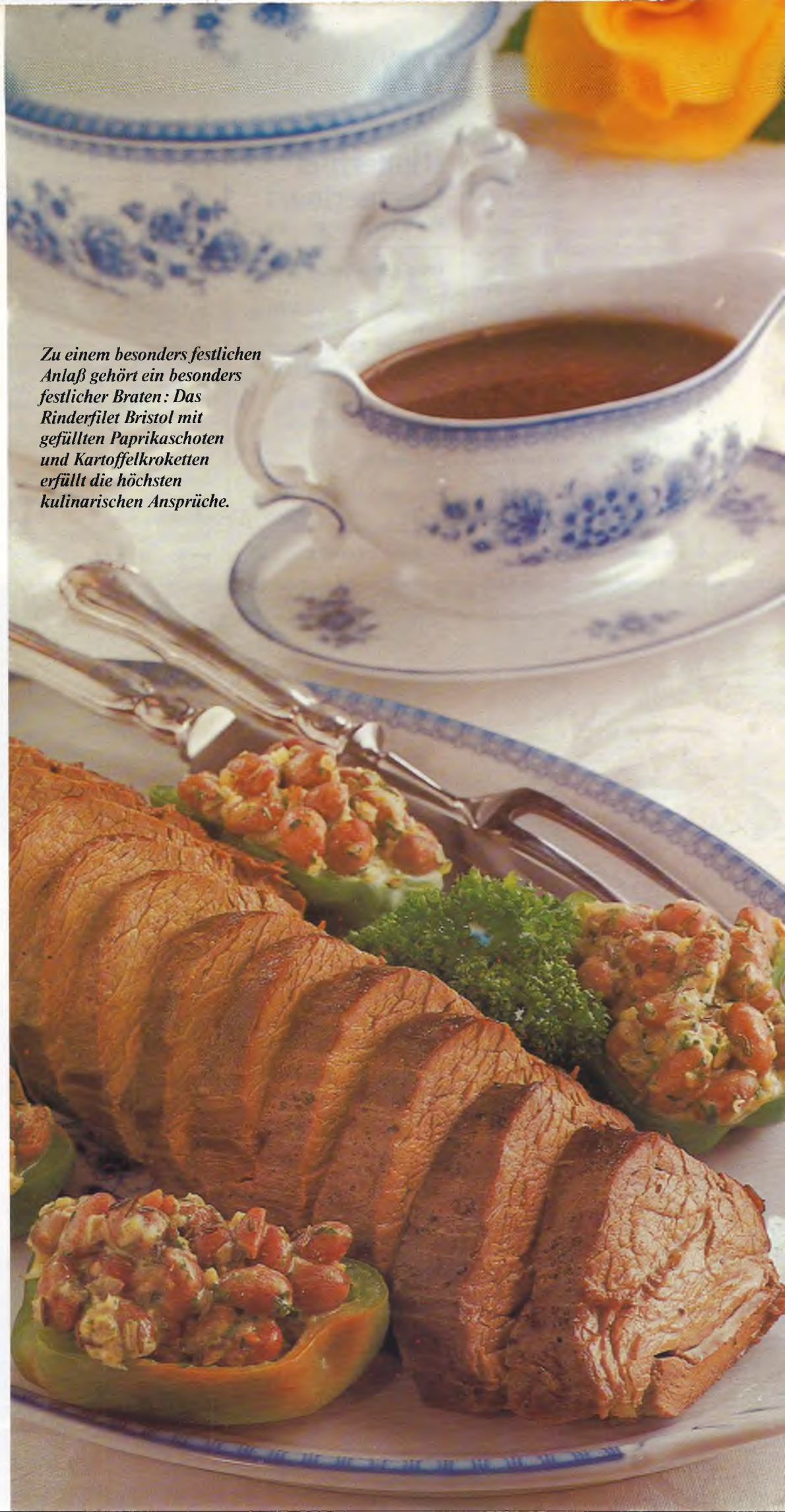
Zwischendurch das Fleisch hin und wieder wenden und mit dem Bratfett begießen. In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, entkernen, unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Paprikahälften reingeben. Mit Salz und Paprika würzen. Wasser angießen. Paprikaschoten 10 Minuten bei geschlossener Pfanne dünsten.

Bohnenkerne auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben. In 5 Minuten goldgelb braten. Bohnen reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Kümmel würzen. 3 Minuten leicht schmoren lassen. Sahne reinrühren.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Über das Bohnengemüse streuen. Eventuell nachwürzen und das Gemüse zugedeckt warm stellen.

Filet aus der Fettpfanne nehmen und auch warm stellen.

Bratfond mit Wasser, Wermut und dem Bratensaft ablöschen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen und einmal kräftig aufkochen lassen.



Zu einem besonders festlichen Anlaß gehört ein besonders festlicher Braten: Das Rinderfilet Bristol mit gefüllten Paprikaschoten und Kartoffelkroketten erfüllt die höchsten kulinarischen Ansprüche.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Filet in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die abgetropften Paprikahälften mit dem Bohnengemüse füllen. Als Garnierung um die Filetscheiben legen. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelkroketten.

Als Getränke: Rotwein.

PS: Wenn Sie das Filet nicht mittel-, sondern ganz durchgebraten möchten, verlängern Sie die Bratzeit um etwa 10 Minuten.

Rinderfilet Gärtnerinart

Für 6 Personen

100 g geräucherter fetter Speck,
1 Rinderfilet (etwa 1000 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Kokosfett (10 g),
1 Sellerieknolle (200 g),
2 Möhren (160 g),
2 weiße Rüben (240 g),
1 kleiner Blumenkohl (250 g),
50 g Butter,
Salz,
2 Teelöffel brauner Zucker (15 g),
weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,

1 Zwiebel (40 g),
1 Dose Prinzeßbohnen (425 g),
1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g),
Zucker.

Für die Soße:

⅛ l trockener Sherry,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Gärtnerinart werden in der klassischen Küche alle Gerichte genannt, die mit verschiedenen zarten gedünsteten Gemüsesorten umlegt werden.

Speck in dünne Scheiben schneiden. Rinderfilet kurz abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen (wenn nötig, vorher häuten).

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Speckscheiben umwickeln. Mit Rouladengarn festbinden.

Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Kokosfett darin stark erhitzen. Filet reinlegen.

Bratzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Den Braten zwischendurch zweimal wenden und mit dem Bratfond übergießen.

In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren und weiße Rüben schälen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm dicke, 5 cm lange Streifen



TIP

Wie Rinderfilet Gärtnerinart lassen sich auch Filetsteaks Gärtnerinart zubereiten. Und zwar so: Gemüse nach Rezept garen. Dann die Filets wie gewohnt braten oder grillen und mit dem Gemüse umlegt servieren.



schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Auch waschen und abtropfen lassen. Jede Gemüsesorte für sich auf ein großes Stück starke Alufolie legen. Jeweils 5 g Butter drauflegen und etwas Salz drüberstreuen. Möhren und Rüben mit je einem Teelöffel braunem Zucker, Sellerie mit Pfeffer und Blumenkohl mit abgespülter, gehackter Petersilie bestreuen. Alufolie zu lockeren Päckchen um das Gemüse hochziehen und oben fest zusammenfalzen. Einen flachen Topf mit $\frac{1}{4}$ l Wasser füllen. Alufolienpakete reinsetzen. Topf schließen und das Gemüse 35 Minuten dämpfen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten hellgelb braten. Bohnen mit der Dosenflüssigkeit in den Topf geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen nach Vorschrift in einem Topf erhitzen. Mit je einer Prise Zucker, Salz und weißem Pfeffer würzen.

Rinderfilet aus dem Ofen nehmen. In Alufolie wickeln und warm stellen.

Bratfond mit Sherry und Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Warm stellen. Rinderfilet aus der Alufolie nehmen. Rouladengarn und Speckscheiben entfernen. Fleisch in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In der Mitte einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Gemüsen (Erbsen und Bohnen abtropfen lassen und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen) umlegen. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 915.

Beilage: Salzkartoffeln, Herzoginkartoffeln oder Kroketten.

◀ *Eigene Ernte muß nicht sein. Für Rinderfilet Gärtnerinart tun's auch zarte Gemüse aus der Dose.*

Rinderfilet Nizza

Für 6 Personen



1000 g Rinderfilet, Salz, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel zerriebener Thymian, 6 Scheiben Frühstücksspeck (50 g), 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g).

Für die Soße:

$\frac{1}{8}$ l Rosé, $\frac{1}{8}$ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt, 1 Teelöffel Speisestärke (10 g), 1 kräftige Prise Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

1 Dose Prinzeßbohnen (500 g), $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener Thymian, Salz, 6 kleine Tomaten (240 g), 2 Zwiebeln (80 g), 1 Eßlöffel Butter (20 g), 1 Knoblauchzehe, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Nizza, die zauberhafte Stadt an der französischen Südküste, ist einer der beliebtesten Treffpunkte der High Society. Exquisit wie die Küche dort ist dieses Rinderfilet. Das Besondere daran ist die raffinierte Soße, die mit Rosé zubereitet wird.

Rinderfilet, wenn nötig, häuten. Kurz abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Salz, Pfeffer und Thymian auf einem Teller mischen. Filet damit einreiben, mit Speckscheiben umwickeln und mit Rouladengarn umbinden.

Öl in eine Fettpfanne geben und im Ofen erhitzen. Filet reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Bratzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Dabei das Filet hin und

wieder umdrehen und mit dem Bratfond begießen. Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, abtropfen lassen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

Für die Soße den Bratfond mit Rosé und Hühnerbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf streichen. Speisestärke in einer Tasse mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die Soße geben. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

Für die Garnierung Bohnen mit der Flüssigkeit, Thymian und Salz in einen Topf geben. Zugedeckt heiß werden lassen.

Inzwischen Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Häuten, Stengelansätze und Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Beiseite stellen. Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig werden lassen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder mit Salz zerdrücken. Mit den Tomatenwürfeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Zur Tomatenmischung geben. Umrühren, abschmecken und auch zugedeckt warm stellen.

Rinderfilet aus der Alufolie nehmen. Garn und Speckscheiben entfernen. Filet in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit abgetropften Bohnen und den Tomatenwürfeln garnieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: Kleine, in Butter geschwenkte Kartoffeln oder körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen gut gekühlten Rosé. PS: Wenn Sie das Filet ganz durchgebraten möchten, verlängern Sie die Garzeit um 20 Minuten.



Rinderfilet Richelieu verwöhnt Auge und Gaumen durch raffinierte Gemüse: Champignons und Tomaten mit pikanter Füllung.

Rinderfilet Richelieu

Für die gefüllten Champignons:
250 g große frische Champignons,
1 kleine Zwiebel (30 g),
40 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g).
Für die gefüllten Tomaten:
4 große Tomaten (240 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
40 g Butter,
100 g Gehacktes vom Rind,

Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g).
Außerdem:
1 Kopfsalat,
20 g Butter, Salz,
4 Rinderfilets von je 150 g,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g).

Sowohl der große Staatsmann Kardinal Richelieu (1585 bis 1642) als auch sein Großneffe, der General Louis François Armand du Plessis, Herzog von Richelieu (1696 bis 1788), sind als berühmte Feinschmecker in

die Geschichte der Kochkunst eingegangen. Heute ist oft nicht mehr festzustellen, ob ein Gericht, das den Namen Richelieu trägt, dem Kardinal oder dem General gewidmet wurde. So ist es auch bei diesem Rinderfilet.

Für die gefüllten Champignons die Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele rausdrehen und hacken. Zwiebel schälen, auch hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Champignonstiele und die Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der abgebrausten,

trockengetupften und gehackten Petersilie und der Sahne mischen.

Gemisch in die Champignonköpfe füllen und mit Semmelbröseln bestreuen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen drauf verteilen.

Für die gefüllten Tomaten die Tomaten waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Zwiebel schälen und fein hacken. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten glasig braten. Das Gehackte und die gehäuteten, gehackten Tomaten-



Einmal speisen wie ein König können Sie mit Rinderfilet Trianon, das bereits der Königin Marie-Antoinette serviert wurde.

deckel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant würzen. Noch mal 3 Minuten braten. Topf vom Herd nehmen. Füllung in die Tomaten geben. Mit Semmelbröseln bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen.

Tomaten und Champignons auf ein Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Zwischenzeit Kopfsalat zerpflücken. Blätter in kaltem Wasser waschen. In einem sauberen Küchen-

tuch trockenschütteln. In dünne Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Salat reingeben und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Mit etwas Salz bestreuen. Warm stellen.

Filets mit Haushaltspapier abtupfen, mit dem Handballen klopfen und mit Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Dann erst salzen.

Salat auf eine vorgewärmte Platte verteilen. Filets darauf anrichten und mit Bratfond übergießen. Gefüllte Champignons und Tomaten um die Filets setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilage: Die klassische Beilage sind Schloßkartoffeln. Das sind taubeneigroß geschnittene Kartoffeln, die kurz in kochendem Wasser blanchiert werden. Abtropfen lassen und in Butter goldbraun braten. Mit Salz würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Aber auch Kartoffelkroketten oder Pommes frites schmecken dazu.

Rinderfilet Stroganoff

Siehe Beef Stroganoff.

Rinderfilet Trianon



Für die Tarteletts:
250 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
125 g Butter oder
Margarine,
Margarine zum Einfetten.
Für das Karottenpüree:
300 g Karotten,
30 g Butter,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker,

2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Für das Zwiebelpüree:
300 g Zwiebeln,
30 g Butter oder Margarine,
Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
6 Eßlöffel Wasser,
6 Eßlöffel saure Sahne
(95 g).
Für die Madeirasoße:
20 g Butter,
30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
⅛ l Madeira.
Für die Filets:
4 Rinderfilets von je 150 g,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
20 g weiches Kokosfett,
Salz.

Grand Trianon (1687/88)
und Petit Trianon (1762
bis 1766) sind zwei Lust-
schlösser im Park von Ver-
sailles. Das Petit Trianon
war eins der Lieblings-
schlösser der Königin Ma-
rie-Antoinette. Während
das Volk darbt, lud sie

dort zu üppigen Banketts.
Eine kleine Kostprobe von
der königlichen Tafel ist das
Rinderfilet Trianon, das
auch heute noch jeder Fest-
tafel Ehre macht.

Für die Tarteletts Mehl auf
ein Backbrett oder auf die
Arbeitsfläche geben. In die
Mitte eine Mulde drücken.
Ei und Salz reingeben.
Butter oder Margarine in
Flöckchen auf dem Mehl-
rand verteilen. Von außen
nach innen schnell einen
glatten Teig kneten. Zuge-
deckt 30 Minuten in den
Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Kar-
rotten- und Zwiebelpüree
zubereiten. Dazu Karotten
putzen, waschen und gut
abtropfen lassen. Butter in
einem Topf erhitzen. Die
Karotten reingeben. Mit
Fleischbrühe begießen und
zugedeckt in 25 Minuten
weichdünsten. Durch ein
Sieb streichen oder etwas
abgekühlt im Mixer pürie-
ren. Mit Salz, Pfeffer und
Zucker würzen und mit
Sahne verrühren. Warm
stellen.

Zwiebeln schälen und hak-
ken. Butter oder Margarine
in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln darin in 10 Minu-
ten gelb braten. Mit Salz
und Pfeffer würzen. Wasser
drübergießen. Zugedeckt 15
Minuten dünsten. Auch
durch ein Sieb streichen
oder etwas abgekühlt im
Mixer pürieren.
Mit saurer Sahne mischen,
abschmecken und warm
stellen.

Teig aus dem Kühlschrank
nehmen. In acht Tartelett-
Förmchen geben. Auf den
Backrost setzen und in den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.
Tarteletts aus dem Ofen
nehmen. Vorsichtig aus den
Formen lösen und warm
stellen.

Für die Madeirasoße Brat-
fond in einen Topf geben.
Butter dazu und erhitzen.
Mehl reinschütten und 8
Minuten unter Rühren
durschwitzen, bis es eine


dunkle Farbe hat. Mit
Fleischbrühe ablöschen. 6
Minuten kochen lassen. Mit
Salz, Pfeffer und Zucker
würzen. Madeira reingie-
ßen. Soße bis kurz vorm
Kochen erhitzen. Dann zu-
gedeckt warm stellen.

Für die Filets Fleisch mit
Haushaltspapier abtupfen.
Mit Pfeffer einreiben. Ko-
kosfett in einer großen
Pfanne erhitzen. Filets darin
auf jeder Seite 4 Minuten
braten. Salzen. Filets auf
einer vorgewärmten Platte
anrichten.

Je 4 Tarteletts mit Ka-
rotten- und Zwiebelpüree
füllen. Um die Filets setzen.
Soße über das Fleisch gie-
ßen oder in einer vorge-
wärmten Sauciere getrennt
dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
970.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg eine doppelte Kraft-
brühe mit warmen Käse-
stangen. Dann Rinderfilet
Trianon mit einer feinen
Salatplatte und Kartoffel-



*Rindergulasch Karlsbader Art mit
Gurkensalat und Nockerln
ist eine ungarisch-böhmische
Spezialität, die
immer willkommen ist.*

kroketten oder aufgeblähten Kartoffeln. Dazu schmeckt Burgunder Rotwein oder Beaujolais. Als Dessert: Geeiste Melone. Dazu oder vorweg ein Glas halbtrockener Sekt.

PS: Die Tarteletts können auch mit Kastanienpüree oder Püree aus grünen Erbsen aus der Dose gefüllt werden.

Rinderfiletsteaks

Siehe Filetsteaks.

Rindergulasch

Siehe Gulasch, Gulasch deutsche Art, Búrány paprikás und Borjupörkölt.

Rindergulasch Karlsbader Art

750 g Rindergulasch,
350 g Zwiebeln,
50 g Schweineschmalz,
2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Messerspitze
Knoblauchsatz,
1 Teelöffel gemahlener
Kümmel,
1 Teelöffel getrockneter,
zerriebener Majoran,
1/8 l heißes Wasser,
3 Eßlöffel Essig, 30 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1/4 l saure Sahne.

Dieses Rindergulasch, obwohl ursprünglich aus Ungarn importiert, hat allerbeste böhmische Tradition. Typische Beilage: Nockerln, also kleine Klöße aus Grieß oder Mehl.

Gulasch mit Haushaltspapier abtupfen. Wenn es noch nicht vom Fleischer geschnitten ist, in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und in 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben. Mit Paprika, Knoblauchsatz, Kümmel und Majoran bestreuen. Gut umrühren und

5 Minuten braten. Dann Wasser und Essig angießen. Gulasch zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Mehl in einem Becher mit etwas kaltem Wasser verquirlen und mit der heißen Fleischbrühe in das Gulasch rühren. 8 Minuten kochen lassen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel füllen. Saure Sahne in die Mitte geben. Erst bei Tisch unterrühren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Bouillon mit Backerbsen oder Ei. Dann Rindergulasch Karlsbader Art. Dazu Gurken- und Tomatensalat und mit gehackter Petersilie bestreute Nockerln. Als Getränk: Pils oder ein spritziger Rosé. Zum Nachtschmecken Bratäpfel mit Preiselbeeren oder Joghurt-Früchte-Dessert sehr gut.

Rinderherz

Siehe Herz.

Rinderkotelett

1250 g Rinderkotelett mit Knochen,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz.

Rinderkotelett sollte immer ein Ochsenkotelett sein. Die feine französische Küche nennt es Côte de bœuf. Es wird mit den Knochen aus dem Rippenstück geschnitten. Man serviert es mit den gleichen Gemüsen wie ein Chateaubriand.

Rinderkotelett abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch bis zu den Knochen einschneiden. (Knochen dabei aber nicht rauslösen.) Mit Öl und Pfeffer einreiben.

Kotelett auf den Rost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunterschieben. Kotelett auf jeder Seite 10 Minuten grillen. Oder das Kotelett-



Rinderkotelett ist ganz hervorragend zum Grillen geeignet.

stück in einen Bräter geben. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Dabei häufig wenden.

Kotelett aus dem Grill oder aus dem Ofen nehmen. In Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, salzen und mit Gemüse umlegt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 oder 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Bellagen: Unsere Gemüseplatte mit Béarnaise Soße,

gedünsteter Fenchel oder gedünsteter Bleichsellerie, beides auch mit Béarnaise Soße. Dazu passen auch Pommes frites oder aufgeblähte Kartoffeln.

PS: Wer zum Fleisch Soße mag, sollte den Bratensaft mit etwas Fleischbrühe auffüllen, mit saurer Sahne verfeinern und mit reichlich zerstoßenem grünen Pfeffer würzen.

Aber auch Fertigsoußen wie zum Beispiel Sauce Moutarde, Grill- oder Chilisouße schmecken zum Rinderkotelett.

Rinderleber

Siehe Kalbsleber und Leber.



Zutaten für Rouladen: Viele Gewürze und saftiges Fleisch.



Gurken, Speck und Zwiebeln auf jedem Fleischstück verteilen.





Aufgerolltes Fleisch mit Rouladenklammern zusammenhalten.

Rindernieren mit Kräutersahne

500 g Rindernieren,
250 g Zwiebeln,
250 g Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
40 g Pflanzenfett oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und
Schnittlauch,
1 Bund Dill,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

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

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, Stengelansätze rausschneiden. Tomatenviertel halbieren. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken.

Nieren aus dem Wasser nehmen, mit Haushaltspapier abtrocknen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Pflanzenfett oder Öl in einem Topf erhitzen. Nierenscheiben und Zwiebeln darin in 5 Minuten unter vorsichtigem Rühren anbraten. Tomaten, Knoblauch, Pfeffer und Paprika zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Dann warm halten.

Petersilie, Schnittlauch und Dill unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Petersilie hacken. Schnittlauch und Dill fein schneiden.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit den Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nieren abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren. Kräutersahne extra dazu reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree.

Rinderrouladen

4 Rinderrouladen von je 150 g (aus der Keule geschnitten),
1 Teelöffel scharfer Senf, weißer Pfeffer, Salz,
50 g fetter Speck,
1 große Zwiebel (80 g),
2 große Gewürzgurken,
50 g Kokosfett oder
5 Eßlöffel Öl (50 g),
 $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser,
4 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g).

Es ist schwer, von einer typisch deutschen Küche zu sprechen. Dazu ist sie in den einzelnen Gegenden zu unterschiedlich. Aber die Rinderroulade kann man getrost als ein typisch deutsches Gericht bezeichnen. Die Berliner behaupten sogar, die Erfinder zu sein. Heute wird sie überall gegessen, wenn auch mit unterschiedlichen Füllungen. Unsere Rouladen sind sozusagen eines der Standardmuster.

Rouladen mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken. Mit Senf bestreichen, mit Pfeffer und Salz bestreuen, Speck in dünne, $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und halbieren. Gurken abtropfen lassen. Zusammen mit den Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

Speck, Zwiebeln und Gurken auf die Rouladen verteilen. Aufrollen. Mit Rouladenklammern, mit Spießchen oder mit Rouladengarn zusammenhalten. Kokosfett oder Öl in einem Topf rauchheiß erhitzen. Rouladen darin rundherum in 15 Minuten braun anbra-



Pikant gefüllte Rinderrouladen zählen bei uns immer noch zu den beliebtesten Fleischgerichten. Rosenkohl und Makkaroni schmecken besonders gut dazu.

ten. Wasser zugießen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt in den Topf geben. Rouladen zugedeckt 80 Minuten schmoren lassen. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einem Becher glattrühren. Bratfond damit binden, einmal aufkochen lassen. Soße durch ein Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Rotkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln oder Gewürzgurken und Salzkartoffeln oder Makkaroni.

Rinderrouladen mit Räucher-Seelachs

4 Scheiben Rindfleisch aus der Keule von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 8 Scheiben Räucher-Seelachs aus der Dose (150 g), 4 hartgekochte Eier, 50 g Kokosfett, $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand.

So liebt man Rinderrouladen in den Hansestädten, denn dort gehört seit altersher konservierter Fisch in die feine Küche. Geräucherter Seelachs gibt dem Rouladenfleisch einen ganz besonderen Pfiff.

Rouladen mit Haushaltspapier abtupfen und mit dem Handballen flachstreichen. Mit wenig Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Seelachs abtropfen lassen. Je 2 Scheiben auf eine Roulade legen. Eier schälen und auf die Lachsscheiben legen.



Ein beliebtes Familien-Sonntagsessen: Rinderschmorbraten.

Rouladen zusammenrollen. Mit Metall- oder Holzstäbchen zusammenhalten. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Rouladen darin in 15 Minuten rundherum braun anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen. Rouladen zugedeckt 80 Minuten schmoren lassen. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Mehl mit Wasser in einer Tasse verquirlen. In den Bratfond rühren. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Saure Sahne und Cognac oder Weinbrand in die Soße rühren, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Noch mal kurz erhitzen. Dann in einer Sauciere getrennt servieren. Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Champignoncocktail mit geröstetem Toast. Als Hauptgericht Rinderrouladen mit Räucher-Seelachs, Gurkensalat

und Petersilienkartoffeln. Dazu ein Weißherbst vom Kaiserstuhl und als Dessert Obstsalat.

TIP

Ein Schuß Cognac macht die Schmorbratensoße noch feiner.

Rinderschmorbraten

750 g Rindfleisch vom Bug oder aus der Keule, schwarzer Pfeffer, Salz, 75 g geräucherter fetter Speck, 20 g Margarine, 2 Zwiebeln (80 g), $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (150 g), 2 Möhren (140 g), 1 Petersilienwurzel, $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser, 2 Eßlöffel Mehl (20 g).

Rindfleisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Pfeffer und Salz einreiben. Speck würfeln, in einem Topf auslassen. Margarine darin erhitzen.

Rindfleisch reingeben und von allen Seiten in 15 Minuten braun anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und 5 Minuten mitbraten. Heißes Wasser vom Topfrand her zugießen. Fleisch im geschlossenen Topf 90 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Gelegentlich mit Fond begießen.

Braten aus dem Topf nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit Wasser in einer Tasse verquirlen und in den Fond rühren. 5 Minuten kochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sauciere getrennt zum Braten reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 115 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Grüne Bohnen oder Wirsingkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße. PS: Die Soße kann man mit etwas Rotwein oder saurer Sahne verfeinern. Für einen italienischen Rinderschmorbraten, Brasato di manzo, wird das Fleisch mit 4 halbierten Knoblauchzehen gespickt. Mit dem Fleisch werden außer Zwiebeln und Suppengrün getrocknete Salbeiblätter, etwas Basilikum und 2 Nelken geschmort. Wenn das Fleisch gar ist, werden die Knoblauchzehen entfernt. Der Bratfond wird mit Mehl gebunden und mit gehackter Petersilie bestreut.

Rinderschmorbraten in Rotwein

Siehe Bœuf à la Mode.

Rinderschwanz

Siehe Ochsenschwanz.



Rinderschwanzstück, den unteren Teil der Keule, kann man mit Speck spicken und als saftigen Schmorbraten zubereiten.

Rinder- schwanzstück Burgunder Art



100 g fetter Speck,
2 Eßlöffel Weinbrand,
800 g Rinderschwanzstück,
250 g frische Champignons,
½ Bund Petersilie,
je 3 Stengel Kerbel und
Dill, 30 g Kokosfett,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
¼ l roter Burgunder,
12 Schalotten oder
4 kleine Zwiebeln (100 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Rinderschwanzstück ist nach der deutschen Einteilung des Rindes der untere Teil der Keule, der in die Haxe übergeht. Nach der Schweizer Einteilung ist es das Stück hinter dem Filet, von dem der Schwanz ab-

geht. Wir gehen aber von der deutschen Definition aus. Das Schwanzstück wird meist mit Speck gespickt und im Ganzen geschmort. Am besten ist es, wenn Sie 2 Stücke von je 400 g kaufen. Bestimmt schmeckt Ihnen das Rinderschwanzstück so, wie es die Franzosen in Burgund zubereiten:

50 g Speck in ½ cm dicke Streifen schneiden. Auf einem Teller mit Weinbrand beträufeln. Zugedeckt 30 Minuten ins Eisfach des Kühlschranks stellen. Rinderschwanzstück unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit Speckstreifen in Faserrichtung spicken. Champignons waschen und trocknen. Putzen und bei großen Pilzen die Haut abziehen. Abfälle aufheben, Champignons zugedeckt beiseite stellen. Petersilie, Kerbel und Dill abbrausen und trocken schwenken. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Schwanzstück, Champignonabfälle und

Kräuter darin in 10 Minuten anbraten. Mit Fleischbrühe und Rotwein aufgießen. Fleisch zugedeckt 80 Minuten schmoren lassen. Das Schwanzstück darf nicht ganz gar sein.

In der Zwischenzeit den restlichen Speck fein würfeln. Schalotten oder Zwiebeln schälen. Zwiebeln vierteln. Speck in einem Topf 5 Minuten auslassen. Schalotten oder Zwiebeln reinlegen und 3 Minuten unter Rühren anbraten. Champignons reingeben und weitere 2 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Fleisch aus dem Topf nehmen. Zu den Champignons geben. Durchgeseihten Bratfond drübergießen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Schwanzstück rausnehmen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit Zwiebeln und Champignons garnieren. Heißen Bratfond drübergießen und servieren.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: Chicorée-, Endivien- oder Gurkensalat und in Butter geschwenkte Nudeln oder Reis.

Rinder- schwanzstück italienische Art



50 g geräucherter fetter Speck,
800 g Rinderschwanzstück,
8 Sardellenfilets (40 g),
Salz,
1 Teelöffel gemahlener Piment, 50 g Kokosfett,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Rotwein,
1 kleine Dose Tomatenmark (70 g).

Speck in ½ cm dicke Streifen schneiden. Zugedeckt 30 Minuten ins Eisfach des Kühlschranks stellen. Schwanzstück unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Speckstreifen und den abgetropften, längs und quer halbierten Sardellenfilets in Faserrichtung spicken. Mit Salz und Piment einreiben.

Kokosfett in einem Topf erhitzen. Fleisch darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten.

Fleischbrühe, Rotwein und Tomatenmark mischen. Über das Fleisch gießen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Schwanzstück aus dem Bratfond nehmen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond mit Salz und Piment nachwürzen. Über das Fleisch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Guacamolé mit Toast. Als Hauptgericht Rinderschwanzstück italienische Art mit gemischtem Salat in Essig-Öl-Marinade. Dazu: Makkaroni oder Spaghetti und einen italienischen Rotwein. Als Dessert: Aprikosen Monte Carlo.

Rinder-Topf Schweizer Art



750 g Rindfleisch aus der Keule,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Eßlöffel
Paprika rosenscharf,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
4 große Zwiebeln (240 g),
2 Knoblauchzehen,
1/8 l Rotwein,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 kleine Lorbeerblätter,
4 Nelken,
300 g kleine Kartoffeln,
300 g kleine Möhren.

Rindfleisch kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Mit Mehl und Paprika bestäuben. Tomatenmark drunterrühren. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und hacken. Zum Fleisch geben. Zugedeckt 5 Minuten schmoren

lassen. Dann mit Wein ablöschen und noch mal 5 Minuten schmoren lassen. Fleischbrühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Lorbeerblätter und Nelken zufügen. Rinder-Topf zugedeckt 40 Minuten schmoren lassen.

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und vierteln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Lorbeerblatt und Nelken aus dem Topf nehmen. Kartoffeln und Möhren reingeben.

Das Gericht in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilage: Tomaten- oder Paprikasalat.

Rinderzunge Christiania

Für 8 Personen



1 gepökelte Rinderzunge von 1550 g,
1 1/2 l Wasser,
1 Bund Suppengrün.
Für die Pfeffersoße:

60 g Butter,
Abfälle der Zunge,
500 g Kalbsknochen (vom Metzger zerhackt),
1 Bund Suppengrün,
1/2 l Wasser,
30 g Mehl,
1/4 l Weißwein,
2 Eßlöffel schwarze Pfefferkörner,
8 Eßlöffel Sauerkirschen aus dem Glas (200 g),
6 Eßlöffel Kirschsafft aus dem Glas (60 g),
Salz.

Außerdem:

16 Artischockenböden aus der Dose (175 g),
100 g Ochsenmark,
500 g frische Champignons,
20 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer.



Die sehenswerte Akershus-Festung in Oslo ist ein steinernes Zeugnis aus der Zeit, als die Hauptstadt Norwegens noch Christiania hieß.



Zum Rinder-Topf Schweizer Art gehören viele gute Gewürze.



Für exquisite Festmenüs ist das Beste gerade gut genug. Wählen Sie deshalb als edlen Höhepunkt die Rinderzunge Christiania.

Von 1624 bis 1924 hieß die norwegische Hauptstadt Christiania. Warum man dieses Gericht nach ihr benannt hat, kann man heute nicht mehr feststellen. Vielleicht war es die Huldigung eines Küchenmeisters an seine Heimatstadt.

Zunge unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Schlund und Knorpel abschneiden und beiseite stellen.

Zunge in einen Topf geben. Mit Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt 3 Stunden kochen lassen. Nach 2 Stunden das geputzte, gewaschene, in Stücke geschnittene Suppengrün dazu geben.

Für die Pfeffersoße 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Zungenabfälle, die abgespülten, abgetrockneten Kalbsknochen und das geputzte, abgespülte, kleingehackte Suppengrün darin in 10 Minuten anbraten. Mit Wasser auffüllen. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Knochen rausnehmen, Soße durch ein Sieb streichen.

30 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und unter Rühren 8 Minuten durchschwitzen lassen, bis es eine braune Farbe hat. Mit der durchgeseihten Brühe und Weißwein ablöschen. 8 Minuten kochen lassen.

Pfefferkörner in einem Mörser zerdrücken. Sauerkirschen abtropfen lassen und hacken. Pfeffer, Kirschen und Kirschsafte in die Soße rühren. Soße mit Salz abschmecken. Die restliche Butter einrühren. Soße zugedeckt warm stellen.

Artischockenböden mit ihrem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt langsam erhitzen.

Ochsenmark unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben

zugedeckt warm stellen. Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Champignons darin 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auch warm stellen.

Zunge aus dem Topf nehmen. Haut abziehen. Zunge in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Artischockenböden aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen. Mit Champignons füllen. Obendrauf Ochsenmarkscheiben legen. Artischockenböden um die Zunge legen. Soße getrennt dazu servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 3 Stunden
und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
495.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Klare Hühnersuppe. Dann als Hauptgericht Rinderzunge Christiania mit Kartoffelkroketten. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Burgunder vom Kaiserstuhl oder einen Weißherbst und als Dessert Melone mit Himbeeren und Eis. Dazu oder vorweg schmeckt ein Glas halbtrockener Sekt.

PS: Die Zungenbrühe können Sie prima als Grundlage für einen Gemüseintopf verwenden.

Rinderzunge mit Parmesan

Für 8 Personen

1 gepökelte Rinderzunge
von 1500 g,
1½ l Wasser,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Nelken.

Für die Soße:

2 Kalbsknochen (120 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
½ Bund Petersilie,
100 g Speckschwarten,
Zungenabfälle,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),

5 Pfefferkörner,
gut ¼ l Wasser,
40 g Schweineschmalz,
40 g Mehl,
½ l Zungenbrühe,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

100 g geriebener
Parmesankäse,
40 g Butter.

Zunge unter kaltem Wasser
gründlich waschen.

Schlund und Knorpel ab-
schneiden und beiseite
stellen.

Zunge mit Wasser, dem ge-
putzten, gewaschenen, in
Stücke geschnittenen Sup-
pengrün und der geschälten,
mit Lorbeerblatt und Nel-

ken gespickten Zwiebel in
einem Topf zum Kochen
bringen. Zugedeckt 3 Stun-
den kochen lassen. Zunge
rausnehmen. Häuten und
abkühlen lassen. Brühe
durch ein Sieb gießen. ½ l
abmessen.

Kalbsknochen abspülen
und mit Haushaltspapier
abtrocknen. Suppengrün
putzen, waschen, abtropfen
lassen und grob hacken,
Zwiebel schälen und wür-
feln. Petersilie abbrausen
und trockentupfen.

Speckschwarten mit der
Fettseite nach unten in ei-
nem Topf geben und aus-
lassen.

Kalbsknochen, Suppen-
grün, Zwiebel und Petersilie
mit den Zungenabfällen zu
den Schwarten geben. Un-
ter Rühren 5 Minuten rö-
sten lassen. Dann das To-
matenmark reinrühren. 5
Minuten schmoren lassen.
Pfefferkörner zerdrücken.
Mit dem Wasser in den So-
fentopf geben. Soße zuge-
deckt 30 Minuten kochen
lassen. Dann durch ein Sieb
gießen.

Schweineschmalz in einem
Topf erhitzen. Mehl rein-
rühren. Knapp 2 Minuten
durchschwitzen lassen. Mit
der Gewürzbrühe und der
abgemessenen Zungenbrühe
ablöschen. 8 Minuten ko-
chen lassen. Mit Salz und
schwarzem Pfeffer würzen.
Zunge in etwa ½ cm dicke
Scheiben schneiden. Eine
feuerfeste Form mit etwas
Soße ausgießen. Dann ab-
wechselnd Zunge, Soße und
Parmesankäse einfüllen.
Die letzte Schicht Käse mit
Butterflöckchen besetzen.
Form in den vorgeheizten
Ofen auf die mittlere Schie-
ne schieben.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.

Form aus dem Ofen neh-
men. Zunge darin sofort
servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 4 Stunden
und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
505.

Beilagen: Kopfsalat und
Reis, Nudeln oder Peter-
silienkartoffeln.



Wer sich in Europas Küchen umschaute, findet bestimmt einen Topf mit flämischem Rindfleisch.

Rindfleisch flämisch



500 g Rinderschwanzstück,
Salz, schwarzer Pfeffer,
30 g Schweineschmalz,
4 Zwiebeln (160 g),
250 g Möhren,
½ Bund Petersilie,
2 Knoblauchzehen,
100 g Speckschwarten,
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
¼ l helles Bier,
⅛ l Wasser,
3 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel
Zuckerrübensirup (20 g),
knapp ⅛ l heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer.

Fleisch abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Salzen und pfeffern. Schmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln zum Fleisch geben und 5 Minuten mitbraten. Petersilie abspülen und trockentupfen. Geschälte Knoblauchzehen halbieren. Einen anderen Topf mit Speckschwarten auslegen. Fleisch mit Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern reingeben. Bier, Wasser, Essig und Sirup zufügen. Zugedeckt 2 Stunden schmoren lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen und in 3 cm große Würfel schneiden. Speckschwarten wegwerfen. Soße mit Fleischbrühe aufgießen und aufkochen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in der Soße erhitzen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 25 Minuten.



Damit's ganz stülgerecht ist, serviert man geschmortes Rindfleisch Pekinger Art mit Stäbchen.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Grüne Bohnen oder geschmorter Wirsing und Salzkartoffeln, Kartoffel- oder Semmelknödel.

Rindfleisch gekocht

1 große Zwiebel (60 g),
1 Bund Suppengrün,
20 g Schweineschmalz oder Rindertalg,
1½ l Wasser, Salz,
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
750 g Rindfleisch zum Kochen (Hoch- oder Querrippe).

Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. In große Stücke schneiden. Schmalz oder Rindertalg in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengrün darin in 5 Minuten

scharf anbraten. Wasser dazugießen. Salzen und sprudelnd aufkochen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und das abgespülte Fleisch reingeben und 2 Stunden zugedeckt kochen lassen. Zwischendurch häufig abschäumen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilagen: Geriebener Meerrettich oder beliebige Soßen, sauer eingelegtes Gemüse oder Kopfsalat und Salzkartoffeln.

PS: Passende Rezepte für die Brühe finden Sie unter den Stichworten Bouillon und Fleischbrühe.

Rindfleisch gekocht mit Meerrettich

Eines der beliebtesten Fleischgerichte in allen Gegenden Deutschlands ist gekochtes Rindfleisch mit

Meerrettich. Dementsprechend viele Variationen gibt es auch. Zu den bekanntesten gehört die Berliner Rinderbrust garniert. Siehe unser Rezept.

Rindfleisch geschmort Pekinger Art

500 g Rinderfilet.
Für die Beize:
3 Eßlöffel Sojasoße (30 g),
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry.
Außerdem:
¼ l Öl,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Stangen Lauch (400 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Eßlöffel Ingwersirup (10 g),
½ Teelöffel Ingwerpulver,
2 Eßlöffel Sojasoße,
1 Messerspitze gemahlener Anis,
⅛ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Speisestärke.

Wenn Rindfleisch geschmetzelt wird, schneidet man es in hauchdünne Scheiben. Saure Sahne gibt dem beliebten Essen seine pikante Note.

Dieses Gericht ist nicht hundertprozentig original chinesisch. Es wurde, wie vieles, was bei uns in chinesischen Restaurants angeboten wird, auf dem Weg von China über Amerika nach Europa westlichem Geschmack angepaßt.

Dennoch vermittelt es einen Hauch von asiatischer Küche.

Rinderfilet unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Schräg zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Für die Beize Sojasoße und Reiswein oder Sherry in einer tiefen Schüssel mischen. Fleisch reingeben und zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Beize nehmen. Gut abtropfen lassen, mit Mehl bestäuben und im Fett schwimmend in 3 Minuten anbraten. Fleisch rausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Vom Bratfett 4 Eßlöffel abnehmen und in eine andere Pfanne geben. Den Rest weggießen.

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken.

Fett erhitzen. Lauch und Knoblauch in die Pfanne geben. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Fleisch mischen. Mit Ingwersirup, Ingwerpulver, Sojasoße und Anis würzen.

Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

Dann alles in einem Topf zum Kochen bringen. Die mit wenig Wasser glattgerührte Speisestärke drunterrühren. Einmal aufkochen lassen. Fleisch abschmecken und in eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Beizen und zum Durchziehen 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder beißfest gekochte chinesische Nudeln.

PS: Den Ingwersirup nehmen Sie aus einem Glas mit eingelegten Ingwerpflaumen. Sie können ihn auch gut durch Honig ersetzen. Dann aber mit 1 Teelöffel Ingwerpulver würzen.

Rindfleisch geschmetzelt

500 g Rindfleisch aus der Keule,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
2 große Zwiebeln (80 g),
30 g Butter oder Margarine,
3 Gewürzgurken (150 g),
8 gefüllte, grüne Oliven aus dem Glas (30 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
¼ l saure Sahne,
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Rindfleisch unter fließend kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Schräg zur Faser in ganz dünne Scheiben schneiden (das Fleisch fast abschaben). Öl in einer Pfanne rauchheiß erhitzen. Fleisch darin 10 Minuten braten. Beiseite stellen. Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten glasig braten. In der Zwischenzeit Gurken würfeln. Oliven abtropfen



lassen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zu den Zwiebeln geben. Dann Tomatenmark drunterrühren. 3 Minuten unter Rühren dünsten.

Fleisch mit saurer Sahne unterrühren. Kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Tomatensalat und körnig gekochter Reis oder Weißbrot. Als Getränk gut gekühlter Rosé oder herber Moselwein.

Rindfleisch in saurer Sahne

Svicková Pecene



1 Rinderrollbraten (Brustfleisch) von gut 1000 g,
200 g Frühstücksspeck in Scheiben,
60 g Schweineschmalz,
2 Bund Suppengrün,
3 Zwiebeln (120 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Essig,
¼ l Bier,

Salz, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
etwas Thymian,
1 Teelöffel Zucker,
1 Bund Petersilie.
Für die Soße:
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
½ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer.

Das Rindfleisch in saurer Sahne ist ein typisches Beispiel für die gute und herzhaft-tschechische Küche. Rinderrollbraten auseinanderrollen. Vom Speck die Schwarten entfernen. Speck auf das Fleisch legen. Braten wieder aufrollen, mit Salz einreiben und in das Netz zurückgeben. Schmalz im Topf erhitzen. Braten reingeben und rundherum in 10 Minuten anbraten. Das gewaschene, grob zerkleinerte Suppengrün und die geschälten, geviertelten Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Dann Fleischbrühe, Essig, Bier, Gewürze und die abgespülte Petersilie in den Topf geben. Fleisch zugedeckt 60 Minuten schmoren. Deckel abnehmen. Topf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Zwischendurch das Fleisch mit etwas Wasser und dem Bratensaft immer wieder begießen, damit es nicht trocken wird. Nach 150 Minuten ist das Fleisch gar. Aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten auskühlen lassen. Dann in fingerdicke Scheiben schneiden. Für die Soße den Bratensatz mit dem Suppengrün auf dem Herd aufkochen, durch ein Sieb in einen Topf streichen. Mehl mit

wenig Wasser verquirlen und in den Fond rühren. 5 Minuten kochen lassen. Dann die saure Sahne unterziehen. Soße erwärmen, aber nicht aufkochen, weil sie sonst gerinnt. Abschmecken. Getrennt zum Braten servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 175 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1040.

Unser Menüvorschlag: Klare Fleischbrühe mit Flädle. Als Hauptgericht Rindfleisch in saurer Sahne mit böhmischen Semmelknödeln und Sauerkraut mit Kümmel. Dazu schmeckt echtes Pilsener Bier. Als Dessert Aprikosenkompott.

Rindfleisch mit Gemüse

Siehe Pot-au-feu.

TIP

Gerade bei größeren Braten bleibt oft Fleisch übrig. Dann zaubern Sie daraus einen Salat: Fleisch in dünne Streifen, Zwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Für die Marinade Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmelpulver und 4 Tropfen Tabascoße würzen. Alles gut mischen. Kühl servieren.

Rindfleisch mit Grüner Soße

750 g Rindfleisch (Hochrippe, Ochsenbrust oder Beinflisch),
1 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt, 4 Nelken,
1 Bund Suppengrün (150 g),
5 Pfefferkörner.

Für die Grüne Soße:
Je 2 Stengel Borretsch, Estragon, Kerbel, Liebstöckel und Pimpinelle,
5 Stengel Petersilie,
10 g Sauerampfer oder 2 Stengel Zitronenmelisse,
3 Stengel Dill,
1 Bund Schnittlauch,
4 hartgekochte Eier,
½ Teelöffel scharfer Senf,
2 Eßlöffel Essig,
Salz, 1 Prise Zucker,
6 Eßlöffel Öl (60 g).

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Fleisch reingeben. Dazu die geschälte, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel und das geputzte, gewaschene Suppengrün und die Pfefferkörner. Fleisch zugedeckt 90 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Grüne Soße alle Kräuter abbrausen und trockentupfen. Borretsch, Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Pimpinelle, Petersilie und Sauerampfer oder Zitronenmelisse hacken. Dill und Schnittlauch feinschneiden. Eier schälen und fein hacken. Senf in eine Schüssel geben. Mit Essig, Salz und Zucker verrühren. Langsam

das Öl unterrühren. Eier und Kräuter untermischen. Fleisch aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas durchgeseibter Brühe begießen und sofort servieren.

Grüße Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Bouillonkartoffeln und gedünstete Karotten oder Möhren.

PS: Man kann die Kräuter übrigens auch mit Mayonnaise und etwas saurer Sahne oder Joghurt vermischen. Diese Art schmeckt besonders gut zu kaltem Fleisch. Eine dritte Möglichkeit für Grüne Soße: Eine helle Grundsoße mit Eigelb legieren und mit den Kräutern mischen. Soße heiß zu Fleisch oder auch zu Fisch reichen.

Rindfleisch mit Paprikaschoten

Borsos BÉlszintokány
Bild Seite 204



750 g Rinderfilet,
50 g Schweineschmalz,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 grüne Paprikaschoten (250 g),
2 rote Paprikaschoten (300 g),
2 Eßlöffel Paprika edelsüß.



Paprika-Rindfleisch ist echt ungarisch. Rezept Seite 203.

In Ungarn versteht man es seit alters her, Rindfleisch besonders schmackhaft zuzubereiten. Dieses Rezept mit dem komplizierten Namen Borsos BÉlszintokány beweist es.

Filet kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch in dünne, etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 30 g Schmalz in einer Pfanne rauchheiß erhitzen. Fleisch darin unter Rühren in 3 Minuten anbraten. Rausnehmen, abtropfen und zugedeckt beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Knob-

TIP

Beim Zubereiten von Rindfleisch mit Rosinensauce bleibt Brühe übrig. Geben Sie in die kochende Brühe ein Paket tiefgekühltes Suppengemüse und in Scheiben geschnittene Würstchen. Das gibt einen guten Eintopf.

lauchzehe mit Salz zerdrücken. Das restliche Schmalz in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Inzwischen Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtropfen lassen. In Streifen schneiden. Paprika edelsüß reinrühren. Paprikastreifen dazugeben. Gemüse zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch dazugeben. Mit Salz pikant abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilage: Körnig gekochter Reis, Salzkartoffeln oder Maisgrießbrei.

Rindfleisch mit Rosinensauce

750 g Rindfleisch zum Kochen (Querrippe oder Keule),

1 l Wasser, Salz,

1 Bund Suppengrün,

3 Stengel Petersilie,

je 2 Stengel Kerbel und Dill.

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine,

40 g Mehl,

½ l heiße Rindfleischbrühe,

1 Messerspitze gemahlene Nelken,

1 Teelöffel gemahlener Piment,

Salz,

10 g kernlose Rosinen,

2 Gewürzgurken (120 g),

1 Eßlöffel Essig,

Zucker.

Ob Elbschiffer dieses Gericht stromauf oder stromab verbreitet haben, läßt sich heute nicht mehr feststellen. Auf jeden Fall wird es in Hamburg und Umgebung gegessen – und stromauf in der Dresdner Gegend. Zwar gibt es bei den Zutaten kleine Abweichungen, doch beide Gerichte schmecken ausgezeichnet. Wir stellen Ihnen hier das Hamburger Rezept vor, das so zubereitet wird:

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. In das sprudelnd kochende, gesalzene Wasser geben. Das geputzte, gewaschene Suppengrün und die abgebrausten Kräuter dazugeben.

Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Zwischendurch häufig abschäumen, damit die Brühe klar wird.

Fleisch aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein Sieb gießen und zugedeckt warm stellen. ½ l Brühe abmessen. Fleisch wieder in den Topf geben, mit der restlichen Brühe übergießen und zugedeckt beiseite stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reingeben und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Unter weiterem Rühren mit der abgefüllten heißen Brühe ablöschen. Mit gemahlene Nelken, Piment und Salz pikant abschmecken.

Die unter heißem Wasser gewaschenen, abgetropften Rosinen reingeben.

Soße 8 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Gewürzgurken fein würfeln und das abgetropfte Fleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in die Soße geben. Noch mal er-

hitzen, nicht mehr kochen. Soße mit Essig und etwas Zucker abschmecken. Fleisch und Soße in eine vorgewärmte Schüssel oder eine tiefe Platte füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Unser Menüvorschlag:

Statt einer Vorspeise gibt es ein Glas gut gewürzten Gemüsesaft. Dann als Hauptgericht Rindfleisch mit Rosinensauce, Brechbohnen, Endivien- oder Feldsalat und Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße (am besten aus rohen Kartoffeln). Als Dessert Bananen paniert und als Getränk können Sie zum Hauptgericht gut gekühltes Bier oder einen leichten Rheinwein servieren.

PS: Wollen Sie auch mal das Dresdner Rezept probieren? Dann kochen Sie die Rosinen in der Brühe, bis sie dick und rund (also gut aufgequollen) sind. Jetzt wird die Brühe mit 75 g braunen zerbröckelten Pfefferkuchen sämig gebunden und mit Zucker und Essig süßsauer abgeschmeckt. Wer mag, kann zur Verfeinerung noch 100 g blättrig geschnittene oder gehackte Mandeln in die Soße geben.

PS: Dieses Gericht kann man statt mit Essig auch mit Zitronensaft würzen.

Rindfleisch mit Selleriesoße

Siehe Iranisches Rindfleisch mit Selleriesoße.

Rindfleischbrühe

Siehe Bouillon und Fleischbrühe.

Rindfleisch-Imbiß

Für 6 Personen

1 tiefgekühlte Hühnerbrust (350 g),

750 g Rindfleisch (Hoch- oder Querrippe),

1 1/2 l Wasser, Salz,

1 Lorbeerblatt,

3 Pfefferkörner,

1 Zwiebel (40 g),

1 Bund Suppengrün (180 g),

1 säuerlicher

Apfel (120 g),

2 Eßlöffel Zitronensaft,

1/2 Kopf Salat.

Für die Marinade:

1 Becher saure Sahne (100 g),

2 Eßlöffel Preiselbeeren aus der Dose (40 g),

1 Eßlöffel Grapefruitsaft, Salz,

weißer Pfeffer.

Zum Garnieren:

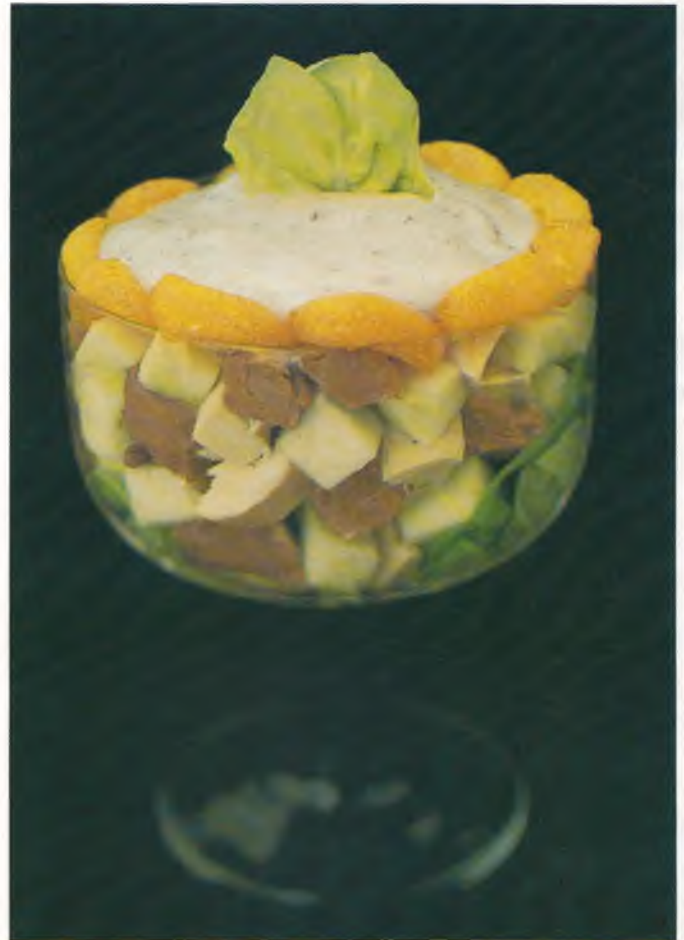
2 Eßlöffel

Mandarin-Orangen aus der Dose (50 g).

Tiefgekühlte Hühnerbrust in einer Schüssel zugedeckt auftauen.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Rindfleisch, Lorbeerblatt und Pfefferkörner reingeben. Zwiebel schälen, auch zufügen. Bei schwacher Hitze 75 Minuten siedeln lassen.

Inzwischen Suppengrün putzen und waschen. Mit der Hühnerbrust zu dem Rindfleisch geben. Weitere 45 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen. Fleisch in der Brühe erkalten lassen. Anschließend herausnehmen. (Bouillon am



Der Rindfleisch-Imbiß enthält mehr, als sein Name verspricht.

nächsten Tag als Suppe vorweg reichen.) Rindfleisch und Hühnerbrust von den Knochen lösen. Beides in gleichmäßige Würfel schneiden. Hühnerbrust dabei häuten.

Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die Oberflächen nicht braun werden. Fleisch und Apfel in eine Schüssel geben und locker mischen.

Kopfsalat putzen, waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Vier Gläser oder eine Glasschüssel mit den Salatblättern auslegen. Die Fleisch-Apfel-Mischung darauf verteilen.

Für die Marinade saure Sahne und Preiselbeeren in einer Schüssel schaumig schlagen. Mit Grapefruitsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Über das angerichtete Fleisch gießen. Mit Mandarin-Orangen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfetts. Bei festlichen Anlässen eignet sich der Rindfleisch-Imbiß auch als Vorspeise.



Über diesen Rindfleisch-Salat freuen sich hungrige Partygäste.



Für's Ragout aus Rindfleisch muß die Soße sehr würzig sein.

Rindfleisch-Ragout

750 g Rinderhesse oder Hochrippe ohne Knochen.
75 g durchwachsener Speck,
3 Zwiebeln (120 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 gehäufter Eßlöffel Mehl (15 g),
¼ l Rotwein,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
5 Pimentkörner,
2 grüne oder rote Paprikaschoten (300 g),
1 Beutel getrocknete Steinpilze (5 g),
½ Bund Petersilie,
½ Dose Champignons (115 g),
1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Ragouts sind würzige Fleischgerichte in dunkler oder heller Soße – das hängt von der Fleischsorte ab. Ursprünglich waren es nur Vorspeisen. Im Laufe der Zeit haben sie sich zu Hauptgerichten der gutbürgerlichen Küche entwickelt.

Fleisch abspülen und trocknen. Fett, wenn nötig, abschneiden. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Speck würfeln, Zwiebeln schälen und hacken. Speckwürfel in einem Topf in 3 Minuten glasig braten.

Fleisch darin ringsum in 10 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben. Weitere 3 Minuten braten. Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben und kurz verrühren. Mehl darüberstäuben. Unter Rühren in 3 Minuten bräunen. Rotwein und heiße Brühe angießen. Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben und das Ragout zugedeckt 75 Minuten schmoren lassen.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in knapp ½ cm breite Streifen schneiden. Nach 50 Minuten mit den getrockneten Steinpilzen zum

Ragout geben und mit-schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit abgespülte, gehackte Petersilie, abgetropfte Champignons und Weinbrand in das Ragout geben. Das Ragout pikant abschmecken und noch 15 Minuten ziehen lassen. In einer vorge-wärmten Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 765.

Beilagen: Gemischter Salat, junge Bohnen oder Erbsen und Curry-Reis oder Salzkartoffeln.

Rindfleisch-Salat

300 g gebratenes kaltes Roastbeef,
1 grüne Paprikaschote (100 g),
1 kleine Dose Maiskörner (285 g),
2 Gewürzgurken (120 g),
2 Zwiebeln (80 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Chilisoße, Salz.
Für die Garnierung:
1 hartgekochtes Ei,
2 Stengel Petersilie.

Für den Salat Roastbeef in 1½ cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in ½ cm breite Streifen schneiden. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Abgetropfte Gewürzgurken würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Das Gemüse zum Fleisch geben und locker mischen.

Für die Marinade Öl mit Essig und Chilisoße in einer Schüssel verrühren. Salzen. Über den Salat gießen und mit zwei Gabeln unterheben.

Zugedeckt 120 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach noch mal mischen. Abschmecken.

In einer Glasschüssel oder auf einer Platte anrichten. Ei schälen und achteln oder in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Sträußchen teilen. Salat damit garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wozu reichen? Als Abendessen mit dunklem Brot, Toast oder französischem Stangenbrot und kühlem Bier. Als Party-Imbiß oder zum Kalten Büfett.

PS: Man kann für diesen Salat auch gekochtes Rindfleisch oder Rinderbratenreste verwenden.

Rindfleisch-Suppe

750 g Rindfleisch (Hochrippe oder Brust),
2 Markknochen,
2 l Wasser, Salz,
1 Lorbeerblatt,
2 Möhren (150 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Stange Lauch (150 g),
500 g Kartoffeln,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Bund Petersilie.

Fleisch und Knochen abspülen. In einen Topf legen. Kaltes Wasser draufgießen und aufkochen. Salz und Lorbeerblatt zugeben und 80 Minuten kochen. Möhren und Sellerie putzen und waschen, Zwiebeln schälen, Lauch längs halbieren und waschen. Alles in 2 cm große Stücke schneiden. Zum Fleisch geben. Weitere 10 Minuten kochen. Danach die geschälten, gewaschenen, ebenfalls in 3 cm große Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben und noch 20 Minuten kochen lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen. In 2 cm große Würfel schneiden. Mark aus den Knochen lösen und hacken.

Beides wieder in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt mit abgespülter, gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Wann reichen? Als sättigendes Eintopfgericht.

Rindsröllchen flämische Art



4 Scheiben Rindfleisch von der Keule (je 125 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1½ Eßlöffel Senf,
½ Bund Petersilie,
1 Knoblauchzehe,
1 Teelöffel getrockneter Thymian,
8 Scheiben Frühstücksspeck (40 g),
2 Eßlöffel Kokosfett (20 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Teelöffel Zucker,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
¼ l braunes Bier,
2 Möhren (150 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
1 Lorbeerblatt.

Diese Rindfleischröllchen sind die flämische Variante der Rouladen. Und damit wird wieder einmal deutlich, wie international bekannt und beliebt Rouladen sind.

Fleisch abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Je eine Seite mit Senf bestreichen. Petersilie abspülen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen. Beides fein hacken. Mit dem Thymian mischen. Auf die Fleischscheiben verteilen. Speckscheiben darauf legen. Aufrollen. Mit Rouladengarn zusammenbinden. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Fleischröllchen darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Je größer der Appetit, um so besser schmeckt Rindfleischsuppe.



Rindsröllchen flämische Art gehören zur Familie der Rouladen.

Geschälte, in Streifen geschnittene Zwiebeln im Topf in 3 Minuten gelb werden lassen. Zucker unter Rühren 1 Minute mitrösten. Mit Mehl bestäuben. Durchschwitzen und mit Bier ablöschen. Fleisch reinlegen und 80 Minuten zugedeckt schmoren.

Inzwischen Möhren und Sellerie schälen, waschen, in längliche Streifen schneiden und nach 30 Minuten mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Die Soße zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorm Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Gedünstete Chicorée und Kartoffelpüree mit gerösteten Semmelbröseln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen spritzigen Weißwein.

Risi-Bisi

Reis mit Erbsen



1 Zwiebel (40 g),
50 g Butter,
250 g Rundkornreis,
½ l heiße Hühnerbrühe
aus Extrakt,



*Risi-Bisi:
Echt italienische
Reis-Spezialität.*

1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g), weißer Pfeffer, Salz, 25 g geriebener Parmesan- und 50 g geriebener Emmentaler Käse.

Italienfans kennen diese beliebte Spezialität des Landes. Und wer öfter in führenden Restaurants isst, kennt sie auch. Meist unter der Bezeichnung Risi-Bisi. Obwohl der Duden Risi-Pisi vorschreibt. Nicht von ungefähr. Denn auf gut italienisch heißt das Gericht risotto con pisello. Und damit wäre das p gerechtfertigt. Eins steht jedenfalls fest: Die Dogen von Venedig ließen Reis mit Erbsen früher an jedem 25. April, dem Tag des heiligen Markus, servieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 2 Minuten glasig werden lassen. Reis in einem Geschirrtuch sehr gut abreiben und in den Topf geben. 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Heiße Hühnerbrühe angießen. Erbsen unaufgetaut reinlegen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. Mit einer Gabel lockern. Parmesan- und Emmentaler Käse unterheben. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Wozu reichen? Zu Kalbssteaks, Hühner- oder Kalbsfrikassee.

PS: Sie können Risi-Bisi zum Hauptgericht machen, wenn Sie zusätzlich 200 g gekochten Schinken reingeben.

Risotto

4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
250 g Rundkornreis,
¾ l heiße Hühnerbrühe
aus Extrakt,
Salz, weißer Pfeffer,
25 g Butter,
je 50 g geriebener
Parmesan- und
Emmentaler Käse.

Zum Risotto, dem uritalienischen Reisgericht, verwendet man am besten immer italienischen Rundkornreis. Er wird immer trocken in Olivenöl und Zwiebeln geröstet. So macht man Risotto:

Öl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Reis mit einem sauberen Tuch abreiben. In den Topf geben und unter Rühren in 5 Minuten glasig werden lassen. Heiße Hühnerbrühe angießen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Minuten quellen lassen. Reis zuletzt mit einer Gabel lockern, Butter, Parmesan- und Emmentaler Käse untermischen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wann reichen? Als warme Vorspeise oder mit Salaten als Abendessen.

PS: Risotto können Sie auch im Backofen ausquellen lassen und den Emmentaler Käse durch Parmesan ersetzen. Dann wird der Geschmack noch intensiver.

Risotto Feinschmecker Art

4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
250 g Rundkornreis,
¾ l heiße Hühnerbrühe
aus Extrakt,
Salz, weißer Pfeffer,
375 g Geflügelleber,
2 Eßlöffel Instantmehl
(20 g),
Paprika edelsüß,
2 Zwiebeln (80 g),
50 g Butter,
30 g geriebener Parmesan-
oder 30 g Emmentaler
Käse,
4 Eßlöffel Madeira.
Für die Füllung:
500 g Stangenspargel oder
Spargelspitzen aus der
Dose,
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Butter (20 g),
½ l Sahne,
1 Eigelb,
1 gestrichener Eßlöffel
Speisestärke (10 g),
Worcestersoße,
½ Bund Kerbel.

Olivenöl im Topf erhitzen. Den mit einem Tuch abgeriebenen Reis reingeben. Unter Rühren in drei Minuten glasig werden lassen. Mit heißer Hühnerbrühe auffüllen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze in 30 Minuten quellen lassen.

Leber kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mehl und Paprika auf einem Tellermischen. Leberstücke darin wenden.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten gelb werden lassen. Leber darin rundherum 2 Minuten braten. Dann erst salzen. Parmesankäse unter den Reis mischen. Madeira in die Pfanne gießen und in 5 Minuten dick einkochen. Ebenfalls unter den Reis geben. Reis in eine Ringform drücken. Im Backofen bei 50 Grad zugedeckt aufbewahren.

Für die Füllung Spargel abtropfen lassen (Brühe auf-



Diese Risotto-Art stammt aus der neapolitanischen Küche.

TIP

Nehmen Sie zur Abwechslung für Risotto Feinschmecker Art statt Spargel blättrig geschnittene Champignons.

fangen) und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen. Fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln in 3 Minuten darin glasig dünsten. Spargelbrühe zugießen und aufkochen. Sahne, Eigelb und Speisestärke in einem Becher verquirlen. Spargelbrühe damit binden. Aufkochen, Spargel reingeben, kurz erhitzen, mit Worcestersoße abschmecken. Kerbel abspülen, abtupfen, fein hacken und unter das Spargelragout geben. Den Reiserand vorsichtig auf

eine Platte stürzen, Spargelragout einfüllen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 825.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Mittagessen.

Risotto Mailänder Art

Risotto milanese

250 g frische Champignons, 1 Zwiebel (40 g), 25 g Butter, 250 g Rundkornreis, $\frac{3}{4}$ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt, Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 200 g gepökelte Ochsenzunge, 1 Trüffel aus der Dose (20 g), 75 g geriebener Parmesankäse, geriebener Muskat, $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Champignons putzen, in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Fett in 5 Minuten hell braten. Reis mit einem Tuch abreiben, in den Topf geben und unter Rühren in 5 Minuten glasig dünsten. Heiße Hühnerbrühe zugießen. Salzen und pfeffern. Weißwein und Champignons zum Reis geben. Aufkochen. Bei kleiner Hitze in 20 Minuten zugedeckt garen. Zuletzt mit einer Gabel lockern. Dabei die in feine Streifen geschnittene Zunge und den gehackten Trüffel unterheben.

Parmesankäse untermischen, mit Muskatnuß würzen und die Sahne unterziehen, abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilage: Tomatensoße und Kopfsalat oder anderer beliebiger Blattsalat.

Risotto neapolitanische Art

125 g fetter Speck, 2 Zwiebeln (80 g), 250 g Rundkornreis, $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Lorbeerblatt, Salz, weißer Pfeffer, 6 Tomaten (350 g), 1 Prise getrockneter Thymian, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 100 g geriebener Parmesankäse.

Speck würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Speck in einem Topf glasig werden lassen. Zwiebeln und den ungewaschenen, aber abgeriebenen Reis darin unter Rühren 5 Minuten braten. Fleischbrühe, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben. Aufkochen und dann zugedeckt 25 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.



Feinschmecker genießen ihr Risotto gern mit Spargel-Ragout.

Beim Essen ist Musik
ein guter Prüfstein.
Denn ist das Essen gut,
so hört man die Musik nicht.

Christian Dietrich Grabbe



Die Füllung der Rissolen bleibt bis zuletzt gut gehütetes Geheimnis. Hier sind's Eier und Pilze.

Inzwischen Tomaten häuten, halbieren, entkernen, grob würfeln und in einer Schüssel mit Thymian mischen. Nach 10 Minuten zum Reis geben. Petersilie abspülen und fein hacken. Zuletzt unter den Reis mischen. Den geriebenen Parmesankäse getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Wozu reichen? Zu Kalbsbraten, Kalbssteaks oder Rouladen.

Rissolée-kartoffeln

750 g kleine runde Kartoffeln,
50 g Margarine zum Braten,
Salz,
10 g Zucker,

Rissolée kommt vom französischen Wort rissoler, das übersetzt so viel wie braun backen heißt. Und knusprig braun gebacken werden ja auch die Rissolée-kartoffeln. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und abziehen.

Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben. Mit wenig Salz würzen und 10 Minuten braten. Pfanne dabei kräftig schütteln. Zucker drüberstreuen und weitere 5 Minuten braten.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch. PS: Sie können die Rissolée-kartoffeln auch in Gänse- oder Schweineschmalz braten, den Zucker dann weglassen und die Kartoffeln mit in Butter gerösteten Semmelbröseln und gehackter Petersilie bestreuen.

Rissolen mit Eiern

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
1 Zwiebel (40 g),
200 g frische Champignons,
50 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1/8 l Sahne,
1/2 Bund Petersilie,
3 hartgekochte Eier,
geriebene Muskatnuß,
Mehl zum Ausrollen,
1 Ei.

Rissolen sind Teig- oder Mundtäschchen. Dazu werden gegartes Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild oder Eier fein gewürfelt und mit dicker Soße gebunden. In Teigscheiben halbmondförmig eingeschlossen wurden sie früher schwimmend im Fett ausgebacken. Danach mit Zitronenspalten und gebackener Petersilie garniert. Man kann die Rissolen

aber auch im Ofen backen. Das macht sie fettärmer und darum leichter verdaulich.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Zwiebel schälen, Champignons putzen, waschen, abtropfen und beides fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Champignons dazugeben, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze in 10 Minuten trocken dünsten. Mehl und Sahne verquirlen. Champignons damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Abgespülte, gehackte Petersilie und die geschälten, grob gehackten Eier untermischen. Mit Muskatnuß würzen und kalt stellen.

Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen. Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. Mit kaltem Wasser bestreichen. Füllung auf die Mitte verteilen. Teig halbmondförmig über die Füllung schlagen. Ränder gut andrücken. Ei in einer Tasse verquirlen. Rissolen damit bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rissolen aus dem Ofen nehmen. Sofort servieren. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 240.

Wann reichen? Mit fritrierter Petersilie und Zitronenspalten schneiden oder auch mit Kopfsalat als Abendessen.



Damit Sie die knusprige Blätterteighülle richtig genießen können, sollten Sie die pikanten Rissolen mit Schinken heiß servieren.

Rissolen mit Konfitüre

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
 ½ Glas Aprikosenkonfitüre (225 g),
 1 Glas (2 cl) Aprikosenlikör,
 25 g blättrige Mandeln,
 Mehl zum Ausrollen,
 1 Eigelb, Puderzucker zum Bestäuben.

Außer mit pikanten Füllungen kann man Rissolen auch mit Konfitüre zubereiten und als Dessert servieren. Und zwar so:

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.
 Konfitüre mit Aprikosenlikör in einem Schälchen verrühren, Mandeln untermischen.

Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen. Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte je einen Teelöffel Konfitüre geben. Halbmondförmig übereinanderschlagen und

die Ränder gut zusammendrücken. Mit Eigelb bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Die Rissolen rausnehmen und mit Puderzucker bestäuben. Warm oder kalt servieren. Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 215.

PS: Rissolen mit Konfitüre können Sie auch statt mit Aprikosenkonfitüre mit beliebigen anderen Konfitüren füllen. Anstelle von Aprikosenlikör dann auch einen anderen passenden Likör verwenden. Die Rissolen schmecken aber auch sehr gut, wenn man sie mit Quark-Blätterteig zubereitet. Das Rezept dazu finden Sie unter dem Stichwort Blätterteig von Quark.

Rissolen mit Schinken

1 Packung tiefgekühlter Blätterteig (300 g).
 Für die Füllung:
 200 g gekochter Schinken,
 1 Zwiebel (40 g),
 100 g frische Champignons,
 40 g Margarine,
 20 g Mehl,
 ⅛ l halb Fleischbrühe aus Würfeln und halb Madeira, Salz,
 frisch gemahlener weißer Pfeffer,
 Mehl zum Ausrollen,
 1 Eiweiß zum Bestreichen.
 Zum Ausbacken:
 1 l Öl oder
 750 g Kokosfett.

Hier haben Sie Rissolen, die frittiert werden. Wie wär's denn mal damit?

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Für die Füllung Schinken sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Champignons putzen, waschen,

abtropfen lassen und kleinschneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 2 Minuten glasig braten. Champignons zufügen. 5 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben. Weitere 2 Minuten anschwitzen. Unter Rühren Fleischbrühe und Madeira angießen. 5 Minuten unter vorsichtigem Rühren kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Schinken untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. (Teigreste übereinanderlegen und erneut ausrollen.) Füllung auf die Mitte verteilen. Ränder vorsichtig mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Halbmondförmig zusammenlegen. Ränder festdrücken. Fett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Rissolen portionsweise reinlegen. In 7 Minuten beidseitig goldbraun backen.

TIP

Für den Riz à la maitaise können Sie den Saft von Blutorange auch durch hellen Orangensaft aus Flaschen mit etwas Kirschsaff ersetzen.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Heiß servieren. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Wann reichen? Als Imbiß mit einer Tasse Bouillon oder mit Salat als kleines Abendessen.

Ritter zu Pferde

Siehe Krebschwänze Ritter zu Pferde.

Riz à la maitaise

Reis auf Malteser Art



Für den Reis:

¼ l Milch, abgeriebene Schale einer Blutorange, 60 g Milchreis, 30 g Butter, 35 g Zucker.

Für die Creme:

4 Blatt weiße Gelatine, 2 Eigelb, 70 g Zucker, ⅛ l Blutorangensaft (frisch gepreßt), Saft einer halben Zitrone, ⅛ l Sahne.

Für das Gelee:

4 Blatt weiße Gelatine, ¼ l Blutorangensaft (frisch gepreßt).

Für die Garnierung:
1 Blutorange (150 g).

Für den Reis Milch mit abgeriebener Orangenschale in einem Topf zum Kochen bringen. Reis auf einem Sieb unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Mit Butter und Zucker in die kochende Milch geben. In 60 Minuten gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Reis abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bilden kann.

In der Zwischenzeit für die Creme Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel sehr schaumig schlagen. Der Zucker muß sich dabei ganz auflösen. Orangen- und Zitronensaft nach und nach zufügen. Gelatine ausdrücken. Im heißen Wasserbad unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen. Unter Rühren in die Creme geben. 20 Minuten erkalten und dabei leicht gelieren lassen. Auf den abgekühlten Reis geben. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Auch auf den Reis gleiten lassen. Mit der Creme zusammen locker unterheben. Beiseite stellen.

Für das Gelee Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. Unter Rühren zum Orangensaft geben. Leicht gelieren lassen. Dann eine Flammeri- oder Puddingform damit ausgießen. 5 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann das Reis-Creme-Gemisch reinfüllen. Jetzt noch mal im Kühlschrank 30 Minuten erkalten und ganz fest werden lassen.

Für die Garnierung gewaschene Blutorange schälen und filetieren.

Riz à la maitaise auf eine runde Platte stürzen. Mit Orangenfilets oder halbierten Orangenscheiben umlegt servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Chicorée-Schiffchen mit Krabben. Damhirsch-Steak irisch gegrillt, mit Preisel-

Für ein so außergewöhnliches Dessert wie Riz à la maitaise darf die Zubereitung länger dauern.



Riz Flims, ein Reisrand mit Pilzen und Aprikosen, beweist einmal mehr, daß die Schweizer Küche immer etwas Besonderes bietet.

beer-Kompott, Pfifferlingen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen roten Burgunder und als Dessert Riz à la maitaise, vor dem Sie noch ein Glas Sekt servieren können.

Riz Flims



200 g Patna-Reis,
2 l Wasser, Salz,
200 g Champignonköpfe
aus der Dose,
500 g Kalbfleisch aus der
Keule (ohne Knochen),
40 g Margarine,
2 Glas (je 2 cl) Rotwein,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.
Für die Aprikosen:
20 g Butter,
4 Aprikosenhälften aus der
Dose (120 g),
Butter zum Einfetten.

Dieses Gericht kommt aus den Schweizer Bergen und ist ein apartes Mittag- oder auch Abendessen.

Ungewaschenen Reis in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Auf ein Sieb abschrecken. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. In einem Topf warm stellen.

In der Zwischenzeit Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In Scheiben schneiden.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Mit einem scharfen Messer in 1 cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben. 15 Minuten bei schwacher Hitze braten. Champignons zufügen und weitere 10 Minuten dünsten. Hin und wieder umrühren. Rotwein angießen. Salzen und pfeffern. Sahne reinrühren. Topf vom Herd nehmen. Für die Aprikosen Butter

in einem kleinen Topf erhitzen. Abgetropfte Aprikosenhälften in 2 Minuten darin hellbraun braten.

Reisrand mit Butter einfetten. Reis einfüllen. Mit einem Löffelrücken festdrücken. Auf eine runde, vorgewärmte Platte stürzen. Geschnitzeltes in den Reisrand füllen. Aprikosenhälften vorsichtig aus dem Topf nehmen. Reisrand damit garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag:

Fleischbrühe mit Gemüse vorweg. Als Hauptgericht Riz Flims und Feldsalat. Dazu empfehlen wir Ihnen einen herben Weißwein oder einen roten Landwein und als Dessert Erdbeeren flambiert mit Vanille-Eiscreme.

PS: Wenn Sie Riz Flims mal geschmacklich variieren wollen, ersetzen Sie die Champignons durch Pfifferlinge und geben geriebenen Emmentaler in die Soße.

Roastbeef

Bild Seiten 214/215

1000 g Roastbeef,
Salz, frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
80 g Margarine oder
8 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
 $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Das englische und auch das schottische Rindfleisch zeichnet sich durch eine vorzügliche Qualität aus. Besonders schätzen die Engländer das von einer dicken, festen, weißen Fettschicht überzogene Rückenstück, das Roastbeef. Es ist zu einem Begriff in der internationalen Küche geworden. Je nach Bedarf wird es kürzer oder länger geschnitten. Aber immer bleiben Filet und Knochen dran. Auch die Fettschicht,

Fortsetzung auf Seite 216



Roastbeef.

Rezept Seite 213.

Nicht umsonst ist dieser festliche Braten in der internationalen Küche so bekannt und beliebt. Dazu gehören natürlich ebenso festliche Beilagen.



Fortsetzung von Seite 213

für die man auf der Insel eine große Vorliebe hat, vor allem, wenn sie schön knusprig gebraten ist. Als Beigabe gehören dazu frisch geriebener Meerrettich oder Meerrettichsoße und Yorkshire Pudding.

Auf dem Festland dagegen wird das Roastbeef, das auch Zwischenrippenstück, Rostbraten und in Österreich Beiried heißt, meistens von dem Knochen gelöst und dann gebraten. So macht man das:

Fleisch kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fettschicht mit einem scharfen Messer in Abständen von 4 cm diagonal einritzen. Fleisch rundherum mit einem Gemisch aus Salz und Pfeffer aus der Mühle einreiben. Bratenrost mit Margarine oder Öl einfetten. Fleisch mit der Fettschicht nach oben drauflegen. Rost auf die Fettpfanne setzen. Restliche Margarine oder Öl in einem Topf erhitzen.

Gleichmäßig über den Braten verteilen. Wasser in die Fettpfanne gießen. Beides in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. (Eventuell die Pfanne eine Schiene tiefer hängen.)

Bratzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Inzwischen Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten Bratzeit in die Fettpfanne geben. Nun den Braten mit Bratfond begießen. Bei Bedarf nach und nach $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe zugießen.

Roastbeef wird nicht durchgegart. Nach 35 Minuten etwa ist ein normal dickes Stück englisch gebraten. Das Fleisch sollte innen gleichmäßig rosarot sein und einen fingerbreiten braunen Rand haben. Für weitere 1000 g müssen Sie zusätzlich etwa je 12 Minuten Garzeit rechnen.

Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte warm stellen.

Braten vor dem Aufschneiden einige Male wenden, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilen kann und mindestens 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen den Bratfond mit der restlichen Brühe ablöschen. Entfetten. Fond durch ein Sieb gießen. In einem Topf erhitzen. Speisestärke mit saurer Sahne verquirlen. In den Bratfond rühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Roastbeef aufschneiden. Soße getrennt reichen. (Englische Art: Bratfond ungebunden über das aufgeschnittene, angeordnete Fleisch geben.)

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 825.

Beilagen: Bunte Gemüseplatte und Kartoffelkroketten.

PS: Roastbeef ist auch als kalter Braten sehr beliebt. Den fertigen Braten völlig auskühlen lassen. Sehr dünn aufschneiden. Dazu Remoulade reichen.

Roastbeef mit Orangen

1000 g Roastbeef,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze getrockneter Thymian,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Saft von 2 Orangen.

Für die Soße:

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
15 g Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel abgeriebene Orangenschale,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:

1 Orange (200 g).

Zum Flambieren:

je 1 Glas (2 cl) Grand Marnier und Cognac.

Roastbeef kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fettschicht mit einem spitzen Messer einritzen. Fleisch mit einem Gemisch aus Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Öl im Bräter erhitzen. Roastbeef rundherum in 10 Minuten darin anbraten. Orangensaft angießen. Im Bräter mit der Fettschicht nach oben in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Während des Bratens häufig mit Bratfond beschöpfen.

Den fertigen Braten auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Bratfond mit Brühe aufkochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Entfetten. Speisestärke mit Sahne verquirlt reinrühren. Soße aufkochen. Mit abgeriebener Orangenschale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Orange waschen, abtrocknen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Roastbeef damit garnieren. Am Tisch mit angewärmtem Grand Marnier und Cognac begießen und anzünden. Anschließend auf-



Bei Tisch flambiertes Roastbeef mit Orangen kommt einer kulinarischen Extravaganz gleich.

TIP

Gebratenes Roastbeef hält sich zugedeckt im Kühlschrank bis zu 4 Tagen, in der Tiefkühltruhe etwa 12 bis 15 Monate.

schneiden. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Schildkrötensuppe aus der Dose. Dann Roastbeef mit Orangen, gedünsteter Spargel und Petersilienkartoffeln. Dazu paßt ein roter Bordeaux und als Dessert Pfirsich Melba.

Mit diesen Roastbeefröllchen werden Sie immer eine perfekte Gastgeberin sein.

Roastbeef mit Preiselbeeren

600 g Roastbeef, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel Senf, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Für die Preiselbeeren:

Knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne, 3 Eßlöffel Preiselbeeren aus Glas oder Dose (60 g), je 1 Prise Salz und gemahlener Ingwer.

Roastbeef kurz unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fettschicht mit einem Messer einritzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Senf bestreichen. Ein ausreichend großes Stück Alufolie mit Öl einfetten. Braten darauflegen. Zuerst mit Weinbrand, dann mit dem restlichen Öl beträufeln. Locker in der Folie einpacken.

Auch seitwärts gut verschließen. Auf Backblech oder in die Fettpfanne legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Nach 20 Minuten Bratzeit die Folie öffnen. Das Fleisch häufig mit Bratfond begießen. Weitere 10 Minuten braten. Das fertige Roastbeef herausnehmen und erkalten lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Preiselbeeren unterziehen. Mit Salz und Ingwer abschmecken. Roastbeef in dünne Scheiben schneiden. Zu Tüten drehen. Mit Preiselbeersahne füllen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Mit Kopfsalat, Toastbrot und Butter als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfetts.

Roastbeefröllchen

1000 g Roastbeef, Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, 6 Eßlöffel Öl (60 g).

Für die Meerrettichfüllung: 1 Doppelrahmfrischkäse (200 g),

2 Eßlöffel Dosenmilch (20 g),

1 Eßlöffel geriebener

Meerrettich aus dem Glas,

1 Teelöffel Zitronensaft,

12 feste Aprikosenhälften

aus der Dose (250 g).

Für die Spargel-

Remouladen-Füllung:

1 hartgekochtes Ei,

1 kleine Gewürzgurke,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Kapern,

100 g Magerquark,

2 Eßlöffel Sahne (30 g),

50 g Mayonnaise,

je $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,

Dill und Schnittlauch,

$\frac{1}{4}$ Kästchen Kresse,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel Zitronensaft,

18 Spargelspitzen aus

der Dose (200 g),

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse.



Für den
Apfel-Sellerie-Salat:
1 säuerlicher Apfel
(125 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
100 g Sellerie aus der
Dose,
2 Eßlöffel Walnußkerne
(20 g),
2 Eßlöffel Mayonnaise
(40 g),
8 Walnußkerne zum
Garnieren (30 g).
Zum Anrichten:
1 Kopf Salat (180 g).

Fleisch kurz unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fettschicht mit einem scharfen Messer einritzen. Durch die Mitte des Fleischstücks den Drehspieß schieben. Mit Haltegabeln feststecken. Rundherum mit einem Gemisch aus Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Dann mit Öl bestreichen. Den Spieß mit dem Fleisch in die Haltevorrichtung unter den vorgeheizten Grill stecken. Grillzeit im Elektroherd 40 Minuten, im Gasherd 50 Minuten. Während des Grillens zunächst alle 5 Minuten mit Öl, später mit Bratfond bestreichen. Das fertige Roastbeef 15 Minuten ruhen lassen. Dann vom Spieß nehmen und erkalten lassen. Inzwischen die Füllungen zubereiten. Doppelrahmfrischkäse mit Dosenmilch in einer Schüssel glattrühren. Geriebenen Meerrettich und Zitronensaft untermischen. Abschmecken. 9 Aprikosenhälften würfeln. Zum Schluß unter die Füllung heben. Restliche Aprikosenhälften in Spalten schneiden. Für die Spargel-Remouladen-Füllung Ei schälen und hacken. Abgetropfte Ge-

würzgurke und Kapern fein hacken. Quark, Mayonnaise und Sahne in einer Schüssel verrühren. Vorbereitete Zutaten und die abgespülten und gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargelspitzen abtropfen lassen. Kresse abbrausen, von den Wurzeln schneiden und trockentupfen.

Für den Apfel-Sellerie-Salat Apfel waschen, vierteln und entkernen. Auf einer groben Rohkostreibe in eine Schüssel raffeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie in knapp streichholzdicke Stifte schneiden. Walnüsse grob hacken. Beides zum Apfel geben. Mayonnaise zufügen und alles mischen.

Das erkaltete Roastbeef in dünne Scheiben schneiden. Einen Teil der Scheiben mit Meerrettichfüllung belegen. Aufrollen. Aprikosenspalten als Garnitur darauflegen.

Die nächsten Scheiben mit Remoulade bestreichen. Jeweils mit 3 Spargelspitzen belegen und zu Röllchen formen. Mit Kresse verzieren.

Die restlichen Roastbeef-scheiben mit Apfel-Sellerie-Salat füllen. Die Röllchen mit je einem Teelöffel der Füllung krönen und mit Walnußkernen garnieren.

Salat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Eine Platte damit auslegen. Die gefüllten Röllchen abwechselnd darauf anrichten und kalt servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1305.

Beilage: Toast.

Roastbeef-Schnitten mit Gemüse

1 kleiner Blumenkohl (250 g),
250 g Rosenkohl, Salz,
je 150 g grüne Bohnen
und Möhren,
1 Kohlrabi (200 g),
250 g frische Champignons,
40 g Kokosfett,
4 Scheiben Roastbeef von je 200 g,
Knoblauchpulver,
weißer Pfeffer,
1/8 l herber Weißwein,
Rosmarinpulver,
100 g Butter,
geriebene Muskatnuß,
Bohnenkraut (frisch oder getrocknet).

Blumenkohl und Rosenkohl putzen. 30 Minuten in kaltes Salzwasser legen. Abtropfen lassen. Wasser in zwei Töpfen aufkochen und salzen. Blumenkohl in einem Topf 25 Minuten, Rosenkohl im anderen Topf 20 Minuten kochen. Grüne Bohnen waschen und putzen. Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden. Geschälten Kohlrabi in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. Vorbereitete Bohnen, Möhren und Kohlrabi in getrennten Töpfen mit wenig gesalzene Wasser in 20 Minuten gar dünsten.

Während das Gemüse kocht, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Auf einem Sieb kurz überbrausen. Abtropfen lassen. Kokosfett in einer großen Pfanne stark erhitzen. Roastbeef-Schnitten mit Haushaltspapier abtupfen und mit Knoblauchpulver

*Ein außergewöhnliches
Essen kann, muß aber
keinen extra Anlaß
haben. Roastbeef-Schnitten
mit Gemüse verwöhnen
jeden zu jeder Zeit.*

und Pfeffer einreiben. In der Pfanne auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Danach auf beiden Seiten bei schwacher Hitze je 5 Minuten weiterbraten. (So sind sie durchgebraten. Wenn sie innen noch rosa sein sollen, nur 3 Minuten braten.) Roastbeef-Schnitten auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Wein in die Pfanne gießen, Bratfond damit loskochen. Champignons reingeben. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Rosmarinpulver überstäuben. Champignons über die Roastbeef-Schnitten verteilen.

Das inzwischen gegarte Gemüse auf einer anderen großen vorgewärmten Platte bunt anrichten.

Butter in einem Butterpfännchen zerlassen. Salzen, pfeffern. Auf ein Réchaud stellen.

Auf kleinen Schälchen frisch geriebene Muskatnuß und kleingeschnittenes frisches oder mit den Händen zerriebenes getrocknetes Bohnenkraut am Tisch bereitstellen.

Am Tisch Blumenkohl und Rosenkohl mit Muskatnuß und Butter, Bohnen mit Bohnenkraut und Butter, Möhren und Kohlrabi nur mit Butter übergießen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 895.

Unser Menüvorschlag: Vorweg einen Campari-Maisson. Dann Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Roastbeef-Schnitten mit Gemüse und Pommes frites oder Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Bordeaux, zum Beispiel einen Chateau Carel. Als Dessert Erdbeer-Kompott.



Rob Roy

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
je 2 Glas (je 2 cl)
Scotch Whisky und
trockener Wermut,
2 Spritzer Angostura,
1 Stückchen Zitrone,
1 Cocktailkirsche.

Rob Roy wird wegen seiner Ähnlichkeit mit dem Manhattan Cocktail auch Scotch Manhattan genannt. Eiswürfel mit Scotch, Wermut und Angostura in einem Cocktailglas verrühren. Zitronenstück drüber ausdrücken. Mit der Kirsche garniert servieren.



Wie erfrischend herbe Cocktails schmecken, beweist der Rob Roy.

Robert-Soße

40 g Margarine, 40 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 Zwiebeln, 30 g Butter,
1 Eßlöffel Weinessig,
7 Eßlöffel Weißwein (70 g),
Salz, frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Senf,
1 Prise Zucker.

Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und in 6 Minuten gleichmäßig bräunen. Unter weiterem kräftigem Rühren nach und nach die kalte Fleischbrühe zugeben. Bei schwacher Hitze unter wie-



Rocky Mountain Bowle paßt zu einem warmen Sommerabend.

derholtem Umrühren 15 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem zweiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Mit Essig und 4 Eßlöffel Weißwein ablöschen. Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Nun die dunkle Soße zufügen. Noch mal kurz aufkochen. Soße durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und dem restlichen Weißwein abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wozu reichen? Zu Kotelett, Schnitzel oder deutschem Beefsteak.

PS: Schneller geht's, wenn Sie Feinkost-Bratensoßenpulver mit vorgeschriebener Flüssigkeitsmenge anrühren. In den Zwiebel-Weißwein-Sud gießen. Nach Anweisung kochen lassen. Durchpassieren und abschmecken.

Rocky Mountain Bowle



250 g kleine Erdbeeren,
200 g entsteinte
Sauerkirschen aus dem
Glas,
3 Scheiben Ananas aus
der Dose,
4 Eßlöffel Zitronensaft,
4 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l brauner Rum (40 %),
 $\frac{1}{8}$ l Maraschino,

TIP

Nehmen Sie
für die
Rocky Mountain
Bowle zusätzlich
weißen Rum.

1 Flasche Sekt,
1/2 Flasche Mineralwasser.

Achtung, diese Bowle aus den USA ist ebenso hochprozentig wie die Rocky Mountains hoch sind. Klar, daß sie für vier Personen reicht. Ganz bestimmt können sich damit auch fünf erheitern. So macht man sie: Erdbeeren in kaltem Wasser vorsichtig waschen, entstielen, einmal mit einer Gabel einstechen. Kirschen abtropfen lassen. Ananas-scheiben würfeln. Früchte in ein Bowlen-gefäß geben. Zitronensaft, Zucker, Rum und Maraschino reinmischen. 30 Minuten zugedeckt – am besten im Kühlschrank – durchziehen lassen. Mit Sekt und Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

Rocky Mountain Cooler

1/2 Teelöffel Zuckersirup,
3 Spritzer Zitronensaft,
1 Weinglas Apfelwein,
6 Eiswürfel,
geriebene Muskatnuß.

Der Rocky Mountain Cooler ist ein ausgezeichnete Durstlöcher für die heiße Jahreszeit.

Zuckersirup, Zitronensaft und Apfelwein in einem Shaker kräftig schütteln. Eiswürfel zufügen. Noch mal schütteln, bis der Shaker von außen beschlägt. In ein gut gekühltes Becherglas seihen. Mit geriebener Muskatnuß bestreuen. Sofort servieren.

Rodonkuchen

250 g Butter oder
Margarine,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
4 Eier,
375 g Mehl,
125 g Speisestärke,
1 Päckchen Backpulver,
1/8 l Milch,
1 Glas (2 cl) Rum,
150 g gemahlene Mandeln,
100 g Vollmilchschokolade,
Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
125 g Aprikosenmarmelade
2 Eßlöffel Zucker (20 g),
3 Eßlöffel Wasser.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Löffelweise den Zucker zufügen. Dann folgen Vanillinzucker, Salz und nacheinander die Eier. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und abwechselnd mit Milch in die schaumige Masse rühren. Auch den Rum und die Mandeln. Schokolade in kleine Stückchen schneiden und unterziehen. Eine Napfkuchenform gut einfetten. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen. 15 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen für die Glasur Aprikosenmarmelade, Zucker und Wasser in einem Topf mischen. Aufkochen. Den noch heißen Kuchen vorsichtig auf den Kuchendraht stürzen. Glasur gleichmäßig über die Oberfläche verteilen. In 25 Stücke teilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 275.

Rodonkuchen können Sie auch auf Vorrat backen. Nach dem Abkühlen einfrieren. Dann aufgetaut mit Guß überziehen.



Mit dem Rodonkuchen können Sie jede Kaffeerunde beglücken. Bei ihm stimmt rundherum alles.



Brot wird heute nur noch selten selbst gemacht. Dabei ist ein Laib Roggenbrot aus dem eigenen Backofen eine wahre Köstlichkeit.

Roggenbrot

2500 g Roggenmehl,
1 Eßlöffel Kümmel,
1 l kochendes Wasser,
10 g Hefe,
2 Eßlöffel Sauerteig (50 g),
2 Eßlöffel Salz.

Zum Bestreichen:

$\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Speisestärke.

Es könnte ja sein, daß Sie mal selbstgebackenes Brot auf den Tisch des Hauses stellen oder Ihre Gäste damit verwöhnen möchten. Hier haben Sie das passende Rezept:

Mehl in eine Schüssel geben. Kümmel reinmischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Kochendes Wasser reinrühren und abkühlen. Teig dabei hin und wieder wenden. Hefe und Sauerteig mit etwas Salz verrühren. Reingeben und gut verkneten. Restliches Salz reinstreuen. Den Teig noch mal durcharbeiten. Über Nacht mit einem Küchentuch zudecken.

Am nächsten Tag den Teig etwa 20 Minuten gut durchkneten, bis er sich vom Schüsselrand und von den Händen löst. Zu einer Kugel formen. 60 Minuten gehen lassen. Dann in einem mit Mehl bestreuten Küchentuch 30 Minuten ruhen lassen.

Teig zu einem Laib formen. Aufs Backblech legen. Die Oberseite mit Wasser bestreichen. Ein paarmal mit der Gabel reinstechen, damit die Oberfläche nicht reißt. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Sofort $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser auf den Herdboden gießen. Backofentür 5 Minuten geschlossen lassen. Dann öffnen. Dampf 5 Minuten lang entweichen lassen. Tür wieder schließen. Temperatur zurückschalten.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Brot rausnehmen. Wasser in einem Topf kochen. In kaltem Wasser angerührte Speisestärke rühren. Aufkochen lassen. Über das Brot streichen, damit es glänzt.

Erkalten lassen. Vor dem Servieren in 45 Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 205.

Rohkostplatte

Für die Joghurt-Marinade:
2 Eßlöffel Trinkmilch-Joghurt (40 g),

1 Teelöffel Mayonnaise,

1 Prise Salz,

2 Teelöffel Zitronensaft.

Für die

Zitronen-Marinade:

3 Eßlöffel Zitronensaft,

5 Eßlöffel Öl (50 g),

Salz, 1 Prise Zucker.

Für die

Essig-Öl-Marinade:

1 Messerspitze getrockneter Estragon,
4 Eßlöffel Kräuternessig,
1 Zwiebel (40 g), Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
8 Eßlöffel Öl (80 g).

Für die Rohkost:

150 g Möhren,

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl (65 g),

1 Rettich (180 g),

$\frac{1}{4}$ Salatgurke (150 g),

2 Tomaten (80 g),

50 g Feldsalat,

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat (80 g),

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

$\frac{1}{2}$ Kasten Kresse,

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch.

Einmal täglich Rohkost – das ist ein sehr wichtiger Appell moderner Ernährungswissenschaftler. Frische Salate, Gemüse und Früchte sind Träger wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Das ist bekannt. Doch wird es viel zu wenig beachtet. Rohkost läßt sich bequem im täglichen Speiseplan unterbringen: Als ideale Vorspeise, wohl-



Eine bunte Rohkostplatte schlägt alle Vitaminrekorde. Mehr können Sie Ihrer Gesundheit mit einem Ma(h)l nicht bieten.

schmeckende Beilage, bekömmliches Zwischengericht und als gesunde Ergänzung zum Frühstück oder Abendessen. Wenn Sie sich all der Salate, der großen Auswahl an Gemüse und Früchten und nicht zuletzt der verschiedenen Zubereitungsarten bedienen, muß auch keine Langeweile im Rohkostplan aufkommen. Für die Zubereitung noch ein paar Tips:

Verwenden Sie nur frische und einwandfreie Zutaten. Je schneller Salat, Gemüse und Früchte vom Feld auf den Tisch kommen, desto vitaminreicher sind sie.

Waschen Sie Salate, Gemüse, Früchte unzerteilt und lassen Sie sie nicht im Wasser liegen. Das kostet sonst weitere wichtige Vitamine.

Rohkost möglichst erst kurz vorm Servieren zubereiten. Gröberes Gemüse muß besonders fein zerkleinert werden. Es wird dadurch bekömmlicher.

Sollten die vorbereiteten Zutaten doch mal einen

Moment stehen, die Gefäße auf jeden Fall zudecken.

Damit es noch besser schmeckt, verwenden Sie reichlich frische Kräuter. Getrocknete tun es auch, aber sie entfalten ihr Aroma erst dann am besten, wenn man sie etwa 10 Minuten in Zitronensaft oder Essig einweicht.

Und das nächste Rezept »verordnen« wir Ihnen, weil es alles enthält, was Ihrer Gesundheit zugute kommt. Für die Joghurt-Marinade Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Zitronen-Marinade Zitronensaft, Öl, Salz und Zucker in einer zweiten Schüssel kräftig verrühren.

Für die Essig-Öl-Marinade Estragon in eine Schüssel geben und mit Essig übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken, zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Öl dazugießen. Alles gut mischen.

Möhren und Blumenkohl

putzen. Rettich schälen. Alles waschen und abtropfen lassen. Salatgurke und Tomaten abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Vom Feldsalat Wurzeln und welke Blätter entfernen. Kopfsalat verlesen. Beides ebenfalls gründlich waschen und ausschwenken. Dill und Kresse mit einer Küchenschere abschneiden.

Nun die Möhren auf einer Reibe fein reiben. Mit der Hälfte der Zitronen-Marinade und einem Teelöffel Dill in einer Schüssel mischen.

Blumenkohl in feine Röschen zerlegen. Mit Joghurt-Marinade in einer Schüssel mischen.

Rettich und Salatgurke getrennt in feine Scheibchen hobeln. An den Rettich einen Teelöffel Kresse und an die Salatgurke einen Teelöffel Dill geben. Jeweils mit einem Viertel der Essig-Öl-Marinade in einer Schüssel anmachen.

Tomaten von den Stengelansätzen befreien und in

Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Ebenfalls mit einem Viertel der Essig-Öl-Marinade würzen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Feldsalat mit restlicher Essig-Öl-Marinade in einer Schüssel mischen.

Kopfsalat in einer Schüssel mit Zitronen-Marinade marinieren. Restlichen Dill zufügen.

Die einzelnen Salate auf einer runden Platte hübsch nebeneinander anordnen.

In die Mitte die restliche Kresse legen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Vorspeise, als Beilage zum Mittagessen oder mit Knäckebrot zum Abendessen.

Rohrnodeln

Siehe Buchteln.

Rohrnodeln werden sie in der Wiener und in der süddeutschen Küche genannt.

Rollmops



1



2



3



4



5

1) Für die Rollmops-Zubereitung brauchen Sie vor allem Salzheringe, Senf, Gewürzgurken, Zwiebeln und Gewürze. 2) Heringsfilets mit Senf bestreichen, mit Kapern, Gurke und Zwiebeln belegen. 3) Den Fisch aufrollen und mit Holzspießchen zustecken. 4) So sieht das Heringsröllchen aus, bevor es in die Marinade kommt. 5) Nach drei Tagen kann der »Rollmops-Fang« beginnen.

6 Salzheringe (1200 g),
1 Eßlöffel Kapern,
4 Zwiebeln (160 g),
2 Gewürzgurken (240 g),
1 Eßlöffel Senf.
Für die Marinade:
 $\frac{3}{8}$ l Kräuteressig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 15 g Zucker,
1 Lorbeerblatt,
8 Pfefferkörner,
5 Wacholderbeeren,
2 Nelken,
1 Teelöffel Senfkörner.

Salzheringe 12 Stunden wässern. Anschließend ausnehmen. Kopf, Flossen und Schwanz abtrennen. Danach die Filets vorsichtig von den Gräten lösen. Unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen.

Kapern hacken. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in Ringe teilen. Gewürzgurken der Länge nach vierteln. Auf Filetbreite schneiden.

Heringsfilets auf der Innenseite dünn mit Senf bestreichen. Mit gehackten Kapern bestreuen. Ein Stück Gewürzgurke und einige Zwiebelringe darauflegen. Aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Heringsröllchen und restliche Zwiebelringe in einen kleinen Steintopf schichten.

Für die Marinade Essig, Wasser, Zucker, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Senfkörner in einem Topf aufkochen. Bei geringster Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Abkühlen. Wenn Heringsmilch vorhanden ist, diese abspülen, abtropfen lassen und durch ein Sieb streichen. In die erkalte Marinade rühren. Die eingeschichteten Heringsröllchen damit übergießen. Gefäß mit einem Teller oder mit Haushaltsfolie verschließen. Kühl stellen. Nach 3 Tagen können die Rollmöpse serviert werden.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Romeritos

Kubanische
Krabben-Küchlein



Für den Teig:

250 g Mehl,
20 g Hefe,
1/8 l lauwarme Milch,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
3 Eier, 1 Prise Salz,
1 Eigelb.

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
270 g Krabben aus
der Dose,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
getrockneter Rosmarin,
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren.

Allen Krabben-Liebhabern zu empfehlen ist diese Spezialität aus Kuba. Romerito steht hier für Rosmarin, das als Gewürz unbedingt in die Küchlein gehört. In Kuba werden die Krabben-Küchlein sogar am Straßenrand gebacken und heiß verkauft. Man bereitet sie so zu:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen.

Dann die restliche Milch, Öl, aufgeschlagene Eier, Salz und Eigelb zugeben.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. So lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten goldbraun braten. Abgetropfte Krabben in einer Schüssel mit dem Zitronensaft marinieren. Zwiebel und Krabben in den Teig mischen. Pikant mit zerriebenem Rosmarin abschmecken.

Kokosfett oder Öl im Frittierpfopf auf 180 Grad erhitzen. Teig mit einem Eßlöffel abstechen und nacheinander fritieren. Das dauert pro Portion 5 Minuten. Rausnehmen. Auf Haushaltspapier kurz abtropfen lassen und heiß servieren. Ergibt 24 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 90.

Wann servieren? Als Knaberei zum Cocktail, als Vorspeise oder mit Tomatensalat als Abendessen.

Römische Nocken

Siehe Gnocchi auf römische Art.

Römische Pastetchen

Für 12 Personen

Für die Pasteten:

40 g Mehl,
2 Eier,
2 Teelöffel Sahne,
je 1 Prise Salz und
geriebene Muskatnuß,
1 Teelöffel Öl.

Für die Füllung:

400 g gekochte Zunge,
200 g Champignons,
60 g Butter,
2 Teelöffel Zitronensaft,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Tomaten (80 g),
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,

je 1/8 l Fleischbrühe und
Madeira,

1 Teelöffel
Instant-Bratensaft,
2 Eßlöffel Madeira,
2 Teelöffel geriebener
Parmesan.

Zum Ausbacken:

750 g Kokosfett oder 1 l Öl.

Zum Garnieren:

1/2 Bund Schnittlauch.

Römische Pastetchen sind ideal als kleine warme Vorgerichte. Man kann sie ganz verschieden anrichten. Beliebte Füllungen sind Ragouts aus Krabben, Krebsen, Hummer, Geflügel, Wildbret, Zunge, Schin-



◀ Mit einem Spezial-Eisen ist das Backen von Pasteten kein Problem. Das Eisen mit dem Teig ins heiße Fett halten.

So appetitlich sehen Römische Pastetchen aus, wenn sie mit Ragout gefüllt serviert werden.



ken, Kalbsbrieschen, Geflügelleber, Pilzen und feinem Gemüse, gebunden mit einer hellen oder dunklen Soße. Die Pastetchen werden immer erst unmittelbar vor dem Servieren gefüllt, da sie schnell weich werden. Sie können auf kleinen Papierdecken oder Papierservietten angerichtet und mit Zitrone und Petersilie garniert werden. Zum Backen der Pasteten braucht man ein Spezial-Pasteten-eisen, das es in Haushaltswarengeschäften gibt.

Für die Pastetchen Mehl mit Eiern in einer Schüssel glattrühren. Sahne, Salz, Muskat und Öl zugeben. Teig 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehlquellen kann. Dann in einen Becher füllen.

Für die Füllung Zunge in erbsengroße Würfel schneiden. Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze reingeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Minuten dünsten. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten. Stengelansätze entfernen, Tomaten entkernen. Fruchtfleisch auch würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten gleichmäßig bräunen. Unter weiterem kräftigem Rühren nach und nach mit der Flüssigkeit aufgießen. Instant-Bratensaft zugeben. Bei schwacher Hitze unter wiederholtem Umrühren 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Madeira und Parmesan abschmecken. Zunge, Champignons und Tomaten untermischen. Erhitzen. Eventuell im Wasserbad heiß halten.

Kokosfett in einem möglichst schmalen, hohen Topf auf 180 Grad erhitzen. (Zum Abmessen der Temperaturen gibt's Fritierthermometer.) Das Pasteteneisen 5 Minuten in das heiße Backfett, anschließend bis 1/2 cm unterhalb des oberen Randes in den Teig tau-

chen, damit sich eine Teigschicht ansetzt. Das Eisen sofort wieder in das heiße Backfett halten. Das anhaftende Pastetchen in 3 Minuten goldgelb ausbacken. Pastete herausnehmen. Mit Hilfe einer Gabel vorsichtig vom Pasteten-eisen lösen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die nächsten Pasteten genauso backen. Die Pastetchen mit Ragout füllen. Mit abgespültem, feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 205.

Unser Menüvorschlag: Römische Pastetchen als Vorspeise. Als Hauptgericht Ardenner Fasan, Äpfel mit Preiselbeeren gefüllt, Ananaskraut und Kartoffelkroketten. Als Dessert Eisbaisers mit Vanilleeis. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Römische Soße



40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Teelöffel Instant-Bratensaft,
1 Eßlöffel Zucker,
3 Eßlöffel Weinessig,
Salz, schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Rosinen (30 g),
3 Eßlöffel Pinienkerne,
1/2 Bund Petersilie.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten gleichmäßig bräunen. Unter weiterem kräftigem Rühren mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Instant-Bratensaft zufügen. Bei schwacher Hitze unter wiederholtem Umrühren 15 Minuten kochen lassen. Zucker in einem Topf schmelzen und braun wer-



Viel Gemüse und Nudeln gehören in die Römische Suppe. Parmesan gibt ihr die richtige Würze.

den lassen. Mit Essig ablöschen. Die dunkle Soße zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Rosinen und die Pinienkerne hacken. Petersilie abrausen, trockentupfen und auch hacken. Alles unter die Soße mischen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wozu reichen? Zu gekochtem und kurzgebratenem Fleisch.

PS: Römische Soße können Sie auch zu Wildgerichten servieren. Nehmen Sie aber dann statt Weinessig Wildfond.

Römische Suppe

1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Suppengrün (250 g),
50 g durchwachsener Speck,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
50 g Nudeln (Suppennudeln),
150 g gekochter Schinken,
3 Stengel Petersilie,
50 g Parmesankäse.

In Italiens Metropole schätzt man Suppen mit Gemüse und Nudeln. Die-

TIP

Die Römische Suppe ist gehaltvoller, wenn statt Suppengrün 1 Paket tiefgekühltes Suppengemüse in die Fleischbrühe gegeben wird. Dann sollte man aber noch 1/2 l Brühe mehr nehmen.

se ist eine davon, bei der auf keinen Fall der obligatorische Parmesankäse fehlen darf.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Suppengrün putzen, waschen und abgetropft in ½ cm große Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und in einem Topf glasig werden lassen. Zwiebel-, Knoblauch- und Suppengrünstückchen reingeben, 5 Minuten anbraten. Kochende Fleischbrühe dazugießen. Einmal aufkochen und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Nach 10 Minuten die Nudeln zufügen.

Schinken in 3 mm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe in einer Terrine anrichten. Mit Schinkenwürfeln und Petersilie bestreuen. Parmesankäse in einem Schüsselchen gesondert dazu reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Römischer Punsch

Für 1 Person

1 Barlöffel Himbeersirup,
1 Barlöffel Zuckersirup,
1 Teelöffel Zitronensaft,
½ Glas (1 cl)
Curaçao-Orange,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
1 Spritzer Rum,
3 Eiswürfel,
1 Eßlöffel Cocktailfrüchte
aus der Dose.

Himbeersirup, Zuckersirup, Zitronensaft, Curaçao, Weinbrand und Rum in einen Shaker geben und kräftig schütteln.

Eiswürfel in ein sauberes Geschirrtuch wickeln. Mit einem Hammer zerkleinern. Eis in ein Punschglas geben. Cocktailfrüchte drüber verteilen.

Punsch darübergießen und mit einem Strohhalm servieren.

Römisches Kotelett

4 Lammkoteletts von je 125 g,
Salz, weißer Pfeffer,
getrockneter Thymian,
20 g Margarine zum Braten,
4 Tomaten (200 g),
50 g Linsen,
Wasser,
30 g Reis,
1 Tasse Wasser,
Margarine zum Einfetten,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
25 g geriebener Parmesan.

Römische Koteletts sind in Italien ein typisches

Topf mit Salz zum Kochen bringen, Linsen reingeben, einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 35 Minuten kochen.

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und den Reis zugeben. Wieder aufkochen. Bei schwacher Hitze in 20 Minuten quellen lassen. Abtropfen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Abwechselnd Reis, Tomatenscheiben und Linsen einschichten. Fleischbrühe drübergießen. Koteletts drauflegen. Zugedeckt auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen.



Römisches Kotelett wird auf Reis, Tomaten und Linsen mit Parmesankäse im Ofen gebacken.

Ostergericht. Es sollte aber auch außerhalb dieser Feiertage mal gereicht werden, weil es so gut schmeckt.

Lammkoteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Thymian einreiben. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Koteletts hineingeben. Auf beiden Seiten bei schwacher Hitze je 4 Minuten braten. Beiseite stellen.

Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Linsen auf einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Wasser in einem

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Italienische Tomatensuppe. Als Hauptgericht Römisches Kotelett. Dazu in Kräutermarinade angerichteter Kopfsalat.

Als Getränk ein Sandwein, zum Beispiel Listel-Gris, und als Nachspeise gibt es Himbeertraum.

Roquefort

Unter den Käsesorten ist Roquefort König. Sagen die Franzosen. Und das ist sicher nicht nur »Käse-Lokalpatriotismus«. Dieser Edelschimmelkäse hat seinen Namen nach dem kleinen Ort Roquefort in der Languedoc. Nach uraltem Rezept und strenger Vorschrift wird er hergestellt. Und zwar ausschließlich aus Schafsmilch. Höchstens 10 Prozent Kuhmilch sind zusätzlich erlaubt. Spezifischer Zusatz aber ist ein besonders getrocknetes, pulverisiertes Brot, das einen arteigenen Schimmel entwickelt. Während der Reifezeit – der

Käse wird in den natürlichen Felshöhlen von Roquefort gelagert – wird er mehrmals angestochen, damit die Schimmelpilze Luft bekommen und sich gut entwickeln können.

Der Roquefort ist außen orange-gelb, innen weiß und mit blaugrünen Schimmelpilzen durchsetzt. Die Käsemasse ist butterartig, der Schimmel aber scharf. Vorzüglich schmecken Roquefort-Stückchen mit Ananas, Birnen oder Walnüssen. Ähnlich sind die Käse Edelpilz (Deutschland), Gorgonzola (Italien) und Danablu (Dänemark). Sie unterscheiden sich durch die verwendete Milch.



Im Handumdrehen zubereitet und ideal als kleiner Imbiß sind Aprikosen mit Roquefortfüllung.

Roquefort gebacken

125 g Roquefort,
8 dünne Scheiben
Frühstücksspeck (150 g).
Für den Ausbackteig:
75 g Mehl, Salz,
1 kleines Ei,
8 Eßlöffel Milch,
750 g weiches Kokosfett
zum Fritieren.

Roquefort in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Stück in eine Scheibe Frühstücksspeck wickeln. Festdrücken.

Für den Ausbackteig Mehl in einer Schüssel mit Salz, Ei und Milch glatrühren. Kokosfett in einem Fritierpfanne auf 180 Grad erhitzen. Roquefortstückchen jeweils auf eine Gabel stecken. In den Ausbackteig tauchen, abtropfen lassen, dann ins heiße Fett halten. In 3 Minuten goldbraun backen. Auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen. Nacheinander die restlichen 7 Stück backen. Auf einer Platte angerichtet servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Wann reichen? Als Vorspeise auf Salatherzen angerichtet oder auch mal abends mit Gurken-, Tomaten- und Kopfsalat zu Wein und Bier.

Roquefort-Aprikosen

8 Aprikosenhälften aus der Dose (200 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Füllung:

50 g Roquefort,
50 g Magerquark,

20 g Butter, 1 Eßlöffel
gehackte Pistazien.

Aprikosen abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Zitronensaft marinieren.

Für die Füllung Roquefort mit Quark und Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Die Roquefort-

creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle geben und die Aprikosenhälften damit füllen. Mit Pistazien bestreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wann reichen? Als kleinen Imbiß, wenn Gäste kommen oder als leichtes Abendessen.

Roquefort-Creme auf Chicorée

75 g Butter,
5 Eßlöffel Sahne (75 g),
100 g Roquefort,
Saft einer halben Zitrone,
Worcestersoße, Salz,
250 g Chicorée,
125 g Mandarin-Orangen
aus der Dose.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Sahne zufügen und verrühren.



Roquefort-Creme läßt sich als scharf-würzige Beilage vielseitig verwenden. Hier auf Chicorée.

Roquefort auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Zur Butter geben, verrühren. Mit Zitronensaft, Worcester- und Salz abschmecken.

Chicorée putzen, am Wurzelnende kegelförmig ausschneiden. Blätter ablösen, abspülen und trockentupfen. Auf einer Platte anrichten. Mit Roquefortcreme füllen. Mit abgetropften Mandarin-Orangen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Als Gäste- oder Abendessen mit Toast. Roquefortcreme ohne Chicorée paßt vorzüglich zum Fondue Bourguignonne und zur kalten Bratenplatte. Auch als Dip ist sie gut.

PS: Anstelle von Roquefort können Sie auch anderen Edelpilzkäse nehmen.

Roquefort-Marinade

50 g Roquefort,
2 Eßlöffel Mayonnaise (40 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
½ Teelöffel Senf,
Salz,
1 Prise Zucker,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Roquefort in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mayonnaise und Sahne unterrühren. Mit Senf, Salz, Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zum Schluß Zitronensaft untermischen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 135.

Wozu reichen? Als Marinade zu Salaten aus Bleichsellerie, Chicorée, Tomaten und Blumenkohl.

PS: Roquefort-Marinade schmeckt besonders gut, wenn Sie sie vor dem Servieren für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Roquefort Mousse

Für 8 Personen

250 g Roquefort,
⅛ l Weißwein,
6 Blatt weiße Gelatine,
¼ l Sahne, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Zum Garnieren:

250 g kleine Weintrauben,
50 g halbierte Walnußkerne,
einige grüne Weinblätter.

Roquefortkäse grob zerschneiden, in einem verschlossenen kleinen Gefäß mit Weißwein bedeckt über Nacht stehen lassen.

Überschüssigen Wein in einen kleinen Topf gießen. Käse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.

Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten quellen lassen. Ausdrücken, in den Topf mit dem Wein geben und im Wasserbad unter Rühren lösen.

Sahne steif schlagen, unter die Käsecreme heben. Gelatine durch ein Sieb in die Käse-Sahne-Masse rühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In eine kleine Kastenform oder in einen Plastikbehälter geben. Zugedeckt in 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Herausnehmen, kurz die Unterseite des Gefäßes in heißes Wasser halten. Roquefort Mousse auf eine Platte stürzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Weintrauben waschen. Beeren von den Stielen zupfen, trocknen und die Platte damit und mit den halbierten Walnußkernen garnieren. Rand der Platte mit Weinblättern (die man auch in Dosen kaufen kann) belegen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 211.

Wann reichen? Mit Toast oder Knäckebrötchen als Vorspeise oder als kleinen Imbiß für 6 Personen.

Dekorativer Blickfang auf dem Kalten Büfett sind Schiffchen aus Blätterteig mit ihrer pikanten Roquefort-Fracht.

Rezept S. 230



Roquefort-Schiffchen

Bild Seite 229

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen, 750 g Trockenerbsen.
Für die Füllung:
Je 50 g Butter und Sahnequark, 200 g Roquefort, 2 Eßlöffel Südwein (20 g), 1 Prise Zucker, Salz, 2 Stangen Bleichsellerie (150 g).
Für die Garnierung:
1 Tomate, 2 Stengel Petersilie.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen. In acht gleichgroße Stücke teilen. Schiffchenformen mit kaltem Wasser ausspülen. Teig reingeben und festdrücken. Mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Erbsen einfüllen (Blind backen). In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blätterteigschiffchen aus dem Ofen nehmen. Erbsen entfernen. Schiffchen aus den Förmchen stürzen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Sahnequark untermischen. Roquefort auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Zur Butter geben. Glattrühren. Mit Südwein, Zucker und Salz abschmecken. Bleichsellerie putzen, waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Bleichsellerie in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Zur Roquefort-creme geben. Unterrühren. In die ausgekühlten Schiffchen füllen. Tomate und Petersilie abspülen und trocknen. Tomate achteln, Stengelansätze rausschneiden. Petersilie zerpflücken. Roquefort-Schiffchen mit je einem



Die Königin der Blumen stand Pate für Rose Cocktail.

Tomatenachtel und Petersiliensträußchen garnieren.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Als Vorspeise, Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfets.

Rose Cocktail

Für 1 Person

Je 1 Glas (2 cl) Cherry Brandy und roter Wermut, $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Kirschwasser, 2 Spritzer Angostura, 2 Eiswürfel, 1 Maraschinokirsche.

Cherry Brandy, Wermut und Kirschwasser in einen Shaker gießen. Angostura drüberspritzen. Eiswürfel dazugeben. Mischen. In einem kleinen Glas anrichten. Mit einer Maraschinokirsche servieren.

Rosemarie's Dream

Für 1 Person

2 Glas (je 2 cl) Wodka, 1 Glas (2 cl) weißer Wermut, $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Curaçao, 3 Eiswürfel, Sekt zum Auffüllen, 1 Zitrone.

Wodka, weißen Wermut und Curaçao mit den Eiswürfeln in ein großes Mischglas geben. Alles zusammen gut umrühren. Danach wird die Mischung in eine Sektschale abgeseiht und mit gut gekühltem Sekt ganz nach Geschmack aufgefüllt. Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Mit einem scharfen Messer die Schale zu einer hübschen langen Spirale schneiden. Damit wird der Drink vor dem Servieren garniert.

Rosenbowle

2 Suppentassen frischer, süß-duftender Rosenblätter (Blätter von 5 Rosen), 50 g Zucker, 1 Flasche Rheinwein, 1 Flasche Moselwein, 1 Flasche gut gekühlter Sekt.

Bowlen haben Sie sicher schon getrunken. Meist werden sie mit verschiedenen Früchten zubereitet. Hier haben Sie mal eine ganz andere Version: Die Rosenbowle. Kenner sagen, sie sei die beste aller Bowlen.

Rosenblätter abspülen und abtropfen lassen. In ein Bowlengefäß geben. Mit Zucker bestreuen und mischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Mit Rheinwein übergießen. 120 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Rosenblätter mit einer Schaumkelle rausnehmen. Moselwein zugießen. Kurz vorm Servieren mit dem gut gekühlten Sekt auffüllen.

Rosenkohl

Rosenkohl, auch unter dem Namen Sprossenkohl bekannt, ist ein beliebtes Wintergemüse. Saison: Von Oktober bis April. Rosenkohl kann auch bei mäßigem Frost im Freien bleiben, denn leichte Kälteeinwirkung verbessert seinen Geschmack. Je fester und geschlossener die walnußgroßen Röschen sind, desto besser ihre Qualität. Zuerst wurde Rosenkohl vor rund hundert Jahren in der Nähe von Brüssel angebaut. Noch heute heißt er in Belgien, Frankreich und England Brüsseler Kohl. Hauptanbaugebiet in der Bundesrepublik ist das Rheinland. Die starke Nachfrage macht aber Importkäufe notwendig. Holland ist der größte Lieferant.



Von Rosemarie's Dream träumt jeder, der diesen Drink probiert.



Kenner sagen, die Rosenbowle sei die beste unter allen Bowlen.

Einem ehrgeizigen holländischen Gärtner ist es sogar 1953 nach 26 Jahren mühevoller Arbeit gelungen, roten Rosenkohl zu züchten. Diese Zuchtcuriosität hat aber keinen Marktwert, obwohl sie einen höheren Nährwert und größere Winterfestigkeit hat. Unabhängig von der Jahreszeit haben Sie die Möglichkeit, auch im Sommer Rosenkohl zuzubereiten. Sie erhalten Tiefkühl-Rosenkohl in Packungen von 300 g und 450 g.

Er wird in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 8 bis 10 Minuten gegart. Frischer Rosenkohl braucht 15 bis 20 Minuten, bis er gar ist. Er darf nicht zerfallen. Es gibt viele Möglichkeiten, das pikante Gemüse zuzubereiten. Die einfachsten aber lassen seinen Eigengeschmack am besten zur Geltung kommen. Zum Beispiel diese:

Rosenkohl mit Butter: Geputzten Rosenkohl in gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Würzen und in Butter schwenken.

Rosenkohl in brauner Butter: Geputzten Rosenkohl in gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit brauner Butter übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rosenkohl auf englische Art: Geputzten Rosenkohl in gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Salz und Muskat würzen. Vorsichtig wenden. Obenauf einen Stich Butter geben.

Rosenkohl auf Großmutter's Art

Bild Seiten 232/233

750 g Rosenkohl,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, Salz,
50 g durchwachsener
Speck, 1 Zwiebel (40 g),
60 g Butter,
1 Scheibe Toastbrot.

Rosenkohl, dieses typische Wintergemüse, haben Sie sicherlich schon oft zubereitet. Auch schon mal nach Großmutter's Art? Sie sollten es gleich probieren. Es lohnt sich.

Rosenkohl putzen, waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Strünke über Kreuz einschneiden. Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen. Rosenkohl hineingeben. Bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Auf ein Sieb geben. Abtropfen lassen.

Speck fein würfeln. Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln. 40 g Butter in einem großen, flachen Topf erhitzen, Speck- und Zwiebelwürfel hineingeben und goldgelb braten. Rosenkohl dazugeben und durchschwenken.

Restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden. Brot ganz fein würfeln. In die Pfanne geben und rösten.

Rosenkohl in einer Schüssel anrichten. Geröstete Brotwürfel darübergeben. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wozu reichen? Zu Kasseler am Spieß und Kartoffelpüree.

Rosenkohl ausgebacken

750 g Rosenkohl,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, Salz,
Für den Ausbackteig:
100 g Mehl,
2 Eier,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
Salz, geriebene Muskatnuß.
1 l Öl oder 750 g weiches
Kokosfett zum Ausbacken.

Rosenkohl putzen und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohl reingeben. Einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen.

Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen für den Ausbackteig Mehl in eine Schüssel geben, Eier und Milch hinzufügen. Glattrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Rosenkohl nacheinander auf eine Gabel spießen. In den Ausbackteig tauchen und ins heiße Öl geben. In 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder als Vorspeise für 6 Personen.

TIP

Vor dem Fritieren können Sie Rosenkohl zusätzlich noch in Semmelbröseln oder einer Semmelbrösel-Käse-Mischung (am besten nehmen Sie dazu geriebenen Schweizer Emmentaler) wenden. Sehr gut schmeckt er auch, wenn Sie ihn durch einen Bierteig ziehen.

Rosenkohl Mailänder Art

800 g Rosenkohl,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, Salz,
250 g Tomaten,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
weißer Pfeffer,
getrocknetes Basilikum,
40 g geriebener
Parmesankäse.

Rosenkohl putzen und waschen, Strünke über Kreuz einschneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Rosenkohl reingeben und 20 Minuten kochen. Tomaten überbrühen, häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten darin 5 Minuten dünsten. Rosenkohl abtropfen lassen und zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wozu reichen? Zu Kalbschnitzel oder gegrillten Lendenschnitten. Dazu Kartoffelpüree.

PS: Sie können den Rosenkohl auf Mailänder Art auch nach dem klassischen Rezept zubereiten. Das ist aber etwas komplizierter: Den abgetropften Rosenkohl mit einer italienischen Soße (siehe unser Rezept) überziehen, dann mit in Butter geschwenkten Tomatenwürfeln mischen, mit Olivenöl beträufeln und danach mit geriebenem Parmesankäse im Backofen kurz überbacken.



*Rosenkohl auf Großmutter's Art ist ein deftiges Winteressen.
Rezept S. 231.*

Rosenkohl mit Bananen

750 g Rosenkohl,
3/8 l Wasser, Salz,
4 Bananen (500 g),
Saft einer halben Zitrone,
60 g Butter,
1 Prise gemahlener Zimt,
geriebene Muskatnuß.

Rosenkohl mit Bananen ist zwar eine ungewöhnliche, aber äußerst interessante Geschmackskombination, die Sie auf jeden Fall mal probieren sollten.

Rosenkohl putzen und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Strünke über Kreuz einschneiden. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohl reingeben. Einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Bananen schälen, halbieren und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen reingeben. Mit einer Spur Salz bestreuen und mit Zimt leicht bestäuben. Auf beiden Seiten 5 Minuten braten.

Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Rosenkohl darin schwenken. Mit Salz und Muskat würzen. Auf einer Platte anrichten. Mit gebratenen Bananenhälften umlegt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Beilage zu Hasenrücken Paul Bocuse und Kartoffelbällchen oder zu Rostbraten mit Annakartoffeln.

Rosenkohl mit Kastanien

250 g Eßkastanien (Maronen),
1/4 l Wasser,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
50 g Butter,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
600 g Rosenkohl,
1/4 l Wasser, Salz,
geriebene Muskatnuß.

Eßkastanien kreuzweise einschneiden. In einem Topf mit Wasser 15 Minuten kochen. Abgießen und schälen. Auch die dünne braune Haut abziehen.

Zucker mit 40 g Butter im Topf goldgelb werden lassen. Kastanien reingeben. Heiße Fleischbrühe angießen. In 15 Minuten gar ziehen lassen. Warm stellen. Brühe stark einkochen. Maronen wieder reingeben und braunglänzend braten.

Während die Kastanien kochen, den Rosenkohl putzen, waschen, an den Strünken einschneiden. In einen Topf mit kochendem Wasser geben. Salzen. 15 Minuten kochen. Mit Muskatnuß würzen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann in den Topf mit den Maronen geben. Restliche Butter darauf schmelzen lassen und alles in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Beilage zu Enten- oder Gänsebraten, zu Fasan, Rebhuhn, Hammel- oder Puterrollbraten. Kartoffelpüree paßt sehr gut dazu.

Rosenkohl mit Madeira

750 g Rosenkohl,
3/8 l Wasser, Salz,
1 Prise Zucker.
Für die Soße:
20 g Margarine, 30 g Mehl,
1/4 l heißes Rosenkohlwasser, Salz,
geriebene Muskatnuß,
3 Eßlöffel Madeira,
100 g gekochter Schinken.

Rosenkohl putzen, waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Strünke über Kreuz einschneiden. Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Rosenkohl reingeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Rosenkohlwasser auffangen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Unter ständigem Rühren 3 Minuten erhitzen. 1/4 l heißes Rosenkohlwasser unter Rühren dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken. 5 Minuten kochen lassen. Madeira zufügen. Schinken fein würfeln. Zusammen mit dem Rosenkohl in die Soße geben. 2 Minuten ziehen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Ei, als Hauptgericht Hirschsteaks, Rosenkohl mit Madeira und Spätzle. Dazu paßt ein vollmundiger, nicht zu schwerer Rotwein, zum Beispiel ein Château Caruel. Als Dessert Vanilleiscreme mit Schokoladensoße.

Rosenkohl mit Kastanien ist mal was anderes, wenn Sie zu Hammel- oder Geflügelfleisch noch eine Beilage brauchen.

Wer die italienische Küche liebt, probiert den Rosenkohl bestimmt mal auf Mailänder Art.

Rosenkohlsuppe

500 g Rosenkohl,
40 g Butter,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
20 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
1 Prise Zucker,
1 Eigelb,
6 Eßlöffel Sahne (90 g).

Rosenkohl putzen. Strünke über Kreuz einschneiden. Kohl waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Rosenkohl reingeben, 3 Minuten unter Rühren anschmoren. Mit heißer Fleischbrühe auffüllen und 40 Minuten kochen lassen. Danach durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben. 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Durchpassierte Gemüsebrühe nach und nach unter Rühren angießen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken. Eigelb in einer Tasse mit Sahne verrühren. Topf vom Herd nehmen. Die Suppe mit der Ei-Sahne-Masse legieren. Nicht mehr kochen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.
Wann reichen? Als Suppe vorweg oder mit belegten Broten als Abendessen.

Rosenkuchen

Siehe
Kärntner Rosenkuchen.

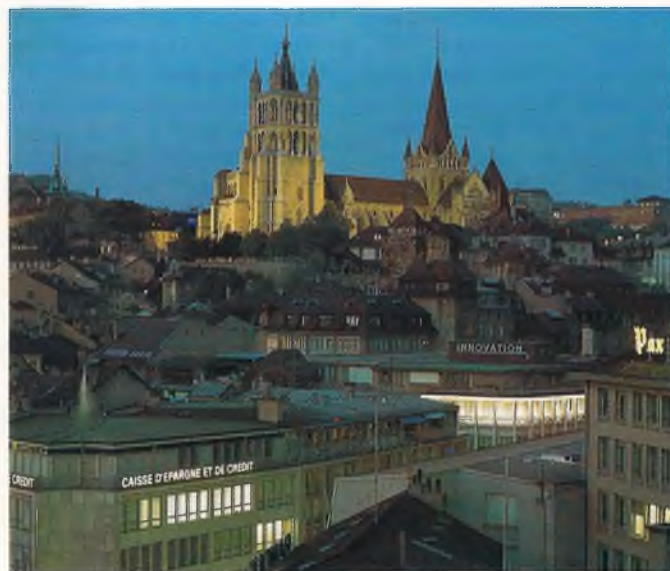
Rosenküchlein Schweizer Art



2 Eigelb,
35 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, 100 g Mehl,
2 Eiweiß,
750 g weiches Kokosfett.
Puderzucker zum
Bestäuben.

Rosenküchlein sind eine alte Schweizer Spezialität. Für dieses Gebäck braucht man ein sogenanntes Rosen-Eisen. Das ist eine Ausbackform, die an einem langen Griff ins heiße Fett gehalten wird. Am besten schmecken die Rosenküchlein, wenn sie gleich heiß gegessen werden.

Eigelb in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale und Salz glattrühren. Milch untermischen. Mehl dazugeben und verrühren. Teig zugedeckt 30 Minuten stehen lassen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter den Teig ziehen. Fett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Das Rosen-Eisen hineintauchen, dann in den Teig. Darauf achten, daß der Teig nicht oben über das Eisen läuft, denn dann lösen sich die Küchlein nach dem Backen schlecht. Wieder ins heiße Fett halten und in knapp 1 Minute hellbraun backen. Herausnehmen. Küchlein mit einer Gabel vom Eisen lösen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 75 Stück.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 15.
Wann reichen? Nachmittags zu einer Tasse Kaffee.



Die Schweiz ist ein Land mit Tradition. Bauwerke wie die Kathedrale von Lausanne zeugen ebenso davon wie die Lebensart.

Eine kleine Auswahl der
verschiedenen Rosinensorten:
Traubenrosinen, Sultaninen,
Korinthen, kalifornische
und türkische Rosinen.

ROSINEN

Rosinen kennt jedes Kind. Wenn es aber darum geht, die süßen getrockneten Beeren warenkundlich einzuordnen, gibt es angesichts der vielen verschiedenen Sorten einige Verwirrung. Dazu kommt, daß sich im allgemeinen Sprachgebrauch für sämtliche Variationen die Bezeichnung »Rosinen« eingebürgert hat. Einzige Ausnahme: Die kleinen schwarzen Korinthen, die man auf den ersten Blick von allen anderen Sorten unterscheiden kann und daher richtig beim Namen nennt. Versuchen wir also, ein bißchen Licht ins Dunkel zu bringen: Alle getrockneten, kernlosen Weinbeeren fallen unter den Sammelbegriff Sultaninen. Man bekommt sie in den verschiedenen Größen und Farben. Die unterschiedlichen Farbtöne hängen zum einen von der Farbe der frischen Beeren ab, zum anderen jedoch auch vom Trocknungsverfahren. So werden beispielsweise die kalifornischen Sultaninen aus hellen Beeren gewonnen, verändern ihre Farbe während des Trocknens aber so, daß sie danach braun-bläulich schimmern. Anders dagegen bei den Korinthen, die auch zu den Sultaninen gehören. Hier verwendet man blaue Beeren, die nach dem Trocknen fast schwarz aussehen. Wichtigste Lieferanten für den deutschen Markt: Griechenland, Kreta, die Türkei, Persien, Spanien und auch Kalifornien. Echte Rosinen haben im Gegensatz zu den Sultani-



nen Kerne. Man bekommt sie bei uns fast überhaupt nicht mehr, höchstens in der Vorweihnachtszeit als Traubenrosinen, die am Stengel getrocknet und so verkauft werden.

Wenn wir weiterhin nicht, wie es richtig wäre, von Sultaninen, sondern von Rosinen sprechen, dann nur deshalb, weil sich dieser Name bereits unauslöschlich eingeprägt hat. So entstehen Rosinen:

Die Beeren bleiben bis zur Überreife am Weinstock und werden nach der Ernte an der Sonne getrocknet. Am aromatischsten bleiben

Rosinen, wenn sie in warmer Luft, aber im Schatten trocknen. In der Sonne und in künstlichen Trockenanlagen geht's schneller, aber auf Kosten der Qualität. Erlaubt ist eine Behandlung mit schwefeliger Säure, vorausgesetzt, die Packungen sind mit »geschwefelt« gekennzeichnet.

In Kuchen, Flammeris, in Puddings entfalten die Rosinen ihre liebliche Süße. Aber man kann sie auch für Obst- oder pikante Salate verwenden, in Suppen, als Rohkost und auch zu Fleischgerichten, Es gibt Rosinen in Klarsichtbeuteln zu 250 und 500 g.

Rosinen bewahrt man kühl, trocken und luftig auf. Denn in der Wärme trocknen sie aus. Vor dem Gebrauch werden sie in heißem Wasser gewaschen, getrocknet und in die Speise gegeben. Oder man weicht sie – je nach Rezept – nach dem Waschen in Wasser oder Alkohol ein.



Nach der Ernte werden die überreifen Weinbeeren an der südlichen Sonne getrocknet.

Rosinen-Cocktail

200 g kernlose Rosinen,
50 g getrocknete Feigen,
3 Eßlöffel Rum (30 g),
3 Becher Joghurt (je 175 g),
20 g Zucker,
1 Eßlöffel Maraschino,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Diese Nachspeise ist sehr schnell zubereitet, schmeckt vorzüglich und hat ihr kräftiges Aroma vom Rum. Rosinen und Feigen auf einem Sieb waschen. Trockentupfen. Feigen in kleine Würfel schneiden. Mit den Rosinen in eine Schüssel geben. Rum drüberträufeln und mindestens 120 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt in einer Schüssel mit dem Zucker verrühren. Mit Maraschino und Zitronensaft würzen. Alkoholisierete Früchte mit der Joghurtsoße mischen.

In Gläsern oder Schälchen anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Rosinen-Fleischrolle

Bild Seite 236

1 dünne, große Scheibe Rindfleisch (500 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

Für die Füllung:
2 Eßlöffel Langkornreis (40 g),
30 g kernlose Rosinen,
1 Zwiebel (40 g),
1 Stück Sellerie (40 g),

Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl
zum Braten.

Außerdem:
3 Eßlöffel Rotwein,
1/3 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Chilisoße
(Fertigprodukt).

Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung Reis und Rosinen in eine Schüssel geben, waschen. Abtropfen lassen. Zwiebel und Sellerie schälen. Zwiebel fein würfeln, Sellerie auf einer Reibe grob raffeln. Rosinen, Reis, Zwiebel und Sellerie in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Damit das Fleisch bestreichen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin auf allen Seiten in 10 Minuten hellbraun anbraten. Mit Rotwein, Fleischbrühe und Chilisoße begießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Topf aus dem Ofen nehmen. Fleisch 5 Minuten ruhen lassen. Aufschneiden und auf vorgewärmter Platte anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Als kleines Abendessen, wenn Sie Gäste erwarten, mit gemischtem Salat und Stangenweißbrot. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Rosé d'Anjou Remy-Pannier.



Rosinen-gebäck

125 g Butter oder Margarine,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eier, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
250 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver,
100 g Rosinen,
Margarine zum Einfetten.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Eier dazugeben, glatrühren. Salz und Zitronenschale untermischen. Mehl und Backpulver mischen. In die Masse rühren. Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier gut trockenreiben. Zum Teig geben, unterrühren. Backblech mit Margarine einfetten. Mit einem Eßlöffel kleine Teighäufchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. **Backzeit:** 20 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Danach vom Blech nehmen und noch warm servieren. **Ergibt 16 Stück.**
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 175.

Wann reichen? Mit Butter und Kaffee oder Tee zum Frühstück oder zum Nachmittagskaffee. In manchen Gegenden Deutschlands ist man Rosinengebäck auch mit Schnittkäse. Vielleicht mögen Sie das auch?

◀ *Wie eine große Roulade wird die Rosinen-Fleischrolle zubereitet. Schmackhafter Mittelpunkt ist die Füllung aus Reis, Rosinen, Zwiebel und Sellerie. Das aufgerollte Fleisch wird erst vor dem Servieren in Scheiben geschnitten.*
Rezept Seite 235.

Rosinen-Kuchen

200 g Butter, 200 g Zucker,
1 Prise Salz, 6 Eier,
400 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
300 g Rosinen,
50 g gewürfeltes Orangeat,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
Margarine zum Einfetten.

Butter mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier dazugeben. Mehl und Backpulver mischen. Nach und nach in den Teig rühren. Rosinen waschen, trocknen und mit dem Orangeat und der Zitronenschale unter den Teig heben. Eine Kastenform von 30 cm Länge mit Pergamentpapier auslegen. Margarine zerlassen. Papier damit einfetten. Teig reinfüllen. Die Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Sohle stellen. **Backzeit:** 85 Minuten. **Elektroherd:** 180 Grad. **Gasherd:** Stufe 3 oder ⅓ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Kuchen in Alu- oder Frischhaltefolie wickeln. Erst am nächsten Tag servieren. Vor dem Servieren in 20 Stücke schneiden. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 85 Minuten. **Kalorien pro Stück:** Etwa 270.

Rosinen-Plätzchen

100 g Butter,
125 g Zucker, 4 Eigelb,
1 Teelöffel Rum,
125 g Rosinen,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
50 g grob gehackte Walnüsse,
250 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.



Süß wie Rosinen ist der Kuchen, der aus ihnen gemacht wird.



Wer die Zutaten sieht, weiß, wie gut Rosinenplätzchen sind.

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nacheinander Eigelb und Rum zufügen. Rosinen waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Zitronenschale und gehackten Walnüssen unterheben. Mehl mit Backpulver mischen. Nach und nach in den Teig rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Backblech mit Margarine einfetten. Mit zwei Teelöffeln Teighäufchen aus Blech setzen. 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. Plätzchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Rosinen-Schinken mit Curry

40 g Rosinen, 20 g Butter, 4 Eßlöffel Weißwein, 1 Beutel weiße Soße (Fertigprodukt), $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Teelöffel Curry,

einige Tropfen Zitronensaft, 400 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben.

Rosinen waschen, in heißem Wasser 15 Minuten einweichen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Größere Rosinen zerschneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosinen reingeben, 3 Minuten bei kleiner Hitze darin braten. Wein angießen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Inzwischen die Soße mit dem Wasser nach Vorschrift zubereiten. Über die Rosinen gießen. Mit Curry und Zitronensaft abschmek-

ken und bei geringer Hitze 4 Minuten sanft kochen lassen.

Restliche Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Schinkenscheiben aufrollen und reingeben. In der zugedeckten Pfanne insgesamt 6 Minuten erwärmen. Zwischendurch einmal wenden. Fertige Schinkenröllchen auf einer tiefen, vorgewärzten Platte anrichten. Heiße Soße drübergießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Mit körnig gekochtem Reis als Hauptgericht.



Eine mit Curry gewürzte Rosinensoße gibt warmem Schinken eine besondere, süß-scharfe Note. Dazu schmeckt Petersilienreis.

Rosinen-Schweinefleisch kalifornisch



4 große Kartoffeln (400 g),
Salz,
½ l Wasser,
4 Äpfel (350 g),
2 Eßlöffel kernlose
Rosinen (40 g),
2 Eßlöffel Margarine
(40 g),
1 Eßlöffel Farinzucker
(mehlfeiner Zucker, 20 g),
4 Schweinekoteletts von
je 200 g,
schwarzer Pfeffer.

Durch Zufall entstand im vorigen Jahrhundert in Kalifornien der Rosinenmarkt. Die heiße Sonne dörnte die Trauben aus, bevor sie geerntet und zu Wein verarbeitet werden konnten. Seit dieser Zeit haben die Kalifornier ein besonders gutes Verhältnis zu Rosinen in allen Variationen. Eine davon ist dieses, für Europäer etwas ungewöhnliche, süße Fleischgericht, bei dem die Süße des karamelierten Zuckers und das Säuerliche der Äpfel mit dem Feuer des Pfeffers harmonisieren. Ein Gericht, das sich sehen lassen kann und das zugleich den Gaumen erfreut. So wird es zubereitet:

Kartoffeln waschen und im Salzwasser vom Kochen an 25 Minuten garen. Inzwischen Äpfel schälen. Kerngehäuse mit dem Apfelsausstecher ausstechen. Rosinen in ein Sieb geben,



Kalifornier lieben Rosinen, so auch zum Schweinefleisch. Die Kombination sollten Sie probieren.

heiß überbrühen und abtropfen lassen. Rosinen in die Äpfel füllen.

30 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts reingeben. Jede Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln unter kaltem Wasser abschrecken, Schale abziehen, Kartoffeln der Länge nach halbieren.

Boden eines Bräters mit der restlichen Margarine einfetten. Mit den Kartoffelhälften auslegen. Die Hälfte des Zuckers drüberstreuen. Koteletts nebeneinander auf die Kartoffeln legen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann auf jedes Kotelett einen gefüllten Apfel setzen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 780.

Rosinensoße

50 g Rosinen,
⅛ l Wasser,
30 g Margarine,
15 g Semmelbrösel,
¼ l heiße
Instant-Hühnerbrühe,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
20 g gehackte Mandeln.

Ein rheinischer Sauerbraten ohne Rosinensoße ist wie eine bayerische Weißwurst ohne Senf. Aber auch zu anderen braunen Braten paßt diese Soße.

Rosinen waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Rosinen zufügen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen. Rosinen auf ein Sieb geben,

Rosinenwasser nicht weggeben.

Margarine in einem Topf erhitzen. Die Semmelbrösel reingeben, unter ständigem Rühren in 5 Minuten hellbraun werden lassen. Hühnerbrühe und Rosinenwasser unter Rühren nach und nach zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Rosinen und Mandeln dazugeben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

TIP

In Niedersachsen nimmt man oft zerbröseltes Schwarzbrot zum Andicken der Rosinensoße.



Rosmarin schätzt man seit alters her als würziges Küchenkraut.

Rosmarin

Diese immergrüne Gewürzpflanze ist im Mittelmeergebiet heimisch. Seit alter Zeit wird sie als Zier- und Heilpflanze gezogen. Der Rosmarinstrauch hat lederartige Blätter, die am Rand eingerollt sind. Sie enthalten an der Unterseite ein ätherisches Öl, das auch zur Parfümherstellung verwendet wird. Die Blätter gehören zu den beliebten und viel verwendeten Küchenkräutern. Man nimmt sie zum Würzen von Geflügel, Schaf- und Lammbraten, Wild, Fisch, Pilzen, Kartoffeln, Salaten, Soßen, Wurstwaren und auch zu Eierteig. Da das würzige Kraut leicht kampferartig schmeckt und gern den Ton angibt, sollte man es vorsichtig dosieren. Am besten schon vor dem Kochen herausnehmen oder nachher zugeben, nie mitkochen und beim Braten nicht zu dunkel werden lassen. Sonst schmeckt es bitter.

Rosmarinbraten italienisch



750 g Roastbeef,
50 g geräucherter fetter Speck,
1 Knoblauchzehe, abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel Rosmarin,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
3 Zwiebeln (90 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
⅛ l Rotwein.
Für die Soße:
Je ⅛ l Rotwein und Wasser,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Sahne (10 g).
Außerdem:
1 Tomate (50 g),
2 Stengel Petersilie.

Nirgendwo auf der Welt wird soviel Rosmarin gegessen wie in Italien. Schon die alten Römer kannten es. Heute legen die italienischen Fleischer ihren Kunden oft einen Zweig Rosmarin zum Braten.

Roastbeef mit Haushaltspapier abtupfen. Speck fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In eine Schüssel geben. Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Rosmarin dazugeben. Mischen. Fleisch damit einreiben. In eine Schüssel legen, zudecken. Im Kühlschrank etwa 3 Stunden durchziehen lassen. Danach gleichmäßig mit Mehl bestäuben.

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb werden lassen. Roastbeef hineingeben. In 10 Minuten rundherum braun anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 35 Minuten schmoren lassen. Roastbeef rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt warm stellen.

Für die Soße den Bratfond mit Rotwein und Wasser auffüllen.

Durch ein Sieb in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Mehl mit kaltem Wasser und Tomatenmark in einem Becher verrühren. In die Soße geben. Aufkochen, dann 5 Minuten bei schwacher Hitze sieden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne unterrühren. Fleisch aufschneiden. Tomate unter kaltem Wasser waschen, abtrocknen und vierteln. Stengelansatz dabei rauschneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen.

Braten mit Tomatenvier-



teln und zerpfückter Petersilie garnieren. Soße getrennt dazu servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilagen: Butterbohnen, Leipziger Allerlei oder Salat und Salzkartoffeln oder Gnocchi auf römische Art.



Gioacchino Antonio Rossini (1792–1868), der berühmte italienische Komponist, verwöhnte mit seiner Musik wie mit seinen Kochkünsten.



Italienischer Braten schmeckt besonders herzhaft, weil man das Fleisch mit Rosmarin einreibt.

Rossini-Salat

1 kleiner Kopf Salat (180 g),
 ½ Kopf Endiviensalat (180 g),
 1 Staupe Stangensellerie (200 g).
 Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
 2 Eßlöffel Zitronensaft,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Teelöffel Senf,
 1 Stengel frischer oder
 1 Messerspitze zerriebener
 Estragon.
 Außerdem:
 1 kleine Dose Trüffel
 (80 g).

Gioacchino Antonio Rossini (1792 bis 1868) wurde als Opernkomponist in aller Welt berühmt und beliebt. Seine Freunde schätzten ihn außerdem noch als besonderen Feinschmecker und fantasiereichen Koch. Besonders stolz soll er auf einen selbsterfundnen Trüffelsalat gewesen sein.



Dieser Salat als Menü-Ouvertüre macht Rossini alle Ehre.

Ob unser Rossini-Salat auch eine Schöpfung des großen Meisters ist, läßt sich allerdings nicht mehr beweisen. Aber Sie sollten ihn trotzdem probieren!

Alle drei Salate putzen und waschen. Vom Kopf- und Endiviensalat Blätter ablösen und in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Stangensellerie in ½ cm dicke Ringe schneiden. Kopf- und Endiviensalat in ½ cm breite Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Olivenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf pikant abschmecken. Frischen Estragon unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und in die Marinade geben. (Zerriebenen so reingeben.) Über den Salat gießen. Mischen. Abgetropfte Trüffel in feine Scheiben schneiden. Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Trüffelscheiben bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Rostbraten

Bild Seite 242

4 Rumpsteaks von je 125 g,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Eßlöffel Mehl (40 g),
 50 g Margarine zum Braten.

Für die Garnierung:
 2 Stengel Petersilie,
 1 Tomate (40 g).

TIP

Wenn selbst der kleinste Fett- rand bei den Mitgliedern Ihrer Familie verpönt ist, hilft ein kleiner Trick: Bestäuben Sie die Fettkante der Rostbraten mit viel Paprika. So sieht sie nicht nur sehr appetitlich aus, sondern schmeckt auch gut.

Der Rostbraten stammt aus dem »Englischen« – so heißt das Ochsenstück in Österreich, aus dem der Rostbraten geschnitten wird: Aus dem hohen Roastbeef.

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Die äußere Fettschicht einschneiden. Sehr dünn (wie Schnitzel) klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben, Rumpsteaks darin wenden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks hineingeben. Auf jeder Seite in 2 Minuten scharf anbraten, dann bei schwacher Hitze auf beiden Seiten noch weitere 4 Minuten braten. Herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Petersilie und Tomate abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie in Sträußchen zerteilen, Tomate in Achtel schneiden. Damit die Platte garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Gemischter Salat und Pommes frites oder grüne Bohnen, eine Gemüsepilze und Röstkartoffeln, Kartoffel- oder Mandelkroketten.

Rostbraten böhmisches

4 Scheiben Rostbraten von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, gemahlener Kümmel, je eine Prise zerriebenes Basilikum, Rosmarin und Majoran, 60 g Kokosfett, 1 Knoblauchzehe, 1 gehäufter Eßlöffel Mehl (15 g), $\frac{1}{8}$ l Wasser, 4 Eßlöffel saure Sahne (60 g).

Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen flach klopfen. Fettrand einige Male einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht krümmt. Mit Salz, Pfeffer,



Kümmel, Basilikum, Rosmarin und Majoran würzen. Fett stark erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite in 2 Minuten anbraten. Dann beide Seiten mit der geschälten und in Salz zerdrückten Knoblauchzehe bestreichen.

Mehl drüberstäuben. Mit Wasser angießen. Saure Sahne drübergießen. Auf jeder Seite bei schwacher Hitze weitere 6 Minuten kochen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Champignons oder gemischter Salat und Bratkartoffeln, auch Knödel, Klöße oder Pommes frites.

Rostbraten Esterházy

Siehe Esterházy-Rostbraten.

Rostbraten gerollt

4 Rumpsteaks von je 125 g, Salz, Cayennepfeffer.

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g),

1 Sardellenfilet aus dem Glas,

2 Stengel Petersilie,



»Rostbraten« kommt aus dem Österreichischen. Es sind Rumpsteaks auf Gemüse. Rezept S. 241.



Gerollter Rostbraten vermittelt doppelten Genuß. Mittendrin die pikante Füllung, rundherum eine Soße aus Sahne und Wein.

1 Eßlöffel Kapern,
40 g fetter Speck,
2 Cornichons aus dem
Glas (40 g),
50 g Margarine zum
Braten.

Außerdem:

¼ l kochendes Wasser,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel saure Sahne
(60 g),
1 Eßlöffel Weißwein.

Rumpsteaks mit Haus-
haltspapier abtupfen. Den
Fettrand abschneiden.
Rumpsteaks mit dem
Handballen leicht klopfen.
Salzen und pfeffern.

Für die Füllung Zwiebel
schälen, fein hacken. Sar-
dellenfilet und Petersilie
abspülen, trockentupfen,
mit den Kapern mischen
und kleinhacken. Speck
und Cornichons fein wür-
feln. Alles auf die Rump-
steaks legen. Aufrollen und
mit Holzstäbchen fest-
stecken.

Margarine in einem Bräter
erhitzen. Fleischrollen hin-
eingeben. Bei schwacher
Hitze auf allen Seiten in
10 Minuten anbraten. Ko-
chendes Wasser dazugeben
und 30 Minuten schmoren.
Danach Fleisch herausneh-
men, in eine Schüssel geben
und warm stellen.

Für die Soße den Bratfond
durch ein Sieb in einen
Topf gießen. Aufkochen.
Mehl mit etwas Wasser ver-

rühren. Zur Soße geben,
aufkochen und 5 Minuten
bei schwacher Hitze ko-
chen lassen. Dann mit Salz
und Pfeffer abschmecken.
Saure Sahne und Wein un-
terrühren. Die fertige Soße
über das Fleisch geben und
sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
395.

Beilagen: Blumenkohl und
Salzkartoffeln.

Rostbraten in der Pfanne

Serpenyös rostélyos



4 Rindersteaks (aus der
Keule) von je 150 g,
Salz,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
40 g Schweineschmalz,

2 Zwiebeln (60 g),
2 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
½ Teelöffel gemahlener
Kümmel,
500 g Kartoffeln,
je 2 rote und grüne
Paprikaschoten (600 g),
500 g Tomaten,
¼ l heißes Wasser,
1 Eßlöffel
Paprika edelsüß.



Rostbraten in der Pfanne brennt auf dem Herd und auf der Zunge. Wie jedes Ungarn-Gericht.



Damit Bier schmeckt, schwören Münchner auf deftig-kraftiges Essen wie diesen Rostbraten.

Serpenyös rostélyos ist neben Gulyas eines der schmackhaftesten Gerichte der ungarischen Küche. Es muß kräftig mit Paprika gewürzt werden. Denn Sie wissen ja, ungarische Gerichte müssen zweimal brennen: auf dem Herd und auf der Zunge.

Rindersteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Salzen. Mehl auf einen Teller geben. Steaks darin wenden. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Steaks reingeben. Auf jeder Seite in 2 Minuten scharf anbraten, dann bei schwacher Hitze auf jeder Seite noch 2 Minuten braten. Herausnehmen. Auf einen vorgewärmten Teller warm stellen.

Zwiebeln schälen. Fein hacken. Ins heiße Bratfett geben und in 3 Minuten hellgelb anbraten. Paprika rosenscharf drüberstreuen, durchrühren. Geschälte, fein gehackte Knoblauchzehe, Salz und Kümmel zugeben.

Kartoffeln schälen, wa-

sehen und achteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtrocknen und in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten vierteln. Alles in den Topf geben. 5 Minuten dünsten. Wasser zufügen. Paprika edelsüß reingeben. Unter Rühren aufkochen. Rindersteaks reinlegen. 25 Minuten zugedeckt schmoren.

Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse darübergeben und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: In Ungarn serviert man dazu Salat: Kopf-, Gurken-, Tomaten- oder Paprikasalat. Getrunken wird dazu ein Erlauer Stierblut, ein berühmter ungarischer Rotwein von milder Herbheit. Kenner sagen von ihm, er schmecke wie Samt.

Rostbraten italienisch



4 Rumpsteaks von je 150 g,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Petersilie,
1 Sardellenfilet,
je 1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin und Thymian,
Saft einer halben Zitrone,
40 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Soße:
1/4 l Wasser,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1/8 l Rotwein,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Eßlöffel Sahne (10 g).

Die Rostbraten-Familie ist groß: Es gibt türkische, russische, schweizerische, sogar Pichelsteiner Rost-

braten. Hier Rostbraten auf italienisch:

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Die äußere Fettschicht etwas einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht krümmt.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Petersilie und Sardellenfilet abspülen, trockentupfen. Alles ganz fein hacken. In eine Schüssel geben. Zerriebenen Rosmarin und Thymian und Zitronensaft dazugeben. Mischen. Die Rumpsteaks damit einreiben. Auf einen großen Teller legen, zudecken und 3 Stunden marinieren.

Danach Butter in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks hineingeben und bei schwacher Hitze auf beiden Seiten 10 Minuten braten. Dann salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einer Platte warm stellen.

Für die Soße den Bratfond mit Wasser auffüllen. Aufkochen lassen. Mehl mit Rotwein verrühren. In die Soße geben. Aufkochen. Weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sahne unterrühren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Rostbraten Münchner Art

4 Rumpsteaks von je 125 g,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Schweineschmalz.
Für die Soße:
50 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
1 grüne Paprikaschote (100 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
je 1/8 l Wasser und Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
2 Eßlöffel saure Sahne (30 g).



Münchens Olympiapark mit dem Stadion ging via Bildschirm um die Welt und wurde so berühmt wie die bayrische Küche.

Es ist ein feiner Unterschied, ob Sie einen Münchner oder einen bayerischen Rostbraten zubereiten. Die Bayern füllen ihn mit Kartoffeln und Schinken, die Münchner unter den Bayern bereiten ihn so zu:

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Die Fettschicht in Abständen von 1 cm einschneiden. Fleisch salzen, pfeffern. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks hineingeben. Bei schwacher Hitze auf beiden Seiten 4 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

Speck würfeln. Zwiebeln schälen. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, trocknen. Zwiebeln und Paprika fein würfeln. Alles ins heiße Bratfett geben. 5 Minuten darin braten. Mehl drüberstäuben, anrösten. Mit Wasser und Wein ablöschen. Rumpsteaks hineingeben. 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Danach mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Saure Sahne unterrühren. In einer angewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Beilagen: Jägerkohl und Röstkartoffeln. Oder Paprikasalat und in Butter geschwenkte Nudeln.

Rösti

Bild Seiten 246/247

Es gibt wohl keinen Schweizer, der nicht weiß, was eine Rösti ist. Und es gibt wohl auch keine Schweizerin, die nicht weiß, wie man sie zubereitet und wie man sie geschmacklich variieren kann. Denn Rösti (in der Schweiz sagt man »Röschti«) gehört zu den Nationalgerichten der Schweiz. Für die einfache Rösti, die als Beilage serviert wird, brauchen Sie für 4 Personen:

1000 g Pellkartoffeln, Salz, 50 g Butter oder Margarine. Pellkartoffeln schälen. Über Nacht auskühlen lassen. Am nächsten Tag grob in eine Schüssel raffeln (die Schweizer haben dafür spezielle Rösti-Raffeln) und salzen. Die Hälfte der Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Geraffelte Kartoffeln reingeben. Die erste Röstiseite bei schwacher Hitze in 25 Minuten goldgelb werden lassen. Dabei die Kartoffelstückchen mit dem Bratensender zusammendrücken. Rösti wie einen Pfannkuchen aus der Pfanne zunächst auf einen Teller oder Deckel gleiten lassen. Restliches Fett in die Pfanne geben. Rösti auf der zweiten Seite auch in 25 Minuten goldgelb werden lassen. Auf eine vorgewärmte runde Platte stürzen oder gleiten lassen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

260.

PS: Wenn Sie diese einfache Rösti verfeinern wollen, können Sie zusätzlich noch etwas Sahne oder Dosenmilch zufügen. Eine pikante Variante der Rösti ist die Emmentaler

Rösti, bei der zuerst zwei große gewürfelte Zwiebeln in der heißen Butter glasig gebraten werden. Die fertige Rösti wird mit zwei dicken Scheiben Emmentaler Käse (80 g) belegt und im heißen Backofen in 3 Minuten überbacken.

Ähnlich wird auch die Winzer-Rösti zubereitet: Acht dünne Scheiben durchwachsenen Speck (80 g) auf die fertige Rösti legen. Darauf kommen vier dünne Scheiben Emmentaler Käse. Auch im Backofen 3 Minuten überbacken, bis der Käse zerfließt. Mit Petersilie bestreut servieren.

Emmentaler und Winzer-Rösti können Sie mit Salat als Abendessen reichen.

Röstkraut mit Grammeln

1 Weißkohl (750 g),

Wasser, Salz,

100 g Schweineschmalz zum Braten.

Außerdem:

75 g Grammeln (Grieben),

Salz,

geriebene Muskatnuß.

Fortsetzung auf Seite 248



Durch Grammeln – so sagt man in Bayern zu Schweinegrieben – wird Röstkraut richtig herzhaft.



Rösti.

Rezept Seite 245.

Emmentaler Rösti wird
mit Käse überbacken.



Zur Winzer-Röstli
gehören Käse
und Speck

Röstli ist eine Schweizer
Kartoffelspezialität.

Wußten Sie, was Grammeln oder Gremeln sind? Wahrscheinlich nicht, wenn Sie nicht aus Bayern kommen. Grammeln sind Schweinegrieben, und durch sie wird dieses Gemüse so herzhaft und schmeckt »fleischern«. Was den Bayern stets besonders gut mundet.

Weißkohl putzen, waschen, vierteln. Den Strunk raus-schneiden. Kohl in Achtel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz zufügen. Kohl rein-geben. Aufkochen. Zuge-deckt bei schwacher Hitze in 15 Minuten gar kochen. Danach auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

In einem Topf Schmalz erhitzen. Weißkohl reinge-ben. 10 Minuten braten. Zwischendurch wenden. Der Kohl muß hellbraun werden. Grieben reingeben, nochmals kurz durchbra-ten. Mit Salz und Muskat- muß abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: Bratwurst in Bier mit Kartoffelbrei oder Brat-klopse und Salzkartoffeln. Und das Bier zum Trinken nicht vergessen.

Rotbarsch

Der Rotbarsch, auch Gold-barsch oder Seebarsch ge-nannt, fällt durch seine ziegelrote Farbe auf, die mit dunklen Flecken durch-setzt ist. An der Luft aller-dings wird auch der rö-teste Rotbarsch grau. Das liegt am Hautpigment. Was aber nicht bedeutet, daß er dann weniger gut schmeckt. Auffallend ist seine stach-lige Rückenflosse, die man am besten vor dem Schup-pen abschneidet.

Es gibt den Großen Rot-barsch, der bis zu einem Meter lang wird und leuch-tend rot ist. Er lebt in den norwegischen Küstengewäs-ern, in der Barentssee und um Island. Der Kleine Rot-barsch wird nur 30 cm lang und ist nicht so farben-prächtig wie sein großer

Bruder. Er wird in den norwegischen Schären ge-fischt.

Rotbarsch-Filet ist fest, fetter als Kabeljau und Seelachs zum Beispiel, und beim Kochen behält er die Form. Entgrätet kommt Rotbarsch als Filet, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert auf den Markt. Fast zwei Drittel vom Fisch sind Ab-fall. Das merkt man am Preis.

Essen sollte man Rot-barsch zwischen Oktober und März. Dann schmeckt er am besten.

Rotbarsch Angola



4 Rotbarschfilets von je 200 g,

Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 50 g Mehl.

Zum Fritieren:

1 l Öl oder 750 g Kokosfett.

Außerdem:

500 g Tomaten, 4 Bananen (400 g), Saft einer halben Zitrone, 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Zitrone.

Ein klassisches Fisch-gericht, benannt nach der größten afrikanischen Kolonie Portugals: Angola. Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocken-tupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft be-träufeln. Salzen und pfe-fern. In Mehl wenden.

Öl in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Rot-barschfilet darin in 8 Mi-nuten rundherum goldgelb ausbacken. Rausnehmen. Auf Haushaltspapier ab-fetten. Warm stellen.

Tomaten mit kochendhei-ßem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansätze raus-schneiden. Tomaten



halbieren, entkernen und grob würfeln.

Bananen schälen, längs halbieren und grob wür-feln. Mit Zitronensaft be-träufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten- und Ba-nanenwürfel reingeben. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edel-süß abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte an-richten. Fischfilets drauf verteilen. Mit gewaschener, in Achtel geschnittener Zi-trone garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Currysoße (aus Fertigprodukt) und Reis.

Rotbarsch gebacken



4 Rotbarschfilets von je 200 g,

Saft einer Zitrone, Salz,

80 g Mehl, 1 Ei,

80 g Semmelbrösel.

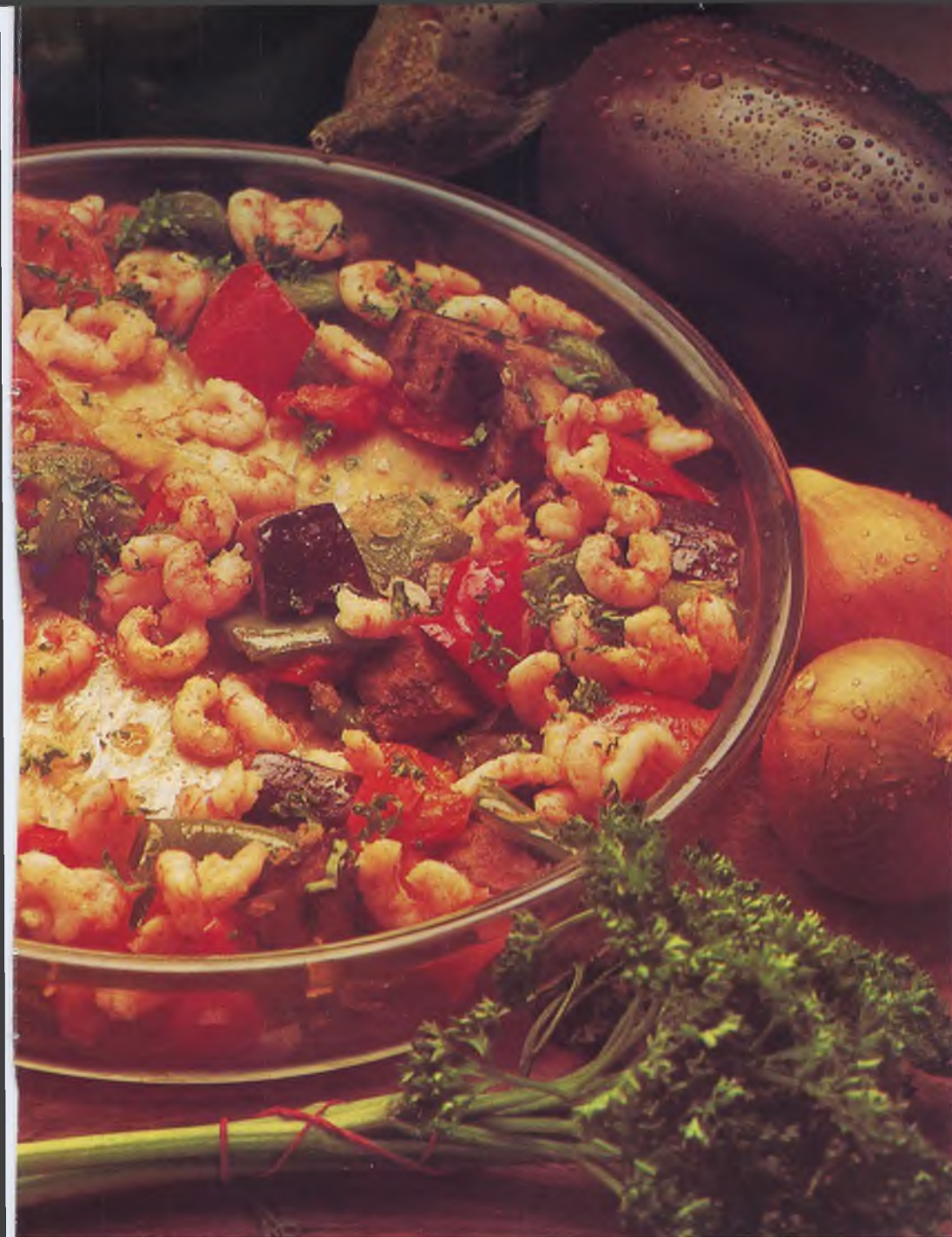
Zum Ausbacken:

1 l Öl oder

750 g Kokosfett.

Zum Garnieren:

½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.



Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Mit diesem Rotbarsch-Gericht träumen Sie von Mallorca.

Die klassische Fischküche zieht weite Kreise. Über Rotbarsch Angola geht's bis nach Afrika.



In England ißt man ausgebackenen Fisch zusammen mit frittierten Kartoffelscheiben als »fish and chips«.

Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Kräftig salzen.

Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Öl oder Kokosfett im Fritiertopf erhitzen. Filets reingeben und in 8 Minuten bei 180 Grad rundherum goldgelb backen.

Mit abgespülter, trockentupfter Petersilie und gewaschener, geachtelter Zitrone garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilagen: Remoulade und Kopfsalat oder Kartoffelsalat oder Kartoffel-Chips.

Rotbarsch Mallorca



2 Auberginen (450 g),
je 1 grüne und rote
Paprikaschote (320 g),
250 g Tomaten,
1 Zwiebel (40 g),
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze
Knoblauchsatz,
1 Prise Cayennepfeffer.
4 Rotbarschfilets von
je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Butter zum Einfetten.
1/8 l Weißwein.
30 g Butter,
1 Dose Krabben (160 g),
1/2 Bund Petersilie.

Nach Mallorca, der Hauptinsel der Balearen, hat dieser Rotbarsch aus der klassischen Küche den Namen. Erkennungszeichen sind Auberginen, Paprikaschoten und Knoblauch. So wird das Gericht zubereitet:



Die gefüllte Rotbarsch-Schnitte hält eine Überraschung bereit für alle, die Käse und Fisch mögen.



Auberginen waschen, trocknen, Stengelansätze abschneiden. Auberginen halbieren und grob würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten. Stengelansätze raussschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und achteln. Zwiebel schälen, fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse reingeben. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz und Cayennepfeffer würzen.

Rotbarschfilets abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Fischfilets reingeben. Mit Weißwein begießen. Gemüse drüber verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen. Abgetropfte Krabben reingeben. 3 Minuten braten. Form aus dem Ofen nehmen. Mit den Krabben und der abgespülten, trockengetupften und fein gehackten Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Safranreis.



Wenn Sie Spießesellen zu Gast haben, sollten Sie mal Rotbarsch mit Paprika und Tomaten nach Schaschlik-Manier grillen.

Rotbarsch-Rouladen mit Kräuterfülle

4 Rotbarschfilets von je 150 g,
2 Eßlöffel Essig,
je ½ Bund Petersilie und Kerbel,
3 Blättchen Zitronenmelisse,
je 2 Stengel Dill, Pimpernell und Estragon,
½ Teelöffel Basilikum und Liebstöckel (getrocknet),
1 kleine Zwiebel (30 g),
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
2 Eigelb, Salz,
Butter zum Einfetten,
⅛ l Wein, 20 g Butter,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit dem Essig beträufeln. Backofen schon auf 200 Grad vorheizen. Kräuter abspülen, trockentupfen und fein hacken. In eine Schüssel geben. Basilikum und Liebstöckel zerreiben und druntermischen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebel und Semmelbrösel zugeben. Eigelb reinmischen. Salzen. Die Oberseite der Filets mit der Füllung bestreichen. Aufrollen und mit Holzspießchen oder Zahnstochern feststecken. Rundherum leicht salzen. In eine feuerfeste, gebut-

terte Form legen. Wein angießen, mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Garzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen. Rouladen herausheben und warm stellen.
Restliches Eigelb mit der Sahne verquirlen. In die heiße Fischsoße rühren. Rouladen wieder in die Soße legen und in der Form servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.
Beilagen: Kopfsalat, Käsekartoffeln oder Kartoffelpüree. Auch Tomatenreis schmeckt gut dazu.

Rotbarsch-Schnitten gefüllt

4 Scheiben Rotbarschfilet von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Scheiben Emmentaler oder Gouda-Käse (160 g),
200 g Mehl, 3 Eier,
10 Eßlöffel helles Bier,
Salz.
Zum Fritieren:
1 l Öl oder
750 g Kokosfett.

Fisch und Käse – eine interessante und schmackhafte Kombination. Vor allem, wenn der Käse so raffiniert versteckt wird wie in diesem Rezept.
Rotbarschfilets abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Filets seitlich mit einem scharfen Messer einschneiden, so daß Taschen entstehen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Käse-scheiben in die Taschen geben. Zustecken.
Aus Mehl, Eiern, Bier und Salz einen glatten Teig rühren. Rotbarschfilets darin wenden. Fritierfett auf 180 Grad erhitzen. Schnitten darin in 8 Minuten goldbraun ausbacken.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.
Beilagen: Tomatensoße und Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat.

Rotbarsch-Spieße gegrillt

750 g Rotbarschfilet,
Saft einer Zitrone,
2 grüne Paprikaschoten (150 g),
4 feste Tomaten (180 g),
3 Zwiebeln (120 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
100 g geriebener Emmentaler Käse.

Rotbarschfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und gleichmäßig mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt beiseite stellen

Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse raus-schneiden. Paprikahälften waschen und abtupfen. Tomaten waschen, Stengelansätze raus-schneiden. Tomaten trockentupfen. Zusammen mit Paprika in etwa 3 cm große Quadrate schneiden. Tomatenkerne entfernen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Den Fisch kräftig salzen und pfeffern, alles abwechselnd auf Holzspießchen stecken. Mit Öl bestreichen. Spieße auf den Rost legen und in oder auf den vorgeheizten Grill schieben (Fettpfanne drunter).

20 Minuten grillen. Nach 15 Minuten die Spieße rausnehmen, im geriebenen Käse wälzen und noch 5 Minuten grillen. Rausnehmen und sofort servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.
Beilagen: Kopfsalat und Stangenweißbrot.

Rotbarschsuppe holländisch

Siehe Holländische Rotbarschsuppe.



Frische Rote Bete gibt es nur im Winter. Lassen Sie sich diesen Genuß nicht entgehen.

ROTE BETE

Man nennt Rote Bete auch Salatrüben, Rote Rüben, Rahne, Rande oder Rohne. Ihre roten und dickfleischigen Wurzeln kennen Sie ja. Aber wissen Sie auch, daß es kugelförmige, runde, runde, rund-halblange und lange Rote Rüben gibt? Oder Rote Rüben mit weißen Ringen, wie in Amerika zum Beispiel? Am beliebtesten ist die Sorte »Rote Kugel«. Wegen ihrer schönen runden Form und ihrer tiefroten Farbe. Der Saft der Roten Bete ist ein gutes Mittel gegen Stoffwechselstörungen, Blutarmut und Virusgrippe.

Rote Beten, die zu einer Rübensorte gehören, zu der auch Mangold, Zucker- und Runkelrübe zählen, bekommt man frisch im Handel von Oktober bis März, als Gemüsekonserve selbstverständlich das ganze Jahr über.

Rote Bete-Gemüse

750 g Rote Beten,
1 1/2 l Wasser,
Salz,
30 g Schweineschmalz,
15 g Mehl,
1/4 l heißes Wasser,
1 kleine Zwiebel (30 g),
5 Nelkenköpfe,
1 Teelöffel Zucker,
1/2 Teelöffel Zimt,
Salz,
weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel saure Sahne (40 g).

Reichen Sie einmal statt Apfelmus und Preiselbeeren dieses Rote Bete-Gemüse zu Wildbraten. Sein säuerlicher Geschmack paßt sehr gut dazu.

Wurzeln und Blätter der Roten Beten abschneiden. Nicht zu kurz, damit die Knollen nicht ausgelaugt werden.

Knollen unter fließend

kaltem Wasser mit einer Bürste gründlich reinigen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Rote Beten reingeben (sie müssen ganz mit Wasser bedeckt sein), wieder aufkochen und bei schwacher Hitze in 80 Minuten garen. Aus dem Topf nehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schalen. In Scheiben schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren hellgelb anschwitzen. Nach und nach mit Wasser auffüllen. Zwiebel schälen, reiben. Mit Nelkenköpfen, Zucker und Zimt reingeben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

5 Minuten schwach kochen lassen. Rote Beten in den Topf geben. Noch mal kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Zitronensaft und saure Sahne reinrühren. Rote Bete-Gemüse abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Rote Bete eingelegt

1000 g Rote Beten,
2 l Wasser, Salz,
2 Äpfel (200 g),
3 Zwiebeln (80 g),
10 Pfefferkörner,
6 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt.

Für die

Essig-Zucker-Lösung:

1/2 l Wasser,
3/8 l Weinessig (5%ig),
80 g Zucker, Salz.

Rote Bete, eingelegt in Essig, ist eins der ältesten Rezepte, die wir kennen. Apicius, der berühmte römische Kochbuchautor, hat uns dieses Rezept schon überliefert.

Wurzeln und Blätter der Rote Beten bis auf etwa 2 cm abschneiden, damit die Knollen beim Kochen nicht ausbluten. Gründlich unter fließendem kaltem Wasser bürsten.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Die Roten

Beten reingeben. Aufkochen lassen und in 80 Minuten bei schwacher Hitze garen. Rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen. Schalen. Mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel würfeln. Zwiebeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. Rote Beten, Äpfel und Zwiebeln abwechselnd in einen Steintopf oder in ein Einmachglas schichten, vermischt mit Pfefferkörnern, Gewürznelken und dem Lorbeerblatt.

Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Heiß über die Roten Beten in den Steintopf (oder ins Glas) gießen. Nach dem Abkühlen mit Einmachcellophan verschließen. Kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 90 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 735.

PS: Die Roten Beten halten sich etwa 3 Monate.



Eingelegte Rote Bete paßt als Beilage zu Fleisch und Fisch.

Rote-Bete-Salat

750 g Rote Beten,
1 1/2 l Wasser,
Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker,
2 Äpfel (200 g),
1 Zwiebel.

Wurzeln und Blätter der Roten Beten so abscheiden, daß noch etwa 2 cm an den Knollen bleiben. Unter fließendem Wasser gründlich hürsten. Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen. Rote Beten reingeben (sie müssen ganz mit Wasser bedeckt sein), aufkochen lassen und in etwa 80 Minuten (je nach Größe der Knollen) gar kochen. Rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Etwas abkühlen lassen. Schälen. Mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel eine Marinade aus Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker bereiten. Gut verrühren. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Äpfel würfeln. Zwiebel schälen. Fein würfeln. Zusammen mit den Roten Beten und Äpfeln in die Marinade geben. Alles miteinander vermischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 12 Stunden ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 80 bis 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wann reichen? Zum Mittag- oder Abendessen als Beilage zu Bratkartoffeln oder Bauernfrühstück. Der Salat eignet sich auch als appetitanregende Vorspeise! (In den Ländern Südeuropas reicht man Rote-Bete-Salat als Vorspeise.)

PS: Man kann Rote-Bete-Salat mehrere Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Wer's mag, würzt ihn zusätzlich mit 1 Teelöffel Kümmel.



Ein Salat aus Roten Beten und Äpfeln schmeckt als Beilage und als appetitanregende Vorspeise.

Rote-Bete-Salat mit Sahne-meerrettich

1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich (20 g) aus dem Glas,
1/2 Teelöffel Senf, Salz,
1 Prise Zucker,
1 Glas eingelegte Rote Beten (470 g),
2 saure Äpfel (250 g),
1 Bund Schnittlauch.

Sahne steif schlagen. Zitronensaft, Meerrettich, Senf, Salz und Zucker in einer anderen Schüssel mischen. Sahne unterheben. Abschmecken.

Rote Beten abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Äpfel schälen, halbieren, entkernen, auch in Stifte schneiden.

Rote-Bete-Apfel-Mischung unterheben. Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden und über den Salat streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch oder zu Pökeltzunge. Paßt aber auch zu den meisten Fischgerichten.

Rote-Bete-Suppe

Siehe Barzcz zimny czyli zupa, Betenbartsch und Borschtsch.

Rote Grütze

Bild Seite 254

Je 250 g Himbeeren, Johannisbeeren und Sauerkirschen,
100 g Zucker,
1 l Wasser,
70 g Speisestärke.

Rote Grütze gehört zu den Lieblingsspeisen der Norddeutschen, die sie mit kalter Milch servieren. Bei den Dänen muß es Sahne sein. Drum heißt dies Nationalgericht auch »Rote Grütze mit Sahne«, auf dänisch: Rødgrød med Fløde, ein Name, den außer den Dänen nur Zungenakrobaten richtig aussprechen können. Üben Sie mal zum Spaß. Es muß so ähnlich klingen wie »Röööödegrööed med Flöhe«. Früher wurde sie nur mit Sago zubereitet. Heute nimmt man Speisestärke. Das ist einfacher und schmeckt genauso gut. So bereitet man sie zu:

TIP

Rote-Bete-Salat mit Sahne-meerrettich kann man auf Salatblättern anrichten und als festliche Vorspeise reichen.



Norddeutsche und Dänen lieben Rote Grütze. Rezept Seite 253.

Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen, entstielen und entsteinen.

Früchte mit Zucker und Wasser in einem Topf 10 Minuten kochen. Das Obst durch ein Sieb streichen. Fruchtsaft noch mal aufkochen.

Speisestärke mit kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. In den Saft rühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Zucker abschmecken. Rote Grütze 10 Minuten abkühlen lassen. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Glasschüssel füllen. Kalt stellen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Als Dessert mit kalter Milch, Vanillesoße oder flüssiger Sahne.

PS: Wenn Sie die Rote Grütze stürzen wollen, auf 1 Liter Flüssigkeit 90 g Speisestärke oder 120 g Grieß oder Sago nehmen.

Rote Johanna

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Ricard,
½ Glas (1 cl) Grenadine,
1 Maraschinokirsche.

Wer immer die Johanna war, der dieser Drink gewidmet wurde, sie muß eine ganz attraktive Person gewesen sein, wenn man von der Zusammenstellung des Getränkes gewisse Rückschlüsse auf die Dame ziehen darf.

Eiswürfel in einen Mixbecher geben. Gin und Ricard reingießen. Grenadine draufspritzen. Umrühren. In ein Whiskyglas abseihen. Mit einer Maraschinokirsche garniert servieren.

Der Drink eignet sich gut als Aperitif vor einem großen Festessen.

Rote Rüben

Siehe Rote Bete.

ROTKOHL

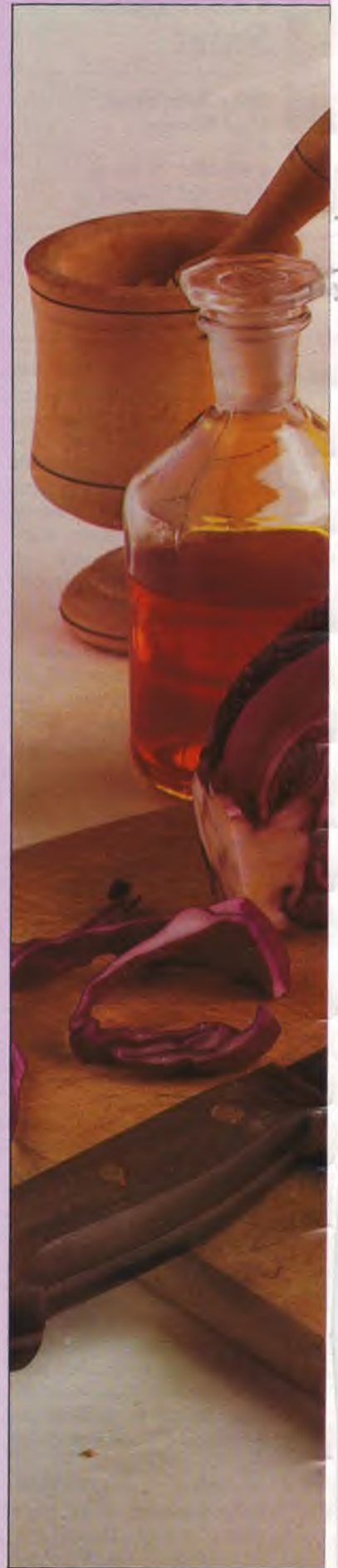
In Süddeutschland sagt man Rotkraut, in der Schweiz Rotkabis, im Rheinland Roter Kappes und hochdeutsch Rotkohl. Seine rote Farbe ist das Ergebnis jahrelanger Züchtungen. Rotkohl hat glatte Blätter und feste Köpfe. Man kann ihn fast immer frisch kaufen, weil es die frühe Sorte von Mai bis Juni, die mittelfrühe von Juli bis Oktober und die späte Sorte von November bis Dezember gibt. Rotkohl hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt und ist reich an Eisen, allerdings auch etwas schwerer verdaulich als der Weißkohl. Hauptanbaugebiete: In Schleswig-Holstein und am Niederrhein. Zentrum des mittelbadischen Krautbaus: Arlem. Rotkohl, der zunächst eher bläulich aussieht, verfärbt sich beim Kochen rot. Vorausgesetzt, er wird mit Essig zubereitet. Und das ist beinahe selbstverständlich.

Die einfachste Art, Rotkohl zuzubereiten:

Von einem 1000 g schweren Kohlkopf – er reicht für 4 Personen – die Blätter ablösen. Kopf vierteln, Strunk schräg abschneiden. Kohl waschen und fein schneiden oder hobeln.

In einem großen Topf 40 g Schweine- oder Gänse-schmalz erhitzen. Kohl reingeben und vorsichtig wenden. Eine geviertelte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt und 3 Nelken zugeben. Salzen und eine kräftige Prise Zucker drüberstreuen. 1 Eßlöffel Essig und ¼ l Wasser aufgießen. Oben auf 2 geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 60 Minuten kochen lassen. Mit in wenig kaltem Wasser verrührter Speisestärke binden. Zum Schluß mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Wer den Kohl feiner haben will, rührt 2 Eßlöffel Johannisbeergelee rein.





Frischer Rotkohl schimmert bläulich. Erst bei der Zubereitung wird er durch Essig rot, durch Äpfel und Gewürze aromatisch.



Küchenmeister bereiten Rotkohl auf ihre Art zu. Sie kochen ihn in Rotwein und Brühe und mischen noch Apfelmus darunter.

Rotkohl böhmische Art



1 kleiner Rotkohl von 600 g,
je 1 Eßlöffel Essig und Zitronensaft,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
2 Eßlöffel Rotwein,
30 g Zucker,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise gemahlener Piment,
100 g durchwachsener Speck.

Zeli, gesprochen: Selih, heißt das Kraut in der Tschechoslowakei, und man hält viel davon, sowohl vom weißen als auch vom roten. Rotkraut wird meistens in dieser Art zubereitet:

Vom Kohlkopf die äußeren welken Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk rauschneiden. Viertel unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und fein hobeln. In einen flachen Topf geben. Essig, Zitronensaft, Wasser und Rotwein zugießen. Zucker, Salz, Pfeffer und Piment drüberstreuen. Zugedeckt zum Kochen bringen und dann 50 Minuten kochen

lassen. Speck in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. In 5 Minuten in einer Pfanne goldgelb braten. Zum Rotkohl geben. Noch 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

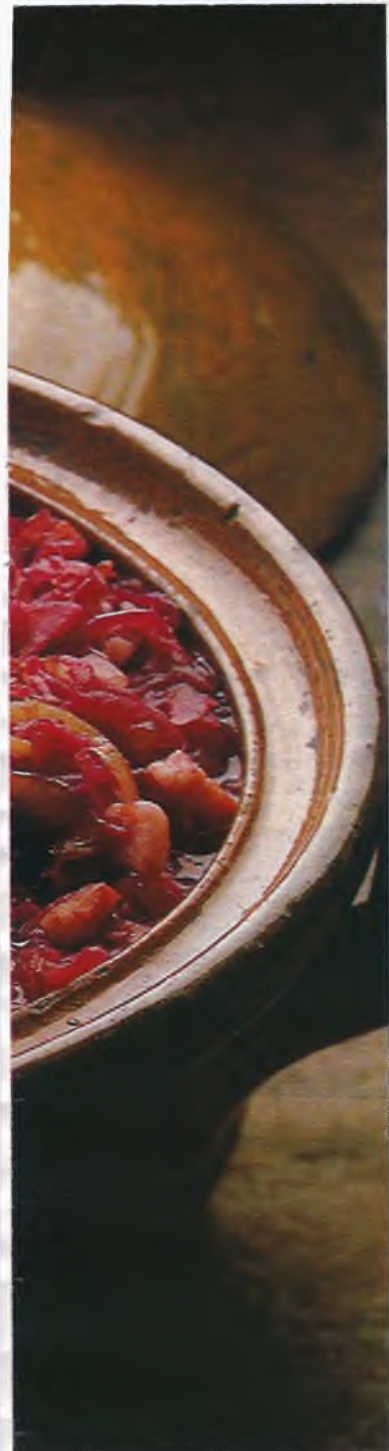
Wozu reichen? Zu Schweine-, Gänse- oder Entenbraten mit Klößen.

Als Getränk zum Rotkohl auf böhmische Art paßt am besten helles Bier. Wer's ganz original haben möchte, nimmt aus der Tschechoslowakei importiertes.

Rotkohl dänisch



50 g Schweine- oder Gänseschmalz,
1000 g Rotkohl aus der Dose,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
3 Eßlöffel
Johannisbeergelee (60 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
1 Messerspitze
gemahlene Nelken.



Die klassische dänische Beilage zu Schweinebraten ist Rotkohl. Durch Nelken, Rotwein und Johannisbeergelee erhält der sonst so profane Kohl einen beinahe edlen Geschmack. Schweine- oder Gänse-schmalz in einem Topf erhitzen. Rotkohl reingeben. 5 Minuten andünsten. Rotwein zugießen. Mit Johannisbeergelee, Salz, Pfeffer, Zucker und gemahlene Nelken abschmecken. Gut umrühren. Deckel drauflegen. Bei schwacher Hitze 25 Minuten dünsten.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wozu reichen? Zu Wild- oder Schweinebraten oder zu Wildragout.

PS: Wenn Sie den Geschmack variieren wollen, können Sie die Nelken durch die gleiche Menge Kümmel ersetzen.

Als Beilage nehmen die Dänen häufig glasierte Kastanien.

Rotkohl Küchen- meister Art

50 g Gänse-schmalz,
2 Zwiebeln (80 g),
1000 g Rotkohl aus der Dose,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
je $\frac{1}{4}$ l Rotwein und heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
1 Prise gemahlener Zimt,
1 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel Essig,
125 g frischer magerer Speck,
125 g Apfelmus aus dem Glas.

Gänse-schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden. In dem Gänse-schmalz in 3 Minuten andünsten. Rotkohl dazugeben. Mehl unter Rühren drüberstreuen. Mit Rotwein und Fleischbrühe auffüllen. Mit Salz, Zimt, Zucker und Essig abschmecken. Speck dazugeben. In 40 Minuten garen. Speck rausnehmen. Würfeln. Mit dem Apfelmus unter den Kohl mischen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 660.

Rotkohl mit Ananas

1 Rotkohl von 1000 g,
2 säuerliche Äpfel (250 g),
75 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel (60 g),
2 Nelken,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{8}$ l Ananassaft aus der Dose,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Weinessig.
Für die Garnierung:
20 g Butter,
3 Scheiben Ananas aus der Dose (240 g).

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk rausschneiden, Kohl abspülen, abtropfen lassen. Kohl in eine Schüssel hobeln oder auf einem Brett ganz fein schneiden.

Äpfel schälen, vierteln. Kerngehäuse rausschneiden. Viertel in Scheiben schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Rotkohl und Äpfel reingeben und 5 Minuten andünsten. Geschälte Zwiebel mit Nelken und Lorbeerblatt spicken und dazugeben. Mit Rotwein und Ananassaft aufgießen. Salzen und pfeffern. Gut umrühren. Deckel drauflegen. Bei schwacher Hitze in 90 Minuten garen. Gespickte Zwiebel rausnehmen. Weinessig unterrühren. Noch mal abschmecken.

Für die Garnierung Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananasscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Rotkohl auf eine vorgewärmte Platte geben und damit garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Gemüsebrühe. Als Hauptgericht gebratene Ente, Rotkohl mit Ananas und Kartoffelkroketten. Dazu schmeckt ein vollmundiger Rotwein und als Dessert Flambierter Obstsalat.

Rotkohl mit Äpfeln

Siehe Apfel-Rotkohl.

Rotkohl mit Kastanien

1000 g Rotkohl,
125 g geräucherter durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Schweineschmalz oder Gänsefett,
je $\frac{1}{8}$ l Rotwein und heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise gemahlene Nelken.
Außerdem:
300 g Eßkastanien (Maronen),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{16}$ l Wasser zum Auffüllen,
2 Eßlöffel Weinessig.

Vom Rotkohl äußere welke Blätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk rausschneiden, Viertel abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Speck würfeln. Im Topf in 3 Minuten auslassen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln darin in 3 Minuten andünsten. Schweineschmalz oder Gänsefett zugeben. Erhitzen. Rotkohl reingeben und dünsten.

Mit Rotwein und heißer Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlener Nelken würzen. Umrühren. Bei mittlerer Hitze in 90 Minuten garen. In der Zwischenzeit Backofen auf 240 Grad vorheizen. Die Kastanien waschen, trockenreiben, mit einem spitzen Messer die Schale einschneiden. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben und backen, bis die Schalen platzen.

Bratzeit: 8 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kastanien rausnehmen.

Schalen entfernen und Kastanien in einen Topf geben. Milch und so viel Wasser draufgießen, daß die Kastanien bedeckt sind. Topf in den vorgeheizten Ofen stellen, bis die Kastanien gar sind.

Garzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kastanien rausnehmen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, Kastanien halbieren. Warm stellen. Den fertig gegarten Rotkohl mit Weinessig abschmecken. Kastanien untermischen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 735.

Wozu reichen? Zu Schweine- und Gänsebraten, aber auch zu Fasan oder Perlhuhn.

PS: Auch in Ungarn wird Rotkohl so zubereitet, dort heißt das Gericht dann: Pároltkáposzta gestenyével és vörösborral.

Rotkohl-Früchtesalat

250 g Rotkohl,
1 kleine Zwiebel (30 g),
Salz,

weißer Pfeffer,
1 Orange (250 g),
1 Apfel (125 g),
1 Banane (180 g),
Saft einer
halben Zitrone,
Saft einer Orange,
50 g Sultaninen,
1 Eßlöffel Honig
(20 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
12 Walnußhälften.

Besser noch als der weiße läßt sich der rote Kohl mit süßen und sauren Früchten kombinieren. Wenn Sie rohen Kohl nicht vertragen, überbrühen Sie die Kohlblätter kurz mit kochendheißem Wasser.



Äußere Blätter vom Rotkohl entfernen. Den Kopf vierteln, Strunk rauschneiden, Kohlstücke abspülen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder fein hobeln. In eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein hacken, dazugeben. Salzen und pfeffern. Orange schälen, auch die weißen Häutchen entfernen. Orange würfeln und entkernen. Apfel schälen, würfeln, Kerngehäuse dabei rauschneiden, Banane schälen. In Scheiben schneiden. Alles zu dem Rotkohl geben. Mit Zitronen- und Orangensaft begießen. Sultaninen in heißem Wasser waschen, trok-

kenreiben. Auch dazugeben. Honig und Öl drübergießen.

Salat gut mischen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Noch mal abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit Walnußhälften garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Mit Brot und einer Aufschnittplatte als Abendessen oder mit kurzgebratenem Fleisch als Mittagessen.

Rotkohlsalat

500 g Rotkohl,
1 Zwiebel (40 g),
2 Äpfel (150 g),
2 Chicorée-Stauden (240 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Weinessig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Äußere Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, Strunk rauschneiden, Viertel abspülen, abtropfen, in feine Streifen schneiden oder fein hobeln. In eine Schüssel geben. Mit kochendheißem Wasser übergießen und nach 5 Minuten auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Äpfel schälen, vierteln, würfeln. Kerngehäuse dabei rauschneiden. Chicorée-Stauden waschen und putzen. Wurzelenden 1 cm breit abscheiden. Bitteren Kern keilförmig rauschneiden. Chicorée noch mal waschen. Gut abtropfen lassen und in knapp ½ cm breite Ringe teilen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Öl mit Weinessig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Tasse verrühren. Marinade über den Salat gießen. 30 Minuten gut durchziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu Schweinebraten, Leber oder Bratwürstchen. Dazu Kartoffelpüree.

Rotweinbowle

Für 6 bis 8 Personen

2 Scheiben Ananas aus der Dose,
4 Orangen,
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
2 Glas (je 2 cl) Cointreau,
2 Flaschen Rotwein (zum Beispiel Badischer Wein),
1 Flasche Sekt.

Mögen Sie gerne eine süße, fruchtige und vollmundige Bowle? Dann ist dieses Rezept richtig für Sie.

Ananas abtropfen lassen und würfeln. Orangen schälen, weiße Häutchen entfernen. Orangen würfeln. Die Früchte in eine Schüssel geben. Cognac oder Weinbrand und Cointreau drübergießen. So viel Wein zugeben, daß die Früchte gut bedeckt sind. Schüssel zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Wein und Sekt ebenfalls kalt stellen.

Früchte und Wein ins gekühlte Bowlengefäß geben. Mit restlichem Wein und Sekt aufgießen.

Rotkohl ist nicht nur zum Kochen da. Mit Früchten gemischt läßt sich ein toller Salat daraus machen.



Mit Sekt und Früchten wird Rotwein zum Bowlen-Genuß.



Mit Rotweinpunsch kann man sich für den Winter erwärmen.

Rotweingelee

6 Blatt rote Gelatine,
 $\frac{1}{2}$ l Rotwein,
 50 g Zucker,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Dose Mandarin-Orangen
 (190 g).
 Zum Garnieren:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Nach einem festlichen Essen mit großem Braten schmeckt dieses Dessert besonders gut. Zum Trinken sollten Sie dann aber keinen Rotwein mehr anbieten.

Gelatine in einem Becher in kaltem Wasser einweichen. Rotwein, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken. Unter Rühren in dem noch heißen Rotweingemisch auflösen. Die gut abgetropften Mandarin-Orangen (einige zum Garnieren

übriglassen) druntermischen. In 4 Gläser füllen und 30 Minuten lang im Kühlschrank erstarren lassen.

Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Rotweingelee mit Sahne und den restlichen Mandarin-Orangen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Rotweinpunsch

$\frac{1}{4}$ l starker heißer Tee,
 80 g Zucker,
 Saft einer Orange,
 Saft und Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Zimtstange,
 3 Nelken,
 $\frac{3}{4}$ l Rotwein,
 2 Glas (je 2 cl) Rum.

Der heiße Tee wärmt den Magen, der Rotwein das Gemüt und der Rum die Nase – so kommen Sie gut durch den Winter.

Den heißen Tee in einen Topf geben. Zucker darin auflösen. Mit Orangen- und Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Zimt, Nelken und Rotwein erhitzen, aber nicht kochen. Durchsieben. Rum zugeben. Verühren und in 4 feuerfeste Gläser verteilen. Sofort servieren.

PS: Der Punsch bekommt eine ganz andere Note, wenn Sie Zimt und Nelken weglassen und stattdessen eine Messerspitze gemahlener Ingwer nehmen.

Rotweinsoupe

4 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln (80 g),
 1 Bund Suppengrün (180 g),
 40 g Butter,
 40 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Eßlöffel Zucker.
 Außerdem:
 20 g Butter.

Zu dieser Soupe dürfen Sie auch Sauce Bourguignonne sagen, vorausgesetzt, Sie bereiten sie mit einem Burgunder Rotwein zu.



Rotweinsoupe verfeinert Rinder- oder Wildbraten und Kochfisch.

Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein würfeln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 mm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten oder Zwiebelwürfel und Suppengrün darin in 3 Minuten anrösten. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten mittelbraun werden lassen. Rotwein und heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Abschmecken. Noch mal erhitzen. Butter unter kräftigem Schlagen untermischen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wozu reichen? Zu Rinder- oder Wildbraten oder zu gekochtem Fisch.

Rotweinsuppe

½ l Wasser,
65 g Zucker,
½ Stange Zimt,
1 Messerspitze gemahlene Nelken,
40 g Speisestärke,
½ l Rotwein,
1 Glas (2 cl) Cointreau,
30 g kleine Makronen.

Wasser mit Zucker, Zimt und gemahlene Nelken in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. Unter Rühren in die kochende Flüssigkeit geben. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Zimtstange rausnehmen. Rotwein und Cointreau zugießen. Abschmecken. Auf vier Teller verteilen. Mit Makronen garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Dessert. Man kann zusätzlich leicht geschlagene Sahne dazugeben.

PS: Die Rotweinsuppe schmeckt auch kalt. Zur Abwechslung können Sie die Makronen auch getrennt servieren.

Abstinenzler kochen diese Suppe mit Heidelbeer-, Trauben- oder Holundersaft und verzichten natürlich auf den Cointreau.



Als Dessert krönt Rotweingelee jedes festliche große Essen.



Rotweinsuppe mit Makronen wird warm oder kalt serviert.

Rotweintopf

150 g geräucherter Speck,
30 g Margarine,
je 350 g Rind- und
Schweinefleisch,
400 g Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
250 g Tomaten,
500 g Brechbohnen aus
der Dose,
2 Möhren (160 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
½ l Rotwein,
2 Rauch- oder
Schinkenwürstchen
(je 80 g),
½ Bund Petersilie.

Zu diesem Rotweintopf sollten Sie kein Bier kredenzen. Trinken Sie den Wein, den Sie auch zum Rezept verwenden. Dann werden Sie auch eine bessere Sorte wählen – und das bekommt dem Rezept. Speck würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Rind- und Schweinefleisch kalt abspülen und abtrocknen. In 3 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben und anbraten. Geschälte Zwiebeln grob hacken (eine Zwiebel zurücklassen). Gehackte Zwiebeln zugeben. In 5 Minuten goldgelb werden lassen. Restliche Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken, reingeben. Tomaten waschen und vierteln. Stengelansätze rauschneiden. Mit den gut abgetropften Bohnen zum Fleisch geben. Auch die geputzten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Möhren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchrühren. Rotwein zugießen. Zugedeckt 70 Mi-

nuten bei mittlerer Hitze garen.
10 Minuten vor Ende der Garzeit die Würstchen in den Topf geben.
Vor dem Servieren die gespickte Zwiebel rausnehmen, abgspülte und fein gehackte Petersilie drüberstreuen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 985.
Wann reichen? Diesen herzhaften Rotweintopf können Sie zum Mittag servieren. Wenn Sie wollen, mit Weiß- oder Graubrot. Oder auch als Party-Imbiß. Er ist eine solide Grundlage für Hochprozentiges.

Rotzunge

Die Rotzunge ist ein Plattfisch aus der Schollen-Familie mit grauer bis rötlichbrauner Augenseite. Die grauweiße Unterseite ist mit vielen kleinen Schuppen bedeckt.
Gefangen wird die Rotzunge in nordischen Meeren. Die bei uns angebotenen Fische kommen meistens aus den Fanggebieten südlich von Island.
Zubereitet werden Rotzungen wie Flundern oder Seezungen. Im Geschmack ähnelt dieser Fisch der Seezunge, erreicht aber nicht deren Qualität.

Rouener Ente

Caneton rouennais



Wer Geld hat, gesehen werden will und obendrein noch ein Feinschmecker ist, der geht ins Tour d'Argent, eines der exklusivsten Restaurants von Paris, und, wie die Franzosen sagen, eins der besten der ganzen Welt. Zu den Spezialitäten des Hauses gehört die Rouener Ente, die ihren Namen nach der französischen Hafenstadt in der Normandie





Der Rotweintopf gelingt am besten, wenn der Wein so gut ist, daß Sie ihn auch trinken mögen.

hat. Es ist nicht ganz einfach, sie nach dem Original-Rezept zuzubereiten. Aber auf jeden Fall sollten Sie wissen, wie's gemacht wird: Eine junge Ente wird etwa 20 Minuten gebraten. Man läßt sie etwas abkühlen, trennt Flügel und Keulen ab. Dann löst man die beiden Brusthälften aus, schneidet sie der Länge nach in hauchdünne Scheiben, legt sie auf eine angewärmte Platte, salzt und pfeffert sie. Geflügel und Leber werden sodann gehackt und in einer Geflügel-pressen ausgedrückt, wobei ein Glas Burgunder hinzugefügt wird. Der so gewonnene Saft wird mit ei-

nem Schuß Cognac flammbiert und über die Brustscheiben gegossen, die man sehr heiß serviert, ohne sie jedoch kochen zu lassen. Was Sie noch über die Ente aus Rouen wissen sollten: Man schlachtet sie dort auf besondere Weise, so daß sie beinahe wie Wildenten aussehen. Das aber ist in Deutschland verboten. Am besten also lassen Sie sich die Ente in einem Restaurant in Frankreich schmecken. Für die Zubereitung der Rouener Ente gibt es aber mindestens noch zehn andere klassische Rezepte. Zum Beispiel mit Trüffeln, mit Champagner oder mit Orangensoße.



Idyllische Straßen, wie diese in Rouen, findet man noch überall in Frankreich. Oft beherbergen gerade solche Straßen exquisite Restaurants.

Rouener Ente mit Kirschen

Caneton rouennais
aux cerises
Bild Seite 264

1 küchenfertige Ente
von 2000 g,
Salz,
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Pflanzenöl
(40 g),
1 Glas entsteinte
Sauerweichselkirschen
(430 g),
2 Dosen Madeirasose
(400 g).

Ente innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben.

Margarine oder Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen. Ente darin rundherum anbraten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

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

Das Fleisch der Ente muß an den Knochen noch rosa sein.

Weichselkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen.

Madeirasose nach Vorschrift erhitzen. Kirschen 5 Minuten darin ziehen lassen. Ente auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Kirschen mit einem Schaumlöffel aus der Soße nehmen und um die Ente legen. 6 Eßlöffel Soße über die Ente geben. Restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1075.

Beilage: Kopfsalat.

Rougemont-Soße

6 Eßlöffel Mayonnaise (80 g),
1½ Eßlöffel scharfer Senf,
1 Bund oder
2 Teelöffel getrockneter Estragon.

Diese kalte Soße ist zwar nicht so bekannt wie zum Beispiel die Vinaigrette, aber sie gehört ebenfalls zu den klassischen Soßen.

Besonders gut schmeckt sie zu Roastbeef, Rindfleisch und zu hartgekochten Eiern.

Mayonnaise mit Senf in einer Schüssel verrühren. Estragon unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken (getrockneten Estragon im Mörser zerstoßen). In die Mayonnaise rühren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Rouille

Scharfe Soße aus der Provence



2 grüne Paprikaschoten (380 g),
1 Chilischote (10 g),
¼ l Wasser,
3 Eßlöffel Paprikaschoten aus dem Glas (120 g),
4 Knoblauchzehen, Salz,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g).

Rouille ist eine sehr scharfe Soße von internationalem Ruf. Sie kommt aus der Provence, also von der französischen Südküste.

Man reicht Rouille dort zu gebackenem oder gegrilltem Fisch und anderen Meerestieren. Aber auch zu hartgekochten Eiern schmeckt sie sehr gut. Paprikaschoten und die Chilischote putzen, wa-

schen, abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen. Paprikaschoten und Chilischote darin bei mittlerer Hitze in 10 Minuten gar kochen lassen.

Dann mit den Paprikaschoten aus dem Glas auf einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen, grob zerschneiden. Mit Salz zerdrücken. Alles in einem Mörser oder in einer Rührschüssel mit einem Holzlöffel zu einem glatten Brei zerdrücken.

Olivenöl tropfenweise zugeben. Semmelbrösel unterrühren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Rouladen

Siehe Rinder-Rouladen.

*Aus Frankreich kommt die Rouener Ente mit Kirschen.
Rezept Seite 263. ▼*

Rouladen kalt

2 Blatt Gelatine,
100 g Sellerieknolle,
Saft einer halben Zitrone,
1 Apfel (150 g),
1 Dose Mandarin-Orangen (220 g),
2 Eßlöffel
Preiselbeergelee (40 g),
125 g Mayonnaise,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker,
12 Scheiben Roastbeef (fertig gekauft, 120 g),
3 Stengel Petersilie,
4 Zitronenschnitze.

Am Anfang war die kalte Fleischroulade. Sie gehört zu den klassischen Speisen des Kalten Büfetts. Erst in unserer Zeit versteht man unter Rouladen zunächst ein heißes Fleischgericht.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sellerie schälen, waschen, abtrocknen. Grob raspeln. In eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Zitronensafts sofort beträufeln.



Apfel schälen, halbieren. Kerngehäuse rauschneiden. Apfelhälften auch raspeln. Zum Sellerie geben. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

Mandarin-Orangen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Saft auffangen.

6 Eßlöffel Mandarin-Orangensaft in einem kleinen Topf erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken. In den heißen Saft geben und rühren, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Mit dem Preiselbeergelee unter die Mayonnaise rühren. Sellerie, Apfel und Mandarin-Orangen ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Masse auf die Roastbeefscheiben verteilen. Aufrollen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren mit abgespülter, trockengetupfter Petersilie und Zitronenschnitzen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Die Rouladen passen gut auf ein Kaltes Büfett. Oder als leichtes Abendessen mit Toast und Butter. Außerdem als Vorspeise für 6 Personen.

PS: Statt Roastbeef können Sie auch Schweinebraten nehmen. Dann reichen 8 Scheiben für die Füllung.

Royal Dessert

1 Packung tiefgekühlte Himbeeren (300 g),
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
 40 g Speisestärke,
 2 Eigelb,
 50 g Zucker,
 4 Eßlöffel Orangensaft,
 2 Eiweiß.

Für die Garnierung:
 8 Walnußhälften (25 g).

Wenn ein Gericht den Namen »Royal« trägt, hat es sehr wahrscheinlich schon königliche Esser erfreut. Himbeeren in eine Schüssel



Unter den klassischen Speisen für das Kalte Büfett haben kalte Rouladen ihren festen Platz.



Das erfrischende Royal Dessert macht seinem Namen alle Ehre.

geben. Zugedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen. In der Zwischenzeit die Milch (5 Eßlöffel abnehmen) in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke mit der restlichen Milch in einem Becher verquirlen. In die heiße Milch rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Unter die Milchmasse ziehen. Nicht mehr kochen lassen. Orangensaft zufügen.

Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. In eine Schüssel füllen. 20 Minuten kalt stellen. Himbeeren abtropfen lassen. Auf dem Dessert verteilen. Mit Walnußhälften garnieren und als Nachtisch servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Royal Fizz

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
1 Ei,
1 Teelöffel Puderzucker,
1 Glas (2 cl)
Zitronensaft,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Sekt,
zum Auffüllen.

In den Royal Fizz, einen Gin Fizz für gehobene Ansprüche, gehört Sekt anstelle von Sodawasser.

Eiswürfel in eine saubere Serviette geben und fein zerschlagen. In einen Shaker geben. Aufgeschlagenes Ei, Puderzucker und Zitronensaft zufügen. Kräftig schütteln. Gin langsam unter vorsichtigem Schütteln zugießen, damit das Ei nicht gerinnt. In einen mittelgroßen Tumbler oder ein Saftglas gießen. Mit gekühltem Sekt auffüllen, so daß eine Schaumkrone entsteht. Sofort mit Strohalm servieren.

Rubirosa

Für 1 Person

Saft einer
halben Zitrone,
2 Eßlöffel Zucker,
4 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl)
Kirschlikör,
½ Glas (1 cl) Curaçao,
je 1 Barlöffel
Birnengeist
und Zitronensaft,
1 Cocktailkirsche,
1 Zitronenscheibe.

Zitronensaft auf eine Untertasse geben. Zucker auf eine zweite. Eine Sektschale zuerst in Zitronensaft, dann in Zucker tauchen. Zwei Eiswürfel mit Kirschlikör, Curaçao, Birnengeist und Zitronensaft im Shaker gut schütteln. Vorsichtig ins Glas abseihen. Restliche Eiswürfel und Cocktailkirsche reingeben. Zitronenscheibe bis zur Hälfte einschneiden und auf den Glasrand setzen. Sofort servieren.



Dieser fruchtige Cocktail bekam den blumigen Namen Rubirosa.



Royal Fizz ist mehr als bloß eine schöne Schaumschlägerei.

Rübsti- gemüse

Rübstielmus

1000 g Rübstiele,
20 g Margarine,
Salz.

Für die Soße:
30 g Margarine,
20 g Mehl, ¼ l Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Die jungen Stiele der Speiserübe kennt man am Niederrhein, in Westfalen und im Ruhrgebiet als Rübstieltgemüse. Schade, daß es nicht weiter verbreitet ist, denn es gehört zu den köstlichsten Frühlingsgemüsen.

Rübstiele von dunkelgrünen Blatt-Teilen befreien, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. In 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen, Rübstieltstücke reingeben, salzen und im geschlossenen Topf in 10

Minuten gar dünsten. Zwischendurch hin und wieder vorsichtig umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. In der Zwischenzeit für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl darin unter Rühren in 2 Minuten anschwitzen, mit Milch ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken, zum Gemüse geben. Gut umrühren und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Mit Salzkartoffeln zu gebratenen Leberschnitten mit Zwiebelringen, zu Kalbsbraten, Koteletts oder Frikadellen oder zu rheinischer Bratwurst. Dazu empfehlen wir Ihnen gut gekühltes Bier. PS: Das Rübstieltgemüse schmeckt noch herzhafter, wenn Sie es in Schweineschmalz oder in feingewürfeltem geräuchertem Speck dünsten.

Rüebliorte aus dem Aargau

Bild Seite 268

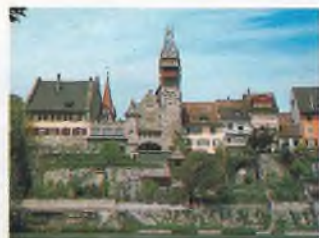


250 g Möhren (Rüebli),
6 Eigelb, 200 g Zucker,
1 Prise Salz, abgeriebene
Schale einer halben Zitrone,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken,
300 g gemahlene Mandeln,
2 Eßlöffel Kirschwasser,
80 g Mehl, 1 Teelöffel
Backpulver, 6 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
250 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Kirschwasser,
30 g gemahlene Mandeln,
2 Eßlöffel Puderzucker.

Rüebli nennt man in der Schweiz die jungen, zarten Möhren. Und daraus kann man eine herrlich saftige Torte backen, wie die Leute aus dem Aargau.

Möhren unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Abtrocknen und auf einer mittelfeinen Reibe reiben. Eigelb mit 130 g Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale und Nelkenpulver reingeben. Möhren, Mandeln und Kirschwasser drunterziehen. Mehl und Backpulver mischen. Eßlöffelweise in den Teig rühren.

Eiweiß mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen



Über vielen Schweizer Winkeln liegt ein Hauch von Romantik.

Rügener Fisch-Spießchen
sollten Sie sich
unbedingt an Land ziehen. ▶

und unter den Teig heben. Springform von 26 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen und mit Margarine einfetten, Teig reinfüllen. Oberfläche mit einem Messer glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 65 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Für den Guß Puderzucker in einen tiefen Teller sieben. Mit Zitronensaft und Kirschwasser glattrühren. Form aus dem Ofen nehmen. Torte etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Pergamentpapier ab-

ziehen. Torte auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Oberseite und Rand mit Guß bestreichen. Rand mit Mandeln bestreuen.

Torte zugedeckt an einem kühlen Ort 2 Tage ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trokken- und Ruhezeit 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

PS: Sie können die Torte mit fertigen kleinen Marzipanmöhren garnieren. Sie werden mit etwas Eiweiß befeuchtet und aufgelegt.

Rügener Fisch- Spießchen

Je 200 g frischer Aal, Kabeljaufilet, Goldbarschfilet und Schollenfilet.


Für die Beize:

Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Senf,
je einige Spritzer
Tabasco- und
Worcestersoße.

Außerdem:

4 Tomaten (200 g),
 $\frac{1}{4}$ Salatgurke (150 g),





Mit der Rüeblitorte aus dem Aargau bieten Sie selbst passionierten Kuchenfans noch etwas Besonderes. Das Geheimnis ihrer herrlich saftigen Füllung sind junge zarte Möhren. Rezept S. 267.



Exquisites Menü für besondere Anlässe: Ruhpoldinger Hirschziemer mit Rotkohl, Apfelmus, Preiselbeeren und Kartoffelklößen.

16 Silberzwiebeln aus dem Glas,
12 große Champignons aus der Dose,
100 g Butter oder Margarine.

Rügen, Deutschlands größte und, wie Kenner behaupten, auch schönste Insel in der Ostsee, gab diesem delikaten Fischgericht den Namen.

Aal häuten und entgräten. Fischfilets unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Alles in gleichmäßig dicke Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Für die Beize Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Senf, Tabasco und Worcestersoße in einer Schüssel verrühren. Fisch darin zugedeckt 30 Minuten beizen. Fischwürfel häufig wenden.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln und die Stengelsansätze rausschneiden. Salatgurke waschen, abtrock-



Kreidesteilküste Stubbenkammer auf Rügen, der größten deutschen Ostseeinsel.

nen und ungeschält in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Fischwürfel, Tomaten, Gurken, abgetropfte Silberzwiebeln und Champignons abwechselnd auf 8 Spieße stecken.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin rundherum 10 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Gemischter Salat und Reis oder Salzkartoffeln. Als Getränk paßt leichter Weißwein oder gut gekühltes Bier dazu.

Ruhpoldinger Hirschziemer

Für 6 Personen

Für die Beize:

2 Zwiebeln (80 g),
3 Möhren (160 g),
1 Petersilienwurzel (50 g),
1/4 Sellerieknolle (60 g),
3/4 l Rotwein,
4 Eßlöffel Weinessig,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran,

Schale einer Zitrone,
6 Wacholderbeeren.

Für den Braten:

2000 g Hirschrücken,
2 Beutel getrocknete Steinpilze (20 g),
100 g geräucherter fetter Speck,
Salz, schwarzer Pfeffer,
5 Wacholderbeeren,
50 g Margarine,
3 Zwiebeln (120 g),
3 Möhren (150 g),
2 Becher saure Sahne (200 g),

50 g Schwarzbrottrinde,
2 Eßlöffel Preiselbeergelee (20 g).

Der Hirschrücken heißt südlich des Mains Hirschziemer. Dieser Festbraten hat seinen Namen nach dem oberbayerischen Kurort Ruhpolding.

Für die Beize Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren, Petersilienwurzel und Sellerieknolle putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Alles mit Rotwein, Weinessig, Öl und den Gewürzen in einen Topf geben. Beize aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Hirschrücken häuten und unter kaltem Wasser abspülen. In die Beize legen. Zugedeckt 4 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Gelegentlich wenden.

Steinpilze in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen.

Fleisch aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Den gut ge-

kühlten Speck in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Hirschrücken parallel zur Faserrichtung spicken. Braten mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Wacholderbeeren einreiben. Margarine im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Geschälte und halbierte Zwiebeln dazugeben. Auch die geputzten, geschälten, gewaschenen und in Stücke geschnittenen Möhren und die abgetropften Steinpilze. Weitere 5 Minuten rösten. Saure Sahne nach und nach zugießen. Beize durchsieben. Über das Fleisch gießen.

Bräter zudecken. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Schmorzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Fleisch aus dem Bräter nehmen. Auf einer vorgewärmten, feuerfesten Platte im Ofen warm halten.

Bratfond mit geriebener Schwarzbrotrinde verrühren. 5 Minuten kochen lassen, bis der Fond gebunden ist. Mit Preiselbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Platte mit dem Fleisch aus dem Ofen nehmen. Hirschbraten von den Knochen lösen. Aber wieder auf den Knochen auf der vorgewärmten Platte anrichten. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 740.

Beilagen: Rotkohl, Apfelsalat mit Preiselbeeren und Kartoffelkroketten oder Kartoffelklöße. Als Getränk roter Burgunder oder badischer Rotwein.



Ein Rührei höchsten Ranges bereitet man nach Admiralsart zu. Natürlich stilgerecht mit Hummer.

Rührei

Rühreier sind eine der schmackhaftesten Eierspeisen und gehören neben dem Omelett zu den beliebtesten Eiergerichten. Pro Person rechnet man 2 bis höchstens 3 Eier. Das einfachste Rühreizept ist dies:

Eier mit zwei Eßlöffel Sahne oder Dosenmilch oder Wasser pro Person in einer Schüssel verquirlen. Salzen und pfeffern, Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingießen. Bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren stocken lassen, bis die Masse cremig und dickflockig, aber auf keinen Fall trocken ist. Sofort servieren.

Eine andere, auch sehr beliebte Art, Rühreier zu braten:

Die Eimasse am Boden stocken lassen, mit einer Gabel zum Pfannenrand ziehen. Nächste Schicht stocken lassen und so weiter, bis die Masse wie flache Hügel gebunden ist.

Rührei Admiralsart

1 Dose Hummerfleisch (140 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
8 Eier,
6 Eßlöffel Sahne (90 g),
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Butter oder Margarine,
1 Teelöffel Mehl,
1 Dose Hummersuppe ($\frac{1}{8}$ l),
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill,
1 Zitrone.

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln.

Eier mit Sahne, wenig Salz und Pfeffer in einer anderen Schüssel verquirlen. Hummerstücke unterrühren.

40 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Ei-Hummer-Masse reingießen. Bei milder Hitze unter leichtem Rühren stocken lassen. Auf eine

vorgewärmte runde Platte geben.

Restliche Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl reinrühren, bei schwacher Hitze 2 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Hummersuppe auffüllen. Die Soße ins Rührei gießen. Mit gewaschenem, trockengetupftem und fein gehacktem Dill bestreuen. Zitrone heiß waschen, trocknen und achteln. Rührei damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilage: Toast mit Butter.

TIP

Rührei wird besonders saftig, wenn man einige Butterflockchen in die Eimasse gibt.

Rührei brasilianisch



Für die Tomatensoße:
1 Beutel Tomatensoße für
 $\frac{1}{4}$ l (Fertigprodukt),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
100 g gekochter Schinken,
1 Glas (2 cl) Sherry,
2 Eßlöffel Sahne
(30 g),
1 Spritzer Worcestersoße,
Paprika edelsüß.
4 Blätterteigpasteten
(fertig gekauft).

Für das Rührei:
1 rote Paprikaschote
(150 g),
40 g Butter oder Margarine,
8 Eier,
6 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß.
Zum Garnieren:
4 Zitronenschnitze,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Für die Tomatensoße So-
ßenpulver nach Vorschrift
mit Fleischbrühe zuberei-
ten. Gekochten Schinken
fein würfeln und dazu-
geben.
Sherry und Sahne unter-
rühren. Mit Worcestersoße
und Paprika abschmecken.

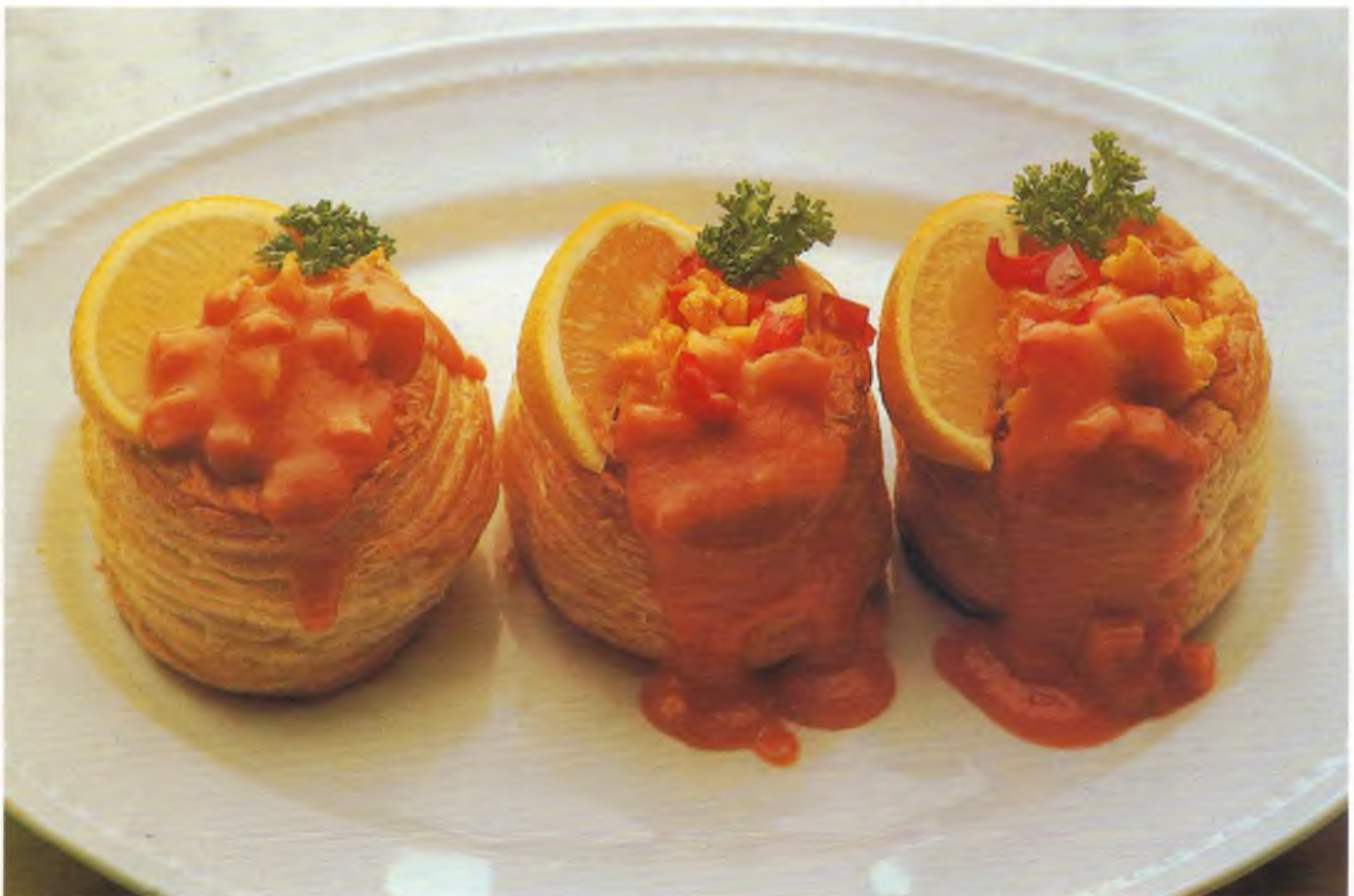
Die Soße warm halten.
Inzwischen Blätterteig-
pasteten aufs Backblech
setzen. Blech in den vorge-
heizten Ofen auf die mitt-
lere Schiene schieben.
Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Zwischendurch für das
Rührei die Paprikaschote
halbieren, putzen, abspü-
len und fein würfeln. But-
ter oder Margarine in einer
Pfanne erhitzen. Paprika-
würfel reingeben. 5 Minu-
ten bei mittlerer Hitze bra-
ten.
Eier mit Dosenmilch in ei-
ner Schüssel verquirlen.
Mit Salz, Pfeffer und Pa-

prika würzen. Eimasse in
die Pfanne gießen. Lang-
sam unter Rühren stocken
lassen.

Pasteten aus dem Ofen ne-
men. Auf vorgewärmte Tel-
ler setzen und mit Rührei
füllen. Mit Tomatensoße
übergießen. Mit Zitronen-
schnitzen und abgespülten
und trockengetupften Pe-
tersiliensträußchen garniert
servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
530.

Wann reichen? Mit Endi-
vien-, Kopf- oder Feldsalat
als kleines Mittag- oder
Abendessen oder als Zwi-
schenmahlzeit.



Unter südlicher Sonne bevorzugt man leichte Gerichte. Rührei brasilianisch in Blätterteigpasteten ist ein schmackhafter Beweis.



Dekorativerhüllt präsentiert sich Rührei in Tomaten gefüllt.

Rührei in Tomaten

8 große Tomaten (800 g), Salz, schwarzer Pfeffer, 40 g Butter, 8 Eier, 6 Eßlöffel Sahne (90 g).

Zum Garnieren:
300 g Fleischsalat (fertig gekauft), 1/2 Bund Petersilie.

Tomaten waschen, abtrocknen und einen Deckel abschneiden. Die Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Innen salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier mit Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne gießen. Bei schwacher Hitze unter leichtem Rühren stocken lassen.

Tomaten mit Rührei füllen. Deckelchen draufsetzen. Fleischsalat auf einer Platte oder auf vier Tellern verteilen. Gefüllte Tomaten reinsetzen. Mit abgespülter, trockengetupfter und zerpfückter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilage: Graubrot mit Butter.

PS: Wenn Sie Rührei in Tomaten pikanter möchten, würzen Sie es zusätzlich mit Paprika edelsüß und geben Sie 40 g feingewürfelte Schinken dazu.

Rührei mit Käse

Siehe Frittata.

Rührei mit Kräutern

Je 5 Stengel Petersilie, Dill und Kerbel, 1/4 Bund Schnittlauch, 1/4 Kästchen Kresse, 40 g Butter, 8 Eier, je 3 Eßlöffel Sahne und Milch (75 g), Salz, weißer Pfeffer.

Alle Kräuter abspülen, trockengetupften und hacken oder fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier in einer Schüssel mit Sahne und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne gießen und unter Rühren langsam stocken lassen. Zwischendurch mit Kräutern bestreuen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilage: Vollkornbrot mit Butter oder Röstkartoffeln.



Als herzhaften Imbiß beim Bierabend können Sie Rührei mit Räucheraal servieren. Für die Zubereitung brauchen Sie nicht lange.



Eine besonders herzhafte Variante in unserem Rührei-Reigen ist die Zubereitung mit Schinken. Dazu schmeckt frisches Graubrot.

Rührei mit Pilzen

250 g frische Champignons,
50 g Frühstücksspeck,
1 Zwiebel (40 g),
20 g Butter, Salz, 8 Eier,
6 Eßlöffel Dosenmilch
(90 g),
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie.

Champignons putzen, waschen, abtropfen und blättrig schneiden.

Frühstücksspeck fein würfeln. Bei schwacher Hitze in 10 Minuten in einer Pfanne auslassen. Zwiebel schälen, hacken und in dem Speckfett 5 Minuten braten.

Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Champignons reingeben und salzen. 10 Minuten dünsten.

Inzwischen Eier in einer Schüssel mit Dosenmilch verquirlen, salzen und pfeffern. Über die Champignons gießen. Bei milder Hitze unter leichtem Rühren stocken lassen.

Rührei auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit abgespülter, fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree. Aber auch Weißbrot mit Butter schmeckt gut dazu.

TIP

Mit Rührei lassen sich Reis- oder Nudelreste ganz ausgezeichnet wieder auffrischen. Und zwar so: Reis oder Nudeln in Butter goldgelb braten, Rührei zufügen, stocken lassen und mit Ketchup garniert servieren.

Rührei mit Räucheraal

200 g Räucheraal,
8 Eier,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
20 g Butter oder Margarine,
1 Bund Dill,
4 Zitronenschnitze.

Räucheraal häuten. Filets von den Gräten lösen und in kleine Würfel schneiden. Eier mit Milch in einer Schüssel gut verquirlen. Salzen und pfeffern.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und bei schwacher Hitze in 3 Minuten stocken lassen. Hin und wieder gestockte Eimasse an den Rand schieben. Räucheraal darauf verteilen. Mit abgebraustem, trockengetupftem und fein gehacktem Dill bestreuen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Beilagen: Kopfsalat und Brötchen oder frisches Graubrot mit Butter. Dazu Bier.

PS: Statt Räucheraal können Sie auch Räucherlachs oder abgetropfte, entgrätere Ölsardinen verwenden.

Rührei mit Schinken

½ Bund Schnittlauch,
200 g gekochter Schinken,
20 g Butter oder Margarine,
8 Eier,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein hacken. Gekochten Schinken würfeln oder in feine Streifen schneiden.

Butter oder Margarine in

der Pfanne erhitzen. Schinken darin in 2 Minuten anbraten. Inzwischen Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über den Schinken gießen. Unter leichtem Rühren 5 Minuten bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreut in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilagen: Gemischter Salat in Kräutermarinade und Bratkartoffeln. Oder Graubrot und Butter.

PS: Zu Rührei mit Schinken können Sie auch noch Tomatensoße servieren.

Rührei mit Speck

150 g durchwachsener Speck in Scheiben,
8 Eier,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Gewürzgurken (60 g),
2 Eßlöffel Perlzwiebeln (40 g).

Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braun braten. Rausnehmen und warm stellen.

Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Eimasse in das Speckfett gießen. Unter leichtem Rühren stocken lassen. Auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit Speck, abgetropften, in Scheiben geschnittenen Gewürzgurken und abgetropften Perlzwiebeln garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wann reichen? Mit Spinat oder Feldsalat und Kartoffelpüree oder Röstkartoffeln als Mittagessen. Oder mit frischem Brot und Butter als Abendessen.

Rührkuchen

250 g Butter oder Margarine,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone oder 1 Päckchen Vanillinzucker,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 Eier,
300 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
3 Eßlöffel Milch (30 g),
Margarine zum Einfetten.

Der Rührteig ist sicher mit Abstand der bekannteste von allen Teigarten. Er läßt sich schnell und problemlos zubereiten. Folge: Ein Rührkuchen gelingt immer. Dennoch sollte man einige Tips beachten, bevor man zum Rührlöffel greift.

1. Butter oder Margarine sollen weich und geschmeidig sein, dürfen allerdings nie geschmolzen werden.

2. Die Eier immer einzeln und nacheinander in die schaumige Butter rühren. Dann verbinden sie sich leichter mit dem Fett.

3. Nachdem die Eier verrührt sind, muß die Fett-Zucker-Ei-Masse so lange gerührt werden, bis der Zuckersich gelöst hat. Wenn das Mehl in der Schüssel ist, nur noch so lange rühren, bis es sich mit den anderen Zutaten vermischt hat.

4. Der fertige Teig ist dann richtig, wenn er schwer reißend vom Löffel fällt. Milch also nur eßlöffelweise in den Teig geben. Wenn er zu flüssig wird, bekommt er leicht Streifen.

5. Wenn Sie Ihren Rührteig nicht mit der Hand, sondern mit einem Handrührgerät oder im Mixer herstellen wollen, beachten Sie bitte ganz genau die Vorschriften dafür.

So bereiten Sie den Rührkuchen nach dem Grundrezept zu:

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale oder Vanillinzucker zugeben. Langsam Zucker und Salz reinrühren. Dann nacheinander die

aufgeschlagenen Eier. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat.

Mehl mit Backpulver mischen. Nach und nach abwechselnd mit der Milch in die Masse rühren.

Springform, Napfkuchenform oder Backblech mit Margarine einfetten. Teig einfüllen oder draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: In der Form 60 Minuten. Auf dem Blech 15 bis 20 Minuten.

Elektroherd: In der Form 180 Grad. Auf dem Blech 200 bis 220 Grad.

Gasherd: In der Form Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Auf dem Blech Stufe 4 bis 5 oder knapp $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nun wird man nicht den Teig ohne irgendwelche Zutaten allein backen. Beim Rührkuchen sind Marmorkuchen und Topfkuchen die bekanntesten Abwandlungen. Für den Marmorkuchen wird ein Drittel des Teigs mit je 3 Eßlöffel Kakao und Zucker und 4 Eßlöffel Rum gemischt. Dann die Hälfte des hellen Teigs in die eingefettete Napfkuchenform geben. Darüber den dunklen Teig und darüber den restlichen hellen. Teig mit einer Gabel spiralförmig durchziehen, damit ein Marmoreffekt entsteht. Dann backen.

Für den Napfkuchen werden gut gewaschene und abgetrocknete Rosinen oder Korinthen, gehacktes Zitronat oder Orangeat, gehackte Mandeln oder Nüsse oder auch kandierte Früchte in den Teig gemischt.

Rührkuchen, der in der Springform gebacken wird, ist meist ein Obstkuchen. Man kann ihn zum Beispiel mit Apfel- und Birnenstücken, Pflaumen oder Aprikosenhälften belegen.

Wenn der Rührkuchen auf dem Blech gebacken wird, bestreicht man ihn hinterher mit einem Fruchtguß oder man bestreut ihn vor dem Backen mit Mandeln, Zimt und Zucker oder mit Streuseln und setzt Butterflöckchen drauf.



Alle Zutaten für das Grundrezept des Rührkuchens.



Fett schaumig schlagen, dann Zucker hineinrühren.



Jetzt die aufgeschlagenen Eier in den Teig geben.



Das mit Backpulver gemischte Mehl unterrühren.



Der Rührteig muß schwer reißend vom Löffel fallen.



Marmorkuchen gehört zu den bekannten Abwandlungen des Rührkuchens. Kakao sorgt für Farbe.

Rührkuchen finnische Art

Kermakakku



125 g Butter oder
Margarine,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 3 Eier,
50 g Sultaninen,
200 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
je 1 Prise Nelkenpulver
und gemahlener Zimt,
5 Eßlöffel saure Sahne
(75 g).
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.
2 Eßlöffel Puderzucker.

Kermakakku nennen die Finnen ihren Rührkuchen, der ganz besonders gut gewürzt ist.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker und Salz nach und nach einrühren. Dann einzeln die aufgeschlagenen Eier. Gewaschene Sultaninen gut trocknen. In etwas Mehl wenden. In den Teig geben. Restliches Mehl mit Backpulver, Nelkenpulver und Zimt mischen und nach und nach abwechselnd mit der Sahne reinrühren. Kastenform von 25 cm Länge mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig reinfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form rausnehmen. Kuchen lösen und auf einen Küchendraht stürzen. Abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Ergibt 15 Stücke.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 190.

Wann reichen? Zur Kaffe- oder Teestunde.

Rührkuchen mit Mandeln

150 g Butter,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eier,
abgeriebene Schale und
Saft einer halben Zitrone,
150 g gehackte Mandeln,
200 g Mehl,
200 g Speisestärke,
½ Päckchen Backpulver,
5 Eßlöffel Milch (50 g).
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.
1 Becher Kuvertüre (100 g),
20 g Butter,
1 Päckchen blättrige
Mandeln (70 g).

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Salz unterrühren. Dann einzeln die aufgeschlagenen Eier. Anschließend Zitronenschale und -saft und Mandeln. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Nach und nach, abwechselnd mit der Milch, in den Teig rühren.

Springform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig reinfüllen. Oberseite glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Kuchen rausnehmen, aus der Form lösen und auf einen Kuchendraht stürzen. Abkühlen lassen. Für die Glasur die Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Kuchen damit überziehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin goldgelb rösten. Kuchen damit bestreuen. Guß fest werden lassen. Kuchen vorm Servieren in 32 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 185.

Rum

»So ist es mit Tabak und Rum – erst bist Du froh, dann fällst Du um.« Also sprach Wilhelm Busch. Umgefallen ist auch mancher Seemann, wenn er auf langen Fahrten von Westindien nach Europa zu tief in den Rumbecher gesehen hatte. Zur Zeit der Windjammer wurden immer einige Fässer Rum mit an Bord genommen. Denn nichts wärmt von innen her so schön wie ein ordentlicher Schluck Rum.

Spanische Siedler haben als erste Zuckerrohr auf den Inseln in der Karibischen See angebaut. (Ursprüngliche Heimat des Zuckerrohrs sind Indien und Malaysia.) Wer allerdings als erster auf die Idee kam, daraus Rum zu brennen, weiß heute niemand mehr. Und woher der Rum seinen Namen hat, ist auch nicht geklärt.

Sicher ist nur, daß der Rum auch in Europa seine Konsumenten fand. Holländer, Franzosen und besonders die Deutschen nahmen sich des Imports an und mischten aus dem Westindischen Destillat qualitativ hochwertigen Rum.

Rum ist, einfach gesagt, ein Destillat aus Zuckerrohrsaft, Melasse und anderen Produkten des Zuckerrohrs. Wie beim Wein spielen Gewächs und Lage eine Rolle. Außerdem sind die Zusammensetzung der Maische, die Art und Weise der Gärung und die Destillation ausschlaggebend.

Rum ist nach dem Destillieren immer eine wasserklare, farblose Flüssigkeit. Sie wird in Holzfässern gelagert und nimmt Farbe und Aroma des Holzes an. Brauner Rum, der hierzulande den größten Marktanteil hat, bekommt außerdem einen Zusatz aus gebranntem Zucker (Couleur), damit die Farbe gleich bleibt.

Rum kommt zum Beispiel aus Jamaika, von den Antillen, aus Surinam, Guadeloupe, Kuba, Réunion, Mexiko, Hawaii, Puerto

Rico und Martinique. Auch auf Madagaskar und Mauritius wird guter Rum gebrannt. Besonders geschätzt wird Karibischer Rum.

Heute gibt's in Deutschland drei Hauptgruppen.

Erstens: Echter Rum. Er wird ausschließlich aus Zuckerrohr hergestellt, importiert und bei uns nur mit Wasser auf Trinkstärke herabgesetzt und mit hochestrierten Rumsorten vermischt. (Das nennt man Blenden.) Diese hochestrierten Rumsorten geben dem Rum das Aroma und die Färbung, die durch Zuckercouleur verstärkt wird.

Beim echten Rum gibt es Unterschiede im Alkoholgehalt, der von 40 bis über 70 Vol.-% reicht, aber immer mindestens 38 Vol.-% betragen muß.

Auf dem Flaschenetikett muß der Zusatz stehen: »Ausländisches Erzeugnis, in Deutschland auf Trinkstärke herabgesetzt«.

Der 40prozentige Rum ist gut für Grogs, Punsche und als Teezusatz, kann aber auch pur getrunken werden. 54prozentiger ist genau richtig zum Flambieren oder für die Feuerzangenbowle und den Rumtopf.

Nur ein paar Tropfen 73prozentigem Rum braucht man, um Kuchen, Soßen und Desserts damit zu würzen. Ein Rum, vorzüglich für die Küche.

Die zweite Hauptgruppe: Rum-Verschnitt. Mindestens 5 Prozent Alkohol des fertigen Produkts müssen vom Zuckerrohr stammen. Der Rest ist Wasser und neutraler Spirit von der Bundesmonopol-Verwaltung. Wie beim echten Rum gibt es auch beim Rum-

Verschnitt unterschiedliche Alkoholanteile, aber ebenfalls mindestens 38 Vol.-%. Die dritte Hauptgruppe: Weißer Rum. Durch sein leichtes Rum-Aroma ist er mild und zurückhaltend im Geschmack. Er wird für erfrischende Cocktails und Long-Drinks verwendet. Weißen Rum mußte man früher nach der Lagerzeit in Holzfässern durch Aktivkohle entfärben. Denn das

Holz färbt ihn bernstein-gelb. Heute lagert man ihn nach der Destillation in rostfreien Stahlfässern, in denen er wasserklar bleibt.

Jeder Rum wird durch Zusätze in seinem Aroma beeinflusst. Jamaika-Rum wird zum Beispiel manchmal mit frischem Zuckersaft oder Ananasmaische veredelt. Bei anderen Verfahren werden Kleeblätter, Akazienrinde, Pfirsichblätter oder Pflaumenauszüge verwendet.

Rum Sour

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Teelöffel Zuckersirup,
Saft einer halben Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) weißer Rum,
2 Cocktaillirschen,
2 Zitronenachtel,
Soda zum Auffüllen.

Selbst harte Männer können an warmen Sommertagen nach des Tages Last und Mühe ein Formtief haben. Mit einem Rum Sour wird das schnell wieder behoben.

Eiswürfel in einer Serviette mit einem Hammer zerkleinern. In einen Shaker geben. Zuckersirup, Zitronensaft und Rum drübergießen. Gut durchschütteln und in eine Sektschale abseihen. Mit Kirschen und Zitronenachteln (es können auch Orangenachtel sein) garnieren. Mit Soda auffüllen. Sofort servieren.

Rum-Bolo

Für 2 bis 4 Personen

1 frische runde Kokosnuß,
¼ l brauner Rum
(40 oder 54 Vol.-%).

Der Rum-Bolo ist ein echtes Kind der Inseln in der Karibischen See: Frisch und herzhaft, sonnenbraun und voller Geheimnisse. Frisch, weil er kühl getrunken wird. Herzhaft durch kräftigen Rum. Sonnenbraun von der dunklen



Die geheimnisvolle Kokosnuß Rum-Bolo verzaubert alle.

Farbe des Rums. Und voller Geheimnisse, weil man erst nach dem Genuß langsam begreift, was in ihm steckte. Mit Rum-Bolo zaubern Sie auf jeder Party eine fröhliche Atmosphäre. Nur Vorbereitung ist nötig. So wird der Rum-Bolo zubereitet: Kokosnuß von den Fasern befreien. Zwei der drei Augen mit einem Eispick oder einem Dosenöffner aufstechen. Kokoswasser rauslaufen lassen. Nuß mit Hilfe eines dünnen Trichters mit Rum füllen. Löcher mit Alufolie abdichten. Auf ein Einmachglas setzen, damit die Nuß nicht umfällt. 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Bolo mit Strohalm servieren und beim Trinken die Runde machen lassen. Wenn die Nuß leer ist, wird sie vorsichtig mit einem Hammer aufgeschlagen. Auch das Fleisch hat's noch in sich. Rum nämlich. Fleisch in Portionsstücke teilen und als Knabberlei anbieten.

Rum-Cocktail

Für 1 Person

1 Spritzer
Angostura bitter,
½ Teelöffel Zuckersirup,
1 Glas (2 cl) weißer Rum,
2 Eiswürfel,
Schale einer viertel Orange,
Orangenschale zum Abspritzen.

Angostura bitter, Zuckersirup und Rum in ein Cocktailglas geben. Rühren, bis sich der Zuckersirup gelöst hat. Eiswürfel reingleiten lassen. Orangenschale als Spirale hauchdünn schneiden. Ins Glas hängen. Drink mit Orange abspritzen. Das heißt, die Schale mit den Fingern so zusammendrücken, daß sich die Aromaknötchen öffnen und das darin enthaltene ätherische Öl ins Glas spritzt.

PS: Für Zuckersirup je 1 Eßlöffel Zucker mit 2 Eßlöffel Wasser in einen Topf geben. Erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat.



Ideal für heiße Sommertage: Cocktail aus Rum und Orangen.

Rum-Creme

3 Eigelb,
75 g Zucker,
gut ⅛ l Weißwein,
⅛ l Rum (54 Vol. %),
5 Blatt weiße Gelatine,
3 Eiweiß.
Zum Garnieren:
⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
50 g Makronen.

Eigelb mit Zucker und Wein in einem Topf mit dem Elektroquirl auf kleiner Flamme schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird. (Wenn kein Elektroquirl vorhanden ist, über dem Wasserbad mit dem Schneebesen schlagen). Rum unterrühren. Die in Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in einem Topf mit wenig Wasser bei geringer Hitze auflösen. In die Schaummasse rühren. Creme während des Erkaltschlagens schlagen, damit sie schaumig bleibt. Eiweiß in

einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die abgekühlte, aber noch nicht ganz gelierte Creme heben. Creme in eine Glasschale füllen. Oberfläche glattstreichen. 120 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Sahne mit Zucker in einer Schüssel steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Rum-Creme mit Schlagsahne und Makronen garniert servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Essen.

PS: Diese Rum-Creme schmeckt noch »rumiger«, wenn man vor dem Gelieren außerdem einige abgetropfte, fein gewürfelte Rumfrüchte in die Creme gibt.

Rum Egg-Nogg

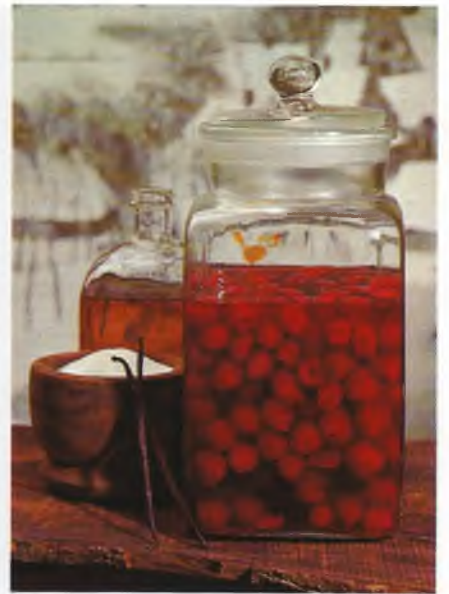
Siehe Baltimore Egg Nogg.



Rum-Flip wird im Shaker schaumig.



Rum-Fizz: Mit Sodawasser aufgefüllt.



Rum-Kirschen werden zu Tee gereicht.

Rum-Fizz

Für 1 Person

1½ Teelöffel Zuckersirup,
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Rum
(40 Vol. %),
4 Eiswürfel,
Sodawasser zum Auffüllen.

Zuckersirup, Zitronensaft und Rum in einen Shaker geben. Mit einer Serviette umwickeln und so lange schütteln, bis sich der Sirup gelöst hat. Eiswürfel in eine Serviette einschlagen. Mit einem Hammer zerkleinern. In den Shaker füllen. Noch mal kräftig schütteln. In ein hohes Becherglas abseihen. Mit Sodawasser auffüllen. Mit einem Strohhalm sofort servieren.

PS: Sie können den Fizz auch mit weißem Rum mixen.

Rum-Flip

Für 1 Person

1 Ei,
1 gehäufte Teelöffel
Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Rum
(40 Vol. %),
3 Eiswürfel.

Ei in einen Shaker schlagen. Zucker und Rum zufügen. Shaker so lange schütteln,

bis sich der Zucker gelöst hat. Das dauert etwa 3 Minuten. Eiswürfel reingleiten lassen.

Flip in ein gut gekühltes Kelchglas seihen.

PS: Wenn Sie dem Flip eine besonders interessante Note geben wollen, können Sie das Glas vorher mit Orangen- oder Zitronenschale ausreiben oder über den Flip etwas Muskatnuß reiben.

Rum-Grog

Siehe Grog.

Rum-Kirschen

1500 g Sauerkirschen,
1 Vanilleschote,
¾ l Wasser,
750 g Zucker,
¾ l Rum (54 Vol. %).

Rum-Kirschen sind eine herrliche Sache. Aber Vorsicht: Rum-Kirschen sind nicht ohne. Ihr Name sagt's schon.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, abtrocknen, entstielen und entsteinen.

Vanilleschote aufschneiden. Mark rausschaben. In einen Topf geben. Wasser angießen und den Zucker zufügen. 10 Minuten kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Vanilleschote rausnehmen. Zuckerlösung

erkalten lassen. Dann den Rum zugießen.

Kirschen in einen Steinguttopf geben. Rummischung draufgießen. Die Kirschen müssen bedeckt sein. Teller auf die Kirschen legen, damit sie nicht schwimmen. Topf mit Pergamentpapier verschließen. 14 Tage an einem sonnigen Fenster stehen lassen. Dann bis zum Servieren kühl und luftig aufbewahren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3755.

Wann reichen? Als Konfitürefrüchte zu ungesüßtem Rauchtees, mit Vanilleiscreme als Dessert oder auch zum Nachmittagskaffee.

Rum-Kirschen überbacken

1 Glas Rumkirschen
(fertig gekauft, 200 g),
4 Eiweiß,
70 g Zucker,
1 Haushaltspackung
Vanilleiscreme (300 g).

Rumkirschen abtropfen lassen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen.

Eis schnell in Scheiben schneiden. Eine ovale,

feuerfeste Form damit auslegen. Kirschen darauf verteilen und das Eiweiß draufstreichen. In den vorgeheizten Ofen unter den Grill stellen.

Grillzeit: 1 Minute.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Essen.

PS: Die Flüssigkeit der Rumkirschen können Sie mit Sekt auffüllen und als Longdrink nach dem Essen servieren.

Rum-Kranz

150 g Margarine,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 Eier,
125 g gemahlene Mandeln,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
2 Teelöffel Backpulver
(10 g),
4 Eßlöffel Rum (73 Vol. %),
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Für den Guß:

150 g Puderzucker,
2 Eßlöffel weißer Rum,
30 g Kokosfett.

Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zitronenschale, Zucker und Salz einrieseln lassen. Dann nacheinander die aufgeschlagenen Eier reingeben. Rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mandeln, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Eßlöffelweise in die Schaummasse rühren. Zum Schluß den Rum zugeben.

Eine Ringform (Durchmesser 23 cm) mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig reinfüllen und mit einem angefeuchteten Löffel glatt streichen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Pudersucker sieben und in einer Schüssel mit Rum mischen. Kokosfett in einem Topf schmelzen lassen. Eßlöffelweise unter den Pudersucker rühren. Rumkranz dick mit Guß bestreichen. Nach dem Erkalten in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 230.

Wann reichen? Als Teegebäck.



Überbackene Rum-Kirschen auf Eis ist ein Dessert, das an Raffinesse kaum zu überbieten ist.

Rum-Kugeln

50 g Rosinen,
3 Eßlöffel Rum
(42 Vol. %),
100 g Borkenschokolade,
100 g Pudersucker,
50 g Kokosfett,
100 g Schokoladenstreusel.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben. Rosinen hacken. In eine Schüssel geben, mit Rum tränken und zuge deckt beseite stellen. Schokolade fein reiben. In einer Schüssel mit Pudersucker mischen.

Kokosfett in einem Topf schmelzen. Eßlöffelweise unter die Schokoladenmasse rühren. Wenn die Masse fest zu werden beginnt, Rosinen mit dem Rum reinkneten.

Mit der Hand Kugeln von etwa 2 cm Durchmesser formen.

Kugeln in Schokoladenstreuseln wälzen und in gekaufte Pralinenkapsel legen. 4 Stunden an einem kühlen Ort trocknen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit

zum Trocknen 10 Minuten.

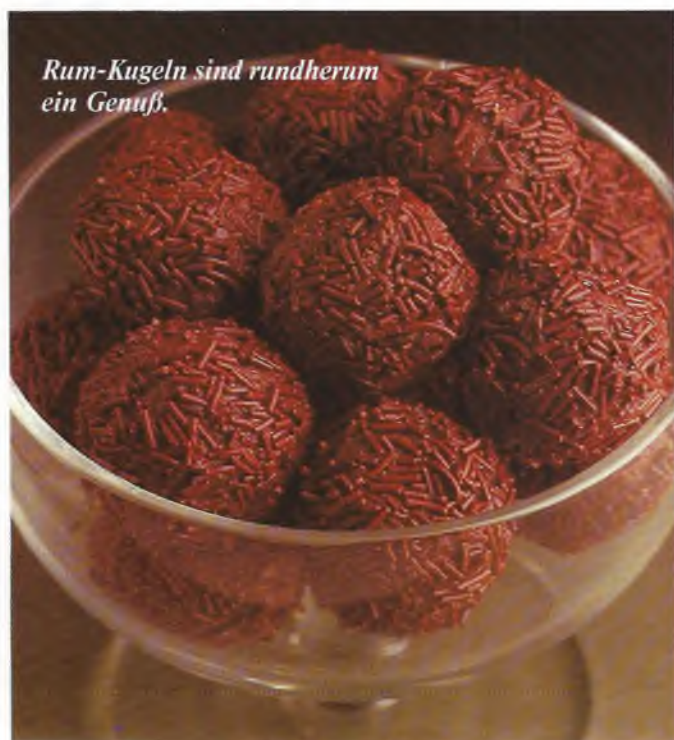
Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Rum-Punsch

$\frac{3}{4}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{4}$ l Rum (40 Vol. %),
1 Zitrone,
Saft von zwei Orangen,
8 Nelken,
1 Stück Zimtstange
(etwa 4 cm),
4 Eßlöffel Zucker (60 g).

Wenn draußen der erste Frost knackt und einem die erste Winterkälte in die Glieder fährt, dann hat die Punschzeit begonnen. Denn so ein Punsch wärmt von innen richtig durch.

Rotwein und Rum in einem Topf mischen. Zitrone in heißem Wasser waschen. Abtrocknen. Schale dünn abschälen. Dann den Zitronensaft auspressen. Mit Orangensaft, Nelken, Zimtstange und Zucker in den Topf geben. Punsch bis kurz vorm Kochen erhitzen (nicht kochen lassen). Punsch durch ein Sieb in eine Kanne gießen. Auf einem Réchaud warm stellen und heiß servieren.



Rum-Kugeln sind rundherum ein Genuß.



Die Obsternte des ganzen Jahres gibt sich im hochprozentigen Rumtopf ein leckeres Stelldichein.

Rumtopf

Der Rumtopf ist wohl die alkoholreichste und dazu eine der leckersten Arten, Früchte haltbar zu machen. Es dauert zwar lang, bis der Rumtopf komplett ist – und zwar von Mai bis November – aber dafür ist er auch kinderleicht zuzubereiten.

Sie brauchen einen großen, geradwandigen Steinguttopf, Obst, Zucker und Rum. Die Früchte müssen reif (nie überreif), unbeschädigt, sauber gewaschen und trocken sein.

Man gibt immer 500 g Früchte mit 250 g Zucker

vermischt auf einmal in den Topf. Nach etwa 60 Minuten wird bei den ersten Früchten 1 l mindestens 54prozentiger Rum drübergossen. Bei allen weiteren Früchten brauchen Sie nur noch $\frac{1}{2}$ l Rum auf die angegebene Frucht- und Zuckermenge. Aber bitte nie schwächeren Rum verwenden. Sonst ist die Haltbarkeit und Güte des Rumtopfs in Gefahr.

Legen Sie nach dem Einfüllen einen sauberen Teller auf die Früchte, damit sie nicht schwimmen. Dann wird der Topf zugedeckt oder mit Einmachcellophan zugebunden und an einem kühlen, dunklen Ort

TIP

Wenn Sie die Rumfrüchte lieber unvermischt genießen möchten, legen Sie sie nach Sorten getrennt in kleinen Töpfen ein.

Für Nachzügler: Wenn Sie die frischen Früchte verpaßt haben, setzen Sie den Rumtopf mit tiefgekühlten an.

aufbewahrt. Sehen Sie ab und zu nach, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist. Sie soll immer etwa fingerbreit über den Früchten stehen. Wenn nicht, gießen Sie etwas Rum (niemals Wasser!) nach.

Welche Früchte kommen in den Rumtopf? Von Mai bis Juni ganze Erdbeeren (mit 1 l Rum auf 500 g Früchte). Von Juni bis Juli Sauerkirschen mit Stein (am besten Schattenmorellen). Von Juli bis August abgezogene, halbierte oder geviertelte Aprikosen und Pfirsiche. Bitte nur saftige, aber feste Früchte nehmen. Von August bis September entsteinte und halbierte Reineclauden und Mirabellen.

Von September bis Oktober geschälte, vom Kerngehäuse befreite und in große Stücke geschnittene Birnen und frische Ananasstücke. Man kann auch halbierte und entkernte Weinbeeren in den Rumtopf geben.

Vier Wochen, nachdem die letzten Früchte in den Topf gegeben wurden, noch mal $\frac{1}{2}$ l Rum drübergießen. Rumtopf noch 14 Tage stehen lassen. Dann können Sie ihn probieren.

Zum Genießen gibt es viele Möglichkeiten: An kalten Winterabenden schmeckt er pur besonders gut. Dazu kann man auch ungesüßten Russischen Tee trinken.

Sehr erfrischend ist ein Rumtopfcocktail: Pro Person 2 Eßlöffel Rumtopf (Früchte und Flüssigkeit) in einen Sektkelch oder eine Sektschale geben. Mit Sekt auffüllen. Einen Löffel oder Fruchtpicker dazulegen.

Als Dessert serviert man Rumtopf mit Vanillepudding oder – besonders fein – mit Vanille-Eiscreme und Schlagsahne, die mit heißer Himbeersoße oder geriebener Schokolade garniert wird.

PS: Sie können auch Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren und Heidelbeeren in den Rumtopf geben. Sie sind aber nicht jedermanns Sache, da diese Früchte leicht musig werden.



Diese Obsttorte hat einen kleinen Schwips. Dafür sorgt der saftig-aromatische Belag aus Rumtopf Früchten. Nichts für Abstinenzler.

Rumtopf-Torte

1 Tortenboden (fertig gekauft),
 2 Becher Joghurt (je 175 g),
 2 Eßlöffel Zucker (40 g),
 2 Teelöffel Rum,
 1/2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale,
 6 Blatt Gelatine,
 1/8 l Sahne,
 500 g Rumtopf Früchte,
 1/8 l Rumtopf Flüssigkeit,
 1/8 l Wasser,
 Saft einer Zitrone,
 1 Päckchen roter Tortenguß,
 30 g blättrige Mandeln.

Tortenboden auf eine Tortenplatte legen.
 Joghurt mit Zucker, Rum und abgeriebener Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf auflösen. Leicht abgekühlt in das Joghurt rühren. Dabei kräftig schlagen. Dann die Joghurtcreme zugegeben und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
 Inzwischen Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Joghurtcreme heben. Creme auf den Tortenboden verteilen und die Oberfläche glattstreichen. Torte zugedeckt 15 Minuten ins Gefriergerät stellen.

Dann mit den abgetropften Rumfrüchten belegen.
 Aus Rumtopf Flüssigkeit, Wasser, Zitronensaft und Tortenguß nach Vorschrift eine Glasur zubereiten. Über die Rumfrüchte gießen. Guß erstarren lassen. Blättrige Mandeln 2 Minuten in der heißen Pfanne rösten. Tortenrand damit garnieren.
 Torte vor dem Servieren in 16 Stücke teilen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 250.
Wann reichen? Als Dessert oder Kaffeegebäck.
 PS: Sie können auch Schlagsahne dazu reichen.

Rumtörtchen

Für den Mürbeteig:
 180 g Mehl,
 1 Eigelb,
 4 Eßlöffel Rum (54 Vol. %),
 75 g Zucker,
 120 g Butter oder Margarine,
 Mehl zum Ausrollen.
 Für die Füllung:
 125 g Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre.
 Für den Guß:
 300 g Puderzucker,
 2 Eßlöffel Zitronensaft,
 4 Eßlöffel Rum.
 Für die Garnierung:
 12 kandierte Kirschen (60 g).



Happen aus Speck und Kastanien heißen auf Hawaii Rumaki.

Für den Mürbeteig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Rum in die Mulde geben. Zucker drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken auf den Mehrlrand setzen. Mit kühlen Händen von außen nach innen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann auf bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.



Die Urbewohner der polynesischen Inselwelt, zu der auch Hawaii gehört, gehen heute immer noch in selbstgebaute Booten auf Fischfang.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen noch warm mit Konfitüre bestreichen und je 2 zusammensetzen. Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Zitronensaft und Rum glattrühren. Törtchen damit bestreichen. In die Mitte jeweils eine halbe kandierte Kirsche setzen. Guß trocknen lassen.
Ergibt 24 Stück.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 130.

Rumaki



6 Hühnerlebern (180 g),
3 Eßlöffel Sojasoße,
3 Eßlöffel Wasserkastanien aus der Dose (120 g),
3 Eßlöffel Portwein,
12 dünne lange Scheiben Frühstücksspeck (60 g).

Diese Spezialität mit dem exotischen Namen ist auf Hawaii besonders beliebt. Man reicht Rumaki als Party- oder Cocktailhappen. Hühnerlebern putzen, abspülen und trockentupfen. Halbieren. In einer Schüssel mit Sojasoße übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Wasserkastanien gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Portwein begießen. 10 Minuten ziehen lassen. Schwarte von den Speckscheiben schneiden. Je eine Hühnerleberhälfte und eine Wasserkastanie in eine Frühstücksspeckscheibe einrollen. Mit einem Metallspieß feststecken. Auf den Rost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: Pro Seite 6 Minuten. Rumaki heiß servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Rumänische Käsefrikadellen

Papanasi cu Smantana



50 g Butter,
250 g Speisequark,
2 Eigelb,
2 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
60 g Mehl,
30 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
40 g Butter oder Butterschmalz zum Braten.

Papanasi cu Smantana heißt dieses typische rumänische Dessert in der Landessprache. Schmeckt ausgezeichnet und ist allen zu empfehlen, die Süßspeisen nur sehr schwach gesüßt mögen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Mit Quark, Eigelb, Eiern und saurer Sahne mischen. Glattrühren. Mehl mit Zucker, Salz und Zitronenschale vermischen. Über die Quarkmasse streuen. Alles mit dem Handrührgerät oder einem Löffel zu einem dickflüssigen Eierkuchenteig verquirlen. Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Butter oder Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Teig eßlöffelweise ($\frac{1}{2}$ cm dick) reingeben und auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb braten. Käsefrikadellen rausnehmen, kurz abtropfen lassen und heiß servieren.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.
Beilage: Leicht geschlagene saure Sahne.
PS: Wer die Käsefrikadellen lieber süßer mag, gibt Zucker nach Geschmack in den Teig.

Rumänischer Bohnentopf

100 g braune Bohnen,
100 g weiße Bohnen,
1 Zwiebel (60 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
100 g durchwachsener
Speck,
getrockneter Thymian,
200 g frische grüne Bohnen,
200 g frische Wachsbohnen,
3 Stengel frisches oder
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknetes
Bohnenkraut,
1 Teelöffel Zitronensaft.

In Rumänien liebt man, wie überall auf dem Balkan, Gemüse Eintöpfe. Das Rezept für den Bohnentopf stammt aus den Donau-niederungen.

Braune und weiße Bohnen gründlich waschen. In einer Schüssel mit $1\frac{1}{4}$ l Wasser 24 Stunden einweichen.

Zwiebel schälen und würfeln. Die geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken.

Speck würfeln. In einem Topf in 5 Minuten glasig braten. Zwiebelwürfel und Knoblauch dazu. In 3 Minuten glasig braten. Dann die Bohnen mit dem Einweichwasser drübergießen. Mit Salz und Thymian würzen. 90 Minuten zugedeckt kochen lassen.

In der Zwischenzeit grüne Bohnen und Wachsbohnen wenn nötig fädeln. Waschen, abtropfen lassen und brechen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Das gewaschene, frische oder getrocknete Bohnenkraut auf die Bohnen legen. Den fertigen Bohnentopf mit Zitronensaft abschmecken.

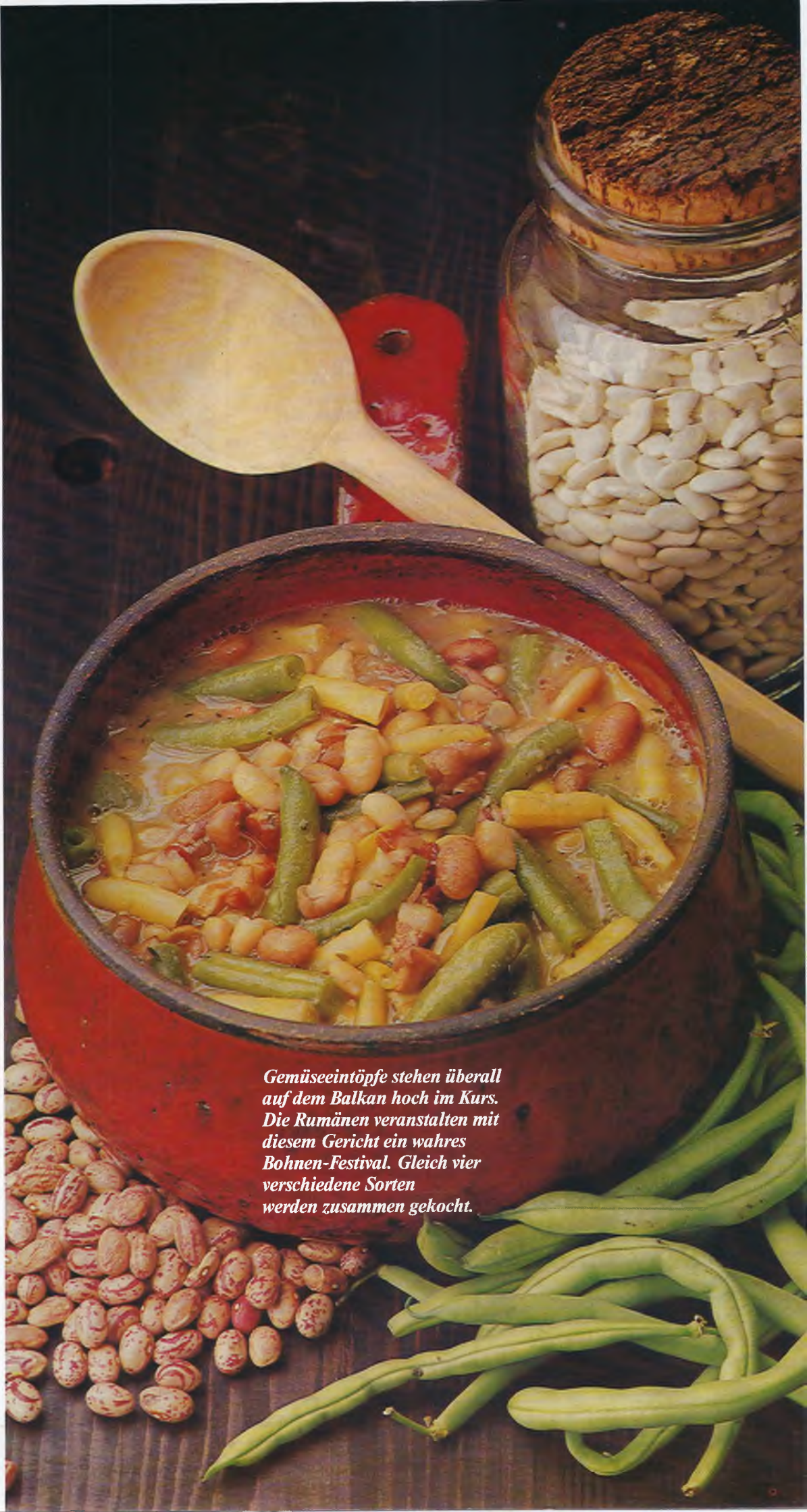
Vorbereitung: Ohne Quellzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Schweinefleisch, zu Frikadellen oder Bratwurst.

PS: Statt brauner und weißer Bohnen können Sie auch nur weiße verwenden.



Gemüse Eintöpfe stehen überall auf dem Balkan hoch im Kurs. Die Rumänen veranstalten mit diesem Gericht ein wahres Bohnen-Festival. Gleich vier verschiedene Sorten werden zusammen gekocht.

Rumänischer Nußkuchen



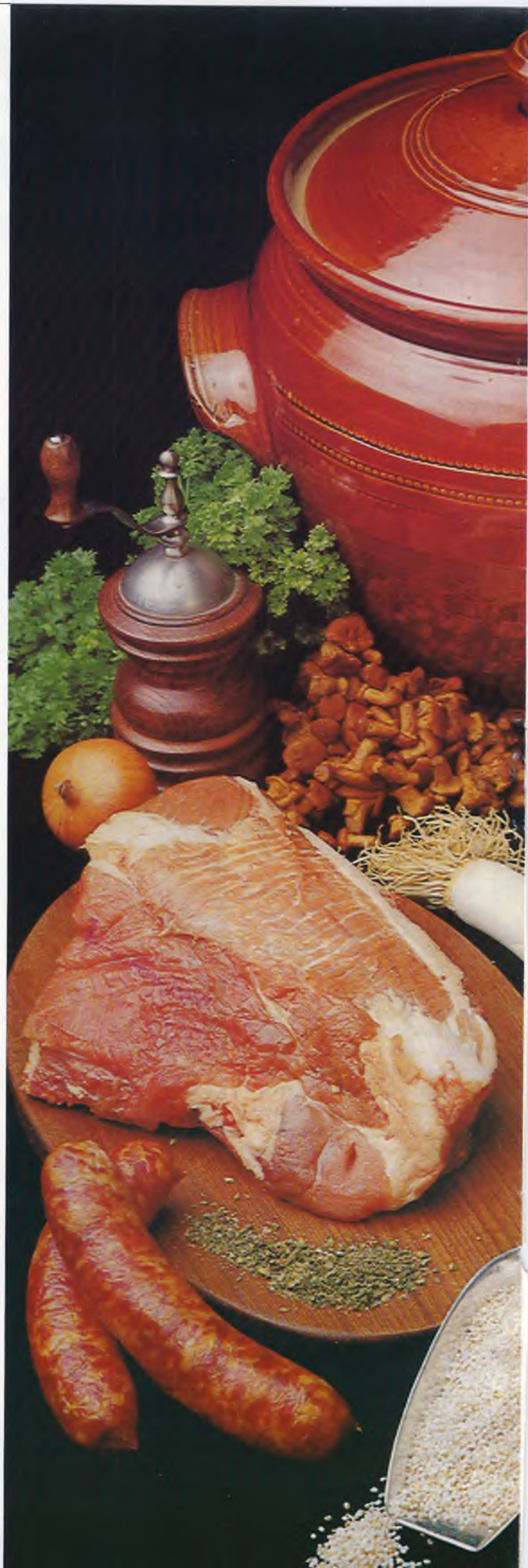
Für den Teig: 200 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 50 g Zucker, 1 Ei, 1 Eigelb, 100 g Margarine.
Für die Füllung: 4 Eigelb, 200 g Zucker, 40 g Speisestärke, 250 g gemahlene Haselnüsse, 5 Eiweiß, 200 g Aprikosenmarmelade, 1 Eßlöffel Zitronensaft.


Für den Mürbeteig Mehl mit Backpulver mischen und auf die Arbeitsfläche schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Zucker, Ei und Eigelb reingeben. Die gut gekühlte Margarine in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Springform von 26 cm Durchmesser mit dem Teig auskleiden. Dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Einige Male mit der Gabel in den Teig stechen. Für die Füllung Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Speisestärke und gemahlene Haselnüsse unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter die Eigelbmasse heben. Marmelade mit Zitronensaft in einer Tasse verrühren. Auf den Teig streichen und die Nußmasse drüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kuchen im Ofen abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen. In 12 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 375.

Rumford-Eintopf

$1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, 500 g Schweinerippe, 1 Petersilienwurzel (60 g), 200 g Schwarzwurzeln, 1 Stange Lauch (150 g), $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (150 g), 200 g feine Graupen, 200 g Tomaten, 2 Zwiebeln (100 g), 40 g Margarine, 250 g grobe Bratwurst, 200 g Pfifferlinge aus der Dose, 1 Packung Tiefkühlerbsen (300 g), 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Für Sir Benjamin-Thompson, Graf von Rumford (1753 bis 1814), amerikanischer Chemiker und Physiker, gab es ein großes Interessengebiet. Und das waren unter anderem Küchen und Herde. Während seiner Dienstjahre am bayerischen Hof bemühte er sich ständig um die Verbesserung der Arbeitsmöglichkeiten in der Küche. Rumford zu Ehren wurde dieser deftige Eintopf erfunden. Die $1\frac{1}{2}$ l Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen. Schweinerippe waschen. Ins kochende Wasser geben. Aufkochen, dann Hitze reduzieren. Rippe 60 Minuten sieden lassen. Petersilienwurzel, Schwarzwurzeln, Lauch und Sellerieknolle putzen, waschen und fein würfeln. Zum Fleisch geben. Graupen reinrühren und weitere 30 Minuten leicht kochen lassen. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rauschneiden. Tomaten 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Während der Kochzeit die Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, gehäutete, in Stücke geschnittene Bratwurst und abgetropfte Pfifferlinge darin 10 Minuten braten. Zusammen mit den unaufgetauten Tiefkühlerbsen in





Wie lecker und sättigend der Eintopf ist, der aus diesen Zutaten zubereitet wird, läßt sich unschwer erraten. Er wurde zu Ehren des Chemikers Rumford kreiert.

den Eintopf geben. Fleisch rausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und wieder reingeben. Eintopf mit Zucker, zerriebenen Basilikum, Pfeffer und Salz abschmecken. Noch 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Eintopf in einer vorgewärmten Schüssel, mit Petersilie bestreut, servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 970.

Rumfordsuppe

250 g gelbe Erbsen,
500 g Knochen,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
1¼ l Wasser,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel Selleriesalz,
200 g Kartoffeln,
50 g Perlgraupen,
75 g durchwachsener Speck.

Erbsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Knochen waschen. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen. Halbieren und jede Hälfte mit einem halben Lorbeerblatt spicken. Alles in einen großen Topf geben. Erbsen mit Einweichwasser und dem übrigen Wasser dazuschütten. Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen.

Knochen aus dem Topf nehmen. Suppe durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren. Wieder in den Topf geben.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und bräunen. In die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Selleriesalz kräftig würzen.

Kartoffeln schälen und waschen. In 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Graupen in die Suppe geben. Zugedeckt 25 Minuten kochen lassen.

Rumpsteak



Sir Benjamin Thompson, Graf von Rumford, war amerikanischer Chemiker und Physiker. 1784 kam er nach Bayern, wo er sich intensiv mit der Volksernährung befaßte.

In der Zwischenzeit Speck würfeln. In einer Pfanne in 5 Minuten knusprig braun braten.

Suppe in eine Terrine füllen. Speckwürfel draufgeben und servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Einweichen 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 355.

Rumpsteak

Rumpsteaks sind 2 bis 2½ cm dicke, 180 bis 200 g schwere Scheiben aus dem Roastbeef, dem verlängerten Rückenteil des Rindes. Sie haben einen Fettrand, der vorm Braten im Abstand von 1 cm eingeschnitten wird.

Rumpsteaks werden wie Filetsteaks gegrillt oder gebraten, also von fast roh bis ganz durch.

Rumpsteaks bleiben besonders saftig, wenn man sie vor dem Braten auf jeder Seite für 2 Sekunden in die heiße ungefettete Pfanne gibt. Dann erst mit Pfeffer würzen. Fett in der Pfanne auch heiß werden lassen und die Rumpsteaks braten. Immer erst nach dem Braten salzen.

Rumpsteaks nicht klopfen, sondern mit einem Messer



Wenn Ihnen der Sinn nach einer kräftigen Mahlzeit steht, sollten Sie Rumpsteak Försterart probieren. Herzhafter Jus aus Knochen gehört als Soße unbedingt mit dazu.

flachstreichen. Sie werden besonders zart, wenn man sie vor dem Braten einige Stunden in etwas Öl beizt. Will man sie grillen, dann ist diese Methode grundsätzlich zu empfehlen.

Rumpsteaks lassen sich prima über Holzkohlenfeuer grillen. Wenn man sie 12 Stunden lang in eine Beize aus halb Rotwein, halb Öl, mit gehackter Zwiebel und etwas frischem Rosmarin einlegt, werden sie ein Hochgenuß.

In Restaurants werden Rumpsteaks meist mit gerösteten oder gebratenen Zwiebeln serviert. Aber auch mit Kräuterbutter oder Meerrettich. Dazu schmeckt gemischter Salat. Weitere Beilage: Bratkartoffeln oder Pommes frites.

Rumpsteak Béarner Art



Für die Schloßkartoffeln:
750 g kleine Kartoffeln,
50 g Butter,
Salz,

1 Bund Petersilie.

Für die Rumpsteaks:
4 Rumpsteaks von je 150 g,
schwarzer Pfeffer,
40 g weiches Kokosfett,
Salz,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Außerdem:

1 Rezept Béarner Soße für
4 Personen.

Die internationale Küche schreibt für dieses Rezept vor: Rumpsteaks mit Schloßkartoffeln umlegen und dazu Béarner Soße reichen. Daher also der Name. Die Béarner Soße machen Sie bitte nach unserem Rezept.

Kartoffeln in taubeneigroße Kugeln schälen und waschen. In eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben und salzen. In 15 Minuten rundherum hellbraun braten.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Die fertigen Kartoffeln damit bestreuen.

Während die Kartoffeln braten, Rumpsteaks abtupfen. Mit Pfeffer einreiben. Fettrand einschneiden.

Die Pfanne erhitzen. Steaks auf jeder Seite 2 Sekunden anbraten. Rausnehmen. Kokosfett in die Pfanne geben und erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite noch 4 Minuten braten. Rausnehmen, salzen und warm stellen.

Bratfond mit Fleischbrühe loskochen und bis zur Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen.

Steaks auf eine vorgewärmte Platte geben. Mit Soße begießen. Mit Schloßkartoffeln umlegen und servieren. Fertige Béarner Soße getrennt dazu reichen
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilage: Gedünsteter Chicorée oder Bleichsellerie.

Rumpsteak Bordelaise



Für die Bordelaiser Soße:
2 kleine Zwiebeln (60 g),
20 g Butter,
1 Lorbeerblatt,
½ Teelöffel getrockneter Thymian,
weißer Pfeffer,
⅛ l Rotwein (Bordeaux),
⅛ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Für die Rumpsteaks:
100 g Rindermark,
4 Rumpsteaks von je 180 g,
schwarzer Pfeffer,
40 g weiches Kokosfett,
Salz,
1 Bund Petersilie,
½ Kästchen Kresse.

Für die Bordelaiser Soße die Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 5 Minuten hellgelb braten. Lorbeerblatt zerkrümeln. Zwiebeln mit Lorbeer, zerriebenem Thymian und reichlich Pfeffer würzen. Rotwein drübergießen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Fleischbrühe angießen. Soße ohne Deckel weitere 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert ist.

Während die Soße kocht, das Rindermark in 8 Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann rausnehmen und abtropfen lassen.

Bei den Rumpsteaks den Fettrand im Abstand von 1 cm einschneiden. Fleisch mit Haushaltspapier abreiben und mit einem Messer glattstreichen. Pfeffer einmassieren. Pfanne stark erhitzen. Rumpsteaks auf jeder Seite 2 Sekunden anbraten. Rausnehmen. Kokosfett in der Pfanne erhitzen. Rumpsteaks darin auf jeder Seite nach Wunsch 2 bis 4 Minuten braten. Rumpsteaks salzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit je 2 Rindermarkscheiben belegen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Über die Rumpsteaks

streuen. Kresse auch abbrausen und trockenschüteln. Kleine Sträußchen schneiden. Um die Rumpsteaks legen.

Soße durch ein Sieb streichen. Getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif einen Gibson-Cocktail. Dann als Vorspeise Chicorée-Schiffchen mit Krabben. Als Hauptgericht Rumpsteak Bordelaise mit Kopfsalat und Pommes frites oder Kartoffeln aufgebläht. Dazu als Getränk ein roter Bordeaux. Als Dessert servieren Sie Creme Marquise Alice.

PS: Sie können die Soße auch über das Fleisch gießen. Dann erst mit Markscheiben belegen und mit Petersilie bestreuen.

Rumpsteak Försterart

Für den Jus:

250 g zerhackte Kalbsknochen,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
30 g Butter oder Margarine,
5 Pfefferkörner,
2 Wacholderbeeren,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.



Béarner Soße verfeinert Rumpsteak und Beilagen auf ihre Art.



Daß die Rumpsteaks Mirabeau einem Feinschmecker gewidmet sind, verrät schon die Garnitur.

Für die Rumpsteaks:
 4 Rumpsteaks von je 180 g,
 weißer Pfeffer,
 40 g weiches Kokosfett,
 Salz,
 8 Eßlöffel Weißwein,
 8 Eßlöffel Jus,
 1 große Dose Steinpilze (500 g),
 40 g Butter,
 100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben.

Jus, der für dieses Rezept unerlässlich ist, kommt aus der französischen Küche und heißt nichts anderes als Bratensaft. Meist wird Jus aus angerösteten Knochen hergestellt und wie beim

Rumpsteak Förster Art als Soße nebenbei serviert. Für den Jus Knochen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und auch hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Knochen, Zwiebel und Suppengrün darin unter Rühren 10 Minuten stark braten. Pfefferkörner und Wacholderbeeren zerdrücken und in den Topf geben. Mit $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Dann den Deckel abnehmen. Weiter kochen lassen, bis die Knochen glasig werden. Das dauert

etwa 15 Minuten. Restliche Fleischbrühe zugießen. Wieder so lange kochen, bis die Knochen glasig sind. Jus durch ein Sieb gießen. Beiseite stellen. Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Den Fettrand im Abstand von 1 cm einschneiden. Fleisch mit Pfeffer einreiben. Eine Pfanne stark erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 2 Sekunden anbraten und rausnehmen. Kokosfett in der Pfanne rauchheiß werden lassen. Rumpsteaks darin auf jeder Seite 2 bis 4 Minuten braten. Salzen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Bratfond mit Weißwein und 8 Eßlöffel

Jus loskochen. Durch ein Sieb und über die Steaks gießen.

Während die Steaks braten, die Steinpilze abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Pilze darin 5 Minuten braten. Um die Rumpsteaks legen. Frühstücksspeck in kleine Dreiecke schneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Rumpsteaks damit garnieren. Den restlichen Jus erhitzen. Als Soße nebenbei servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Kopfsalat und gewürfelte Bratkartoffeln, die ebenfalls mit etwas Jus gewürzt werden.

PS: Wenn Ihnen die Zubereitung des Jus zu mühevoll erscheint, können Sie Jus auch fertig als Konserve kaufen.

Rumpsteak Kempinski

Siehe auch Beefsteak Kempinski.

Die Rumpsteaks werden auf jeder Seite 2 bis 4 Minuten gebraten, dann gewürzt. Mit gedünsteten Tomatenhälften, die mit Béarner Soße gefüllt werden, belegen. Für die Garnierung ein Kressesträußchen dranlegen. Dazu gibt's Strohkartoffeln.

Rumpsteak Mirabeau

8 schwarze Oliven (40 g),
 1 Bund Estragon,
 40 g Sardellenbutter (Fertigprodukt),
 4 Rumpsteaks von je 180 g,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 schwarzer Pfeffer,
 Salz,
 8 Sardellenfilets (40 g).

Honoré Gabriel de Riqueti Graf Mirabeau (1749 bis 1791) fühlte sich trotz sei-

ner adeligen Herkunft dem Bürgertum verbunden und wurde sogar Präsident der französischen Nationalversammlung. Seine politische Haltung hinderte ihn aber nicht daran, ein großes und gastliches Haus zu führen. Seine Bankette waren berühmt. Und weil das so war, hat die klassische Küche dem Feinschmecker dies vorzügliche Rumpsteak gewidmet.

Oliven abtropfen lassen, halbieren und dabei entsteinen. Estragon abrausen. Blätter von den Stielen abziehen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Sardellenbutter in vier Scheiben teilen und in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Fetttrand im Abstand von 1 cm einschneiden. Öl und Pfeffer mischen. In die Steaks einmassieren. Steaks auf dem Grillrost unter den vorgeheizten Grill schieben.

Fettpfanne drunterhängen. Steaks auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen. Auf beiden Seiten salzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Kreuzweise mit je 2 leicht gewässerten, abgetropften Sardellenfilets belegen. Dazwischen halbierte entsteinte Oliven. Mit Estragon umlegen. Sardellenbutter extra reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Hummer-Cocktail mit Toastbrot und Sekt. Als Hauptgericht Rumpsteaks Mirabeau mit Chicorée-Salat oder in Butter geschwenkten Prinzeßbohnen, Kartoffelkroketten oder Pommes frites. Dazu als Getränk einen Burgunder aus Baden und als Dessert Crêpes Suzette.

Rundstück warm

Siehe

Hamburger Rundstück.

Rupfhauben

Für den Nudelteig:

350 g Mehl,

15 g Hefe,

1/8 l Milch,

1 Prise Zucker,

2 Eier,

Salz,

Mehl zum Ausrollen.

Für den Sud:

1/4 l Milch,

2 Eßlöffel Zucker (40 g),

20 g Butter oder

Butterschmalz.

Zum Bestreuen:

4 Eßlöffel Zucker (80 g),

2 Teelöffel gemahlener

Zimt.

Rupfen ist ein Jutegewebe, das früher manchmal fast so zart wie Leinen war. Daraus nähten sich die Bürgerfrauen und Mamsellen ihre Hauben. Diese Nudeln werden wie Hauben in den Topf gesetzt und gegart.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 2 Eßlöffel

Milch, etwas Mehl und Zucker zum Vorteig verrühren. 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, Eier und Salz dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Nudelteig kneten.

Teig auf einem bemehlten Backbrett hauchdünn ausrollen und in Fladen mit einem Durchmesser von 8 cm schneiden.

Für den Sud Milch, Zucker und Butter oder Butterschmalz in einem Topf aufkochen. Die Ränder der Teigflächen in Falten drücken. Fladen auf den Rändern dicht nebeneinander in die Milch stellen. Das muß sehr schnell gehen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten dämpfen lassen. Der Deckel darf nicht abgenommen werden, sonst fallen die Rupfhauben zusammen. Sie sind fertig, wenn es im Topf knistert. Dann ist nämlich die Milch verdampft und der Zucker beginnt zu karamelisieren.



Wegen ihrer Ähnlichkeit mit einem Kopfschmuck aus vergangenen Zeiten nennt man diese originelle Süßspeise Rupfhauben.



Russische Äpfel haben eine attraktive Füllung aus Eiern, Gurke, Roter Bete, Fisch und Schinken.

In der Zwischenzeit Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Rupfhauben mit einem Löffel aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte anrichten. Mit Zucker und Zimt bestreut heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Mit Weinschaum- oder Vanillesoße als sättigendes Dessert oder nur bestreut als Kaffee- oder Teegebäck.

Rußer Milchpunsch

$\frac{3}{4}$ l Rum (40 Vol. %),
 $\frac{1}{2}$ l Arrak oder Weinbrand,
500 g Zucker,
Schale einer Zitrone,
1 Vanillestange,
 $\frac{3}{4}$ l Milch.

An den Ufern des Flusses Ruß in der Memeler Gegend trank man früher diesen Punsch. Spötter nannten ihn auch Wasserpunsch. Vielleicht weil dort dem Alkohol so sehr zugesprochen wurde, als sei er nur Wasser.

Rum und Arrak oder Weinbrand in einen Topf gießen. Zucker, die dünn geschälte Zitronenschale und die aufgeschnittene Vanillestange zugeben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In einem anderen Topf die Milch fast aufkochen. Topf mit dem Alkohol vom Herd nehmen. Unter ständigem Rühren langsam die Milch reingeben. Zitronenschale und Vanillestange rausnehmen. Milchpunsch dann so lange schlagen, bis der Punsch schaumig wird. Sofort in vorgewärmten Punsch- oder Teegläsern servieren.

PS: Im Sommer schmeckt dieser Punsch auch eiskühlt. Er wird dann in hohen Bechergläsern mit Strohalm serviert.

Russische Äpfel



Für den Salat:
1 säuerlicher Apfel (150 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
2 hartgekochte Eier,
75 g Rote Beten aus dem Glas,
1 Gewürzgurke (100 g),
3 Sardellenfilets (15 g),
100 g gekochter Schinken in Scheiben.

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
3 Eßlöffel saure Sahne (60 g),
2 Eßlöffel Wodka,
Salz,
Paprika rosenscharf,
1 Teelöffel scharfer Senf.
Außerdem:
4 große saure Äpfel (720 g),
12 Salatblätter,
Saft einer halben Zitrone.

Auch russische Großmütter backen gern und gut. Dieser saftige Napfkuchen heißt ihnen zu Ehren Russische Baba.

Typisches Merkmal der russischen Küche: Meistens werden die Speisen mit saurer Sahne zubereitet. Auch Rote Beten werden oft verwendet. Bei den Russischen Äpfeln ist das natürlich auch so.

Für den Salat Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rauschneiden. Apfelviertel $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Zwiebel und Eier schälen und hacken. Rote Beten und Gewürzgurke abtropfen lassen. Auch fein würfeln. Sardellenfilets unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und hacken. Schinken würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit saurer Sahne und Wodka verrühren. Mit Salz, Paprika und Senf pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Mischen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und blank polieren. Kerngehäuse austechen. Äpfel bis auf ein Drittel des Fruchtfleisches aushöhlen.

Salatblätter waschen und in einem Küchentuch trockenschütteln. Auf einer Glasplatte anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel draufsetzen. Mit dem Salat füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Als Vorspeise, als Partyimbiss oder als Teil eines Kalten Büfets. **PS:** Sehr salzige Sardellenfilets müssen Sie bitte vorher kurz wässern.



Russische Baba

250 g Mehl,
30 g Hefe,
2 Eßlöffel lauwarme Milch,
2 Teelöffel Zucker,
70 g Butter oder Margarine,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Rum (73 Vol. %),
je 25 g Orangeat und
Zitronat,
Margarine zum Einfetten.
Zum Begießen:
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
2 Eßlöffel Wasser,
1/8 l Rum (40 Vol. %),
2 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben.

Baba ist die russische Bezeichnung für Großmutter. Und russische Großmütter waren früher stattliche Erscheinungen. Das machten die unzähligen Röcke, die sie trugen. Und weil sie fabelhaft Kuchen backen konnten, gibt es einen russischen mit dem Ehrennamen Baba. Diesen nämlich:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Milch, Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Butter oder Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren. Eigelb einzeln unterziehen. Schaummasse mit Mehl und Vorteig verrühren. Rum hinzufügen.

Orangeat und Zitronat in dünne, 1 cm lange Streifen schneiden. Unter den Teig heben. Eine kleine Napfkuchenform mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Dann in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder knapp 1/3 große Flamme.

Nach 10 Minuten die Temperatur erhöhen:

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf eine Platte setzen. Zum Begießen Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann mit dem Rum mischen.

Mit einem Holzstäbchen oder einer Gabel mehrmals in den Kuchen stechen. Kuchen langsam mit dem süßen Rum begießen. Einziehen lassen. Wenn der Kuchen erkaltet ist, mit Puderzucker bestäuben. In 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Russische Biersuppe



3/4 l helles Bier,
100 g Zucker,
4 Eigelb,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise gemahlener Zimt.

Bier und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen. Eigelb und saure Sahne in einem Becher mit 3 Eßlöffel heißem Bier verrühren. In das Bier rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Stark erhitzt,



An Russischen Eiern kommt man nicht vorbei: Schmackhaft, vielseitig und schnell zuzubereiten.

zen, aber nicht kochen lassen. In Suppentassen füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorsuppe zu deftigen Gerichten wie Wildschwein- oder Hasenbraten.

Russische Buchweizenpfannkuchen

Siehe Blinis.

Russische Charlotte

Siehe Charlotte russe.

TIP

Ein besonders apartes Kaffeegebäck erhalten Sie, wenn Sie Mürbeteig- oder Biskuit-Torteletts mit der Russischen Creme füllen und mit Früchten garnieren. Sie können auch eine zarte Biskuitrolle damit zubereiten.

Russische Creme

5 Eigelb,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1/8 l Weißwein,
1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
2 Blatt weiße Gelatine,
1/4 l Sahne.

Eigelb in einer Schüssel mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Langsam Weißwein und Cognac oder Weinbrand reinrühren. Die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in einem Becher mit wenig heißem Wasser auflösen und durch ein Sieb in die Eigelbcreme rühren. Creme zum Erstarren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. 6 Eßlöffel in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Wenn die Creme leicht steif geworden ist, die Schlag- sahm unterheben. Creme in hochstielige Gläser füllen. 60 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Sahnetupfen garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Festwerden 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Russische Eier

Für die Mayonnaise:
75 g Mayonnaise,
6 Eßlöffel saure Sahne (90 g),
Cayennepfeffer, Salz.
Außerdem:
12 Salatblätter,
8 hartgekochte Eier,
150 g Kaviar.

Russische Eier gehören zu den Standardgerichten der Kalten Küche in Restaurants. Im Haushalt kann man sie auch der Schnellen Küche zuordnen. Davon abgesehen schmecken sie auch noch ausgezeichnet. Mayonnaise in einer Schüssel mit saurer Sahne verrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz pikant abschmecken.

Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Eine Platte damit auslegen. Mayonnaise über die Salatblätter verteilen.

Eier schälen und der Länge nach halbieren. Messer vorher in kaltes Wasser tauchen. Eier auf die Mayonnaise setzen. Eigelb mit Kaviar bedecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

PS: Die Mayonnaise kann man auch getrennt reichen.

Russische Gemüsesuppe

Siehe Borschtsch.

Russische Kalbsrippen

500 g Steinpilze aus der Dose,
4 Kalbsrippen von je 250 g
weißer Pfeffer, 50 g Butter
Salz, 1 Messerspitze
Knoblauchpulver,
1 Bund Petersilie,
1/2 l saure Sahne.

Pilze abtropfen lassen.
Wasser auffangen.

Rippen waschen, trockentupfen und mit einem Messer flachstreichen. Mit Pfeffer einreiben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rippen darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz bestreuen. 1/4 l Pilzwasser angießen. Pfanne schließen. Rippen 10 Minuten schmoren lassen.

Pilze in dünne Scheiben schneiden und zu den Rippen geben. Mit Knoblauchpulver würzen und zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben. Saure Sahne in die Soße rühren. Rippen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße mit den Pilzen drübergießen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.



Was die Kalbsrippen zu russischen macht, ist die typische Soße aus saurer Sahne und Pilzen.



Käseküchlein bringen Abwechslung in die Party-Knabbereien.

Russische Käseküchlein

Vatruschki

Für den Teig:

500 g Mehl,
2 Eier,
1 Teelöffel Salz,
1 Prise Zucker,
250 g Butter,
Mehl zum Kneten.

Für die Käsemasse:

500 g Frischrahmkäse,
4 Eigelb,
Salz,
1 Prise Zucker,
40 g Butter,
Mehl zum Ausrollen.
2 Eier zum Bestreichen.

Fast ebenso typisch für die russische Küche wie die Blinis sind die kleinen Vatruschki, die man aus Hefeteig, Mürbeteig oder Blätterteig backen kann. Unsere sind aus Mürbeteig. Vatruschki werden gern als Beilage zu Borschtsch oder anderen Eintopfsuppen gereicht. Man kann sie auch als Knabbergebäck oder als Partyhappen reichen.

Für den Teig das Mehl auf ein Backbrett häufen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz und Zucker in die Mulde geben. Die gut gekühlte Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Mit einem Pfannmesser oder einem anderen großen Messer die Zutaten von außen nach innen hacken und miteinander mischen. Dann mit bemehlten Händen schnell einen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen. Auf einem Teller zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Käsemasse zubereiten. Dazu Frischrahmkäse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Eigelb, Salz, Zucker und zum Schluß flöckchenweise die weiche Butter unterrühren. Die Masse in den Spritzbeutel füllen und ebenfalls in den Kühlschrank legen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett etwa ½ cm dick ausrollen. Mit einer runden Ausstechform Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausstechen. Plätzchen auf ein Backblech setzen. Auf jedes einen großen Klecks Käsemasse geben.

Eier in einem Schälchen gut verquirlen. Käsemasse damit bestreichen.

Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

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

Vatruschki noch warm servieren.

Ergibt auf 4 Blechen zusammen 144 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.

PS: Wer mag, gibt in die Käsemasse 1 Bund abgespülten, getrockneten und sehr fein geschnittenen Schnittlauch oder zwei geriebene Schalotten.

Russische Kohlsuppe

Ruskuje Schtschi
Für 6 Personen



500 g Rinderbrust,
1 ½ l Wasser,
Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
1 große Stange Lauch (170 g),
2 Möhren (180 g),
2 Petersilienwurzeln (180 g),
500 g Sauerkraut,
50 g Rindertalg oder Schweineschmalz,
400 g durchwachsener Speck,
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
5 Wacholderbeeren,
2 Knoblauchzehen,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Dill,
⅓ l saure Sahne,
6 kleine Wiener Würstchen (200 g).

Der Russe nennt diese Suppe auch Schtschi Sudotschnaja, was soviel wie 12-Stunden-Suppe heißt. Denn in manchem Bauernhaus brodelte sie früher in großen Mengen den ganzen Tag über leise auf dem Herd. Und jeder, der hungrig vom Feld heimkam, nahm sich seine Portion. Aber keine Angst, die Suppe wird auch früher gar.

Rinderbrust abspülen und abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, Rinderbrust reinlegen und 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen, vierteln und in dünne Querstreifen schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein würfeln. Sauerkraut hacken.

Rindertalg oder Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Gemüse reingeben und unter Rühren 10 Minuten kräftig schmoren lassen. Rinderbrühe abschäumen. Mit dem Fleisch zum Gemüse geben. Speck auch reingeben.

Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und die geschälten, halbierten Knoblauchzehen in einen Mullbeutel füllen. Beutel in den Topf hängen. Zugedeckt 90 Minuten sanft kochen lassen.

Speck und Fleisch rausnehmen und warm stellen. Mullbeutel entfernen.

Suppe mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Dill abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Suppe in eine angewärmte Terrine füllen. Mit Dill bestreuen. Saure Sahne als

*Ein kräftiger Eintopf, der sich auch gut nochmal aufwärmen läßt:
Russische Kohlsuppe wird mit Sauerkraut, viel Fleisch und Gewürzen zubereitet.*

dicken Klecks in die Mitte geben.

Wiener Würstchen 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Fleisch und Speck in Scheiben schneiden. Mit den abgetropften Würstchen auf einer Platte anrichten. Getrennt zur Suppe servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 855.

Beilage: Frisches Landbrot.

PS: Sie können die Russische Kohlsuppe auch nach Belieben variieren, indem Sie statt des Sauerkrautes frischen, in feine Streifen geschnittenen Weißkohl verwenden.

Russische Paska

Siehe Paska.

Russische Soße

Für die Grundsoße:

250 g zerhackte Kalbsknochen,
4 Stengel Petersilie,
je 3 Stengel Kerbel,
Estragon und Dill oder je eine Messerspitze getrocknete Kräuter,
30 g Butter oder Margarine,
¼ l Wasser,
⅛ l Weißwein,
1 Zwiebel (40 g),
4 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
4 Pfefferkörner,
2 Wacholderbeeren,
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

⅛ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas,
1 Eßlöffel Estragonessig,
1 Teelöffel Zucker.

Russische Soße



Russische Soße gehört unter der Bezeichnung Sauce russe ebenso zur internationalen Küche wie die Béarner oder die Pfeffersoße. Sie schmeckt besonders gut zu gekochtem Rindfleisch oder Fisch.

Für die Grundsoße Kalbsknochen waschen und abtropfen lassen. Alle Kräuter abspülen, trockentupfen und von den Stielen abschneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Knochen und Kräuter darin in 10 Minuten unter Rühren anrösten. Mit Wasser und Weißwein auffüllen. Zwiebel schälen. Mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. Zusammen mit den Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in den Topf geben. Zugedeckt 60 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Deckel abnehmen. Soße weitere 15 Minuten sanft kochen lassen, so daß etwas Flüssigkeit verdampft.

Soße durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Saure Sahne reinrühren. Mit Meerrettich, Essig und Zucker würzen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

PS: Es gibt noch eine kalte Russische Soße, die man zu hartgekochten Eiern, zu kaltem Braten, Hühnerfleisch oder gebratenem Fisch servieren kann:

100 g Mayonnaise werden mit 3 Eßlöffel Tomatenketchup und 2 Eßlöffel saurer Sahne schaumig geschlagen. Mit 1 Eßlöffel Meerrettich, Salz, Zucker und einigen Tropfen Tabascoße würzen.

Russischer Hasenbraten



150 g geräucherter fetter Speck,
1 Hase von 3500 g, Salz,
50 g Butter oder Margarine,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Suppengrün,
schwarzer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1 Teelöffel zerriebener Thymian,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
1 kleines Glas Rote Beten (220 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
1 Teelöffel Zucker.

100 g Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Den Hasen häuten, innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, mit Salz einreiben. Speckstreifen mit der Spicknadel in Faserrichtung in Rücken und Keulen ziehen. Restlichen Speck fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Speck darin in 5 Minuten glasig braten. Den Hasen reingeben und in 20 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln. Suppengrün putzen, waschen, würfeln. Beides mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Thymian zu dem Hasen geben. Mit Wasser und Rotwein begießen. Rote Beten mit der Flüssigkeit in den Bräter geben, zudecken. Den Hasen 60 Minuten schmoren lassen. Hasen rausnehmen. Warm stellen. Mehl mit Zitronensaft und 4 Eßlöffel saurer Sahne verquirlen, langsam in die Soße rühren. 8 Minuten kochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Restliche saure Sahne und Zucker unter die Soße rühren. Noch mal erhitzen, nicht mehr kochen lassen! Getrennt zum Hasenbraten reichen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1510.

Russischer Kaffee

4 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
8 Stück Würfelzucker,
4 Glas (je 2 cl) Wodka.

Wenn Sie sich am Nachmittag erschöpft Ihr Täbchen Kaffee genehmigen wollen, probieren Sie mal Russischen Kaffee. Schon nach dem ersten Schluck fühlen Sie sich erholt, spätestens nach dem dritten wie neugeboren.

Kaffee in einen Filter geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser langsam aufgießen.

In jede Tasse 2 Stück Würfelzucker geben. Je ein Glas Wodka in einen Schöpflöffel geben, über einer Kerzenflamme erwärmen, anzünden. Über den Zucker gießen und brennen lassen, bis der Zucker schmilzt und bräunt. Mit heißem Kaffee ablöschen.

Russischer Punsch

6 Teelöffel russische Teeblätter,
1 l Wasser, 250 g Zucker,
Saft von zwei Zitronen,
 $\frac{1}{4}$ l Kümmelschnaps.

Teeblätter in eine heiß ausgespülte Teekanne geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen. 3 Minuten ziehen lassen. Tee in einen Topf gießen. Zucker reinschütten und so lange rühren, bis er sich gelöst hat. Zitronensaft und Kümmelschnaps in den Tee geben. Punsch abkühlen lassen. In einer Kanne oder einem Krug kühl servieren.

Russischer Rostbraten

4 Scheiben Roastbeef von je 200 g,
weißer Pfeffer,
80 g Butter,
Salz,
2 Teelöffel scharfer Senf,
100 g frisch geriebener Meerrettich.

Im zaristischen Rußland müssen die Feinschmecker eine scharfe Zunge gehabt haben. Denn viele Fleischgerichte, die aus der russischen Küche stammen, werden mit Senf gewürzt. Daß zum Rostbraten außerdem Meerrettich gereicht wird, ist vermutlich auf englischen Einfluß zurückzuführen. Übrigens ist ein Rostbraten der einzige Braten, der nicht im Stück, sondern in Portionsscheiben gebraten wird.

Fleisch kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Leicht mit Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch reingeben und auf jeder Seite 6 Minuten nicht zu scharf braten.

Fleisch rausnehmen, salzen und die Oberseite mit Senf bestreichen. Auf einer Platte anrichten und mit Meerrettich bestreuen. Bratfond als Soße dazu servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilagen: Grüner Salat oder Chicorée-Salat in einer Kräuter-Marinade und Pommes frites oder Röstkartoffeln.

PS: Ganz stilecht ist es natürlich, das Fleisch auf dem Rost zu braten. Entweder über Holzkohlenfeuer oder im Backofen bei 240 Grad (Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme). In beiden Fällen wird das Fleisch vorher gepfeffert und in der geschmolzenen Butter gewendet.

PS: Meerrettich aus dem Glas tut's auch, wenn Sie keinen frischen bekommen.



Russischer Salat

Für den Salat:
2 Möhren (200 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (180 g),
Salz,
125 g Brechbohnen aus der Dose,
125 g Champignons aus der Dose,
75 g gekochter Schinken (in Scheiben geschnitten),
100 g gekochte Pökelszunge (fertig gekauft),
1 Dose Langustenschwänze (140 g),
6 Sardellenfilets (30 g),
4 Trüffeln aus der Dose (50 g).
Außerdem:
100 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel saure Sahne (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier,
50 g Rote Beten aus dem Glas,
1 Eßlöffel Kapern,
25 g Kaviar.



Der exquisite Russische Salat vereint kulinarische Superlative.

Saarbrücker Fleischpastete ist mit pikantem Fleisch gefüllt.



Diesen Salat sollten Sie nur bei ganz besonderen Gelegenheiten servieren. Denn er ist zwar eine Gaumenfreude, aber nicht gerade preiswert. Das machen die Langustenschwänze, die Pökelszunge und natürlich vor allem die Trüffel und der Kaviar.

Für den Salat Möhren und Sellerieknolle schälen und waschen. Getrennt in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Während Möhren und Sellerie kochen, Brechbohnen und Champignons abtropfen lassen. Bohnen in 2 cm lange Stücke, Champignons blättrig schneiden. Schinken und Pökelszunge 1 cm groß würfeln. Langustenschwänze abtropfen lassen. Fleisch mit einer Gabel zerzupfen.

Sardellenfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und ebenso wie die Trüffel abtropfen lassen und hacken. Möhren und Sellerie 1 cm groß würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mischen.

Mayonnaise mit saurer Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Über die Salatzutaten gießen. Mischen und zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann in einer Glasschüssel anrichten.

Zum Garnieren Eier schälen und vierteln. Rote Bete abtropfen lassen und grob würfeln. Kapern ebenfalls abtropfen lassen. (Große Kapern etwas hacken.)

Um den Salat einen Kranz von Eivierteln legen. Jedes Eiviertel mit Kaviar bestreuen.

Kapern und Rote Bete gemischt über den Salat verteilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Teil eines festlichen Büfetts oder für 8 Personen als Vorspeise.

PS: Das passendste Getränk ist ein herber Weißwein.

S

Saarbrücker Fleischpastete

Für die Füllung:

1000 g Schweinekamm,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
je 6 Nelken und
Wacholderbeeren,
je $\frac{1}{4}$ l Rotwein
und Essig.

Für den Hefeteig:

250 g Mehl, 10 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
10 Eßlöffel lauwarme
Milch,
50 g Butter,
1 Ei, 1 Prise Salz.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

3 Eßlöffel Semmelbrösel,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
250 g Kalbsbratwurst,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
10 g Butter zum
Bestreichen.

Als man selbst in Stadthäusern noch schlachtete, war diese Pastete im Saarland eine willkommene Abwechslung auf dem Speisezettel. Damals fiel die Pastete der Familiengröße entsprechend aus. Aber auch für 4 Personen kann man sie herstellen.

Für die Füllung Schweinekamm abspülen und abtropfen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Steingutschüssel geben.

Dazu die geschälte, gehackte Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelken und Wacholder-

beeren. Mit Rotwein und Essig begießen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 24 Stunden beizen.

Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker, 2 Eßlöffel Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen. Dann die restliche Milch, geschmolzene Butter, das aufgeschlagene Ei und Salz dazugeben. Alles zu einem Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Teig auf einem bemehlten Backbrett zu zwei Teigplatten ausrollen. (Durchmesser der ersten Platte 24 cm, der zweiten 20 cm). Feuerfeste Form (mit einem Durchmesser von 20 cm) mit Margarine einfetten. Die große Teigplatte reinlegen und an den Seiten hochziehen. Mit Semmelbröseln bestreuen.

Fleischstücke aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. In die Form füllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Füllung aus der Kalbsbratwurst herausdrücken. Mit einer Gabel zerpfücken. Zwischen die Fleischstücke legen. Mit verschlagener saurer Sahne übergießen. Teigplatte drauflegen. Ränder gut andrücken. Butter in einem Topf zerlassen. Pastete damit bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig einstechen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Nach 45 Minuten die Pastete mit einem Stück Pergamentpapier abdecken.

Form aus dem Ofen nehmen. Pastete wie eine Torte aufschneiden und in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1560.

Sabayon

Siehe Chaudou. So nennt man die Weinschaumsoße in Österreich. Sabayon ist küchenfranzösisch. Steht für Weinschaumsoße oder Weinschaum als Süßspeise. Die italienische Marsala-weinerceme heißt Zabaione.

Sachertorte



250 g Bitter-Schokolade, je 200 g Butter und Zucker, 1 Prise Salz, 8 Eigelb, 8 Eiweiß, 1 Päckchen Vanillinzucker, 230 g Mehl, Margarine zum Einfetten. Zum Füllen und Bestreichen: 4 Eßlöffel Aprikosenkonfitüre (160 g). Für die Glasur: 200 g Bitter-Schokolade, $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, 150 g Zucker.

Hier haben Sie die berühmteste aller österreichischen Torten. Eduard Sacher, dessen Namen sie trägt, hat sie 1832 zum erstenmal für den Fürsten Metternich gebacken. Seitdem erlangte sie Weltruf. Das Originalrezept kam später in den Besitz der Schwiegertochter Eduard Sachers, die am Weltruhm des gleichnamigen Hotels in Wien – und natürlich der Torte – wesentlichen Anteil hatte. Klar, daß das Originalrezept streng geheim ist. Aber im Laufe der Jahre haben kluge Konditoren herausgefunden, mit welchen Zutaten man sie backt. Manche lassen sie ungefüllt, manche füllen sie mit Konfitüre. Gefüllte Torte macht man auch im Sacher. Und dazu gibt man Sahne auf den Teller und – wie in Wiener Kaffeehäusern üblich – ein Glas Wasser zum Kaffee.

Schokolade grob zerbrechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Dann im kalten Wasserbad völlig abkühlen



Von der Sachertorte schwärmt man überall auf der Welt. Viel Schokolade und eine Konfitürenfüllung garantieren einen fürstlichen, supersüßen Genuß.

Ein Besuch im »Sacher«, dem fast schon legendären Hotel, gehört bei einem Bummel durch Wien einfach mit dazu. Schon wegen der berühmten Torte.





lassen. Sie muß aber noch weich sein. Butter in einer Schüssel glattrühren. Zucker und Salz zugeben. 5 Minuteniterrühren. Erst die geschmolzene Schokolade, dann Eigelb unterrühren. Schaumig schlagen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen. Eiweiß auf die Schokoladenschaummasse gleiten lassen. Mehl draufgeben. Alles locker unterheben.

Boden einer Springform (Durchmesser 24 cm) mit Pergamentpapier auslegen und mit Margarine einfetten. Teig einfüllen. Oberfläche glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf

die untere Schiene stellen. Backzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Kuchen rausnehmen und in der Form erkalten lassen. Dann den Rand mit einem spitzen Messer vorsichtig lösen. Torte auf einen Kuchendraht stürzen. Pergamentpapier abziehen. Torte nun einmal durchschneiden. Aprikosenkonfitüre (in Österreich sagt man Marillenkonfitüre) in einer Schüssel glattrühren. Oberfläche der Unterseite und Schnittfläche der Oberseite mit Konfitüre bestreichen. Tortenplatten zusammensetzen, so daß die bestri-

chene Unterseite oben ist. Beiseite stellen.

Für die Glasur Schokolade zerbröckeln und mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser in einem Topf glattrühren. Zucker zugeben. Unter Rühren in 10 Minuten zum Faden kochen. Topf vom Herd nehmen. Guß mit dem Quirl so langeiterrühren, bis sich eine dünne Haut bildet und der Guß dickflüssig ist (den Vorgang nennt man tablieren). Glasur auf die Torte gießen, mit einem Pfannmesser glattstreichen, am Rand etwas runterlaufen lassen und den Rand auch bestreichen. Glasur fest werden lassen. Torte vor dem Ser-

vieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 520.

PS: Die Sachertorte ist so süß, daß die Beigabe von gesüßter Schlagsahne einfach zuviel des Guten ist. Machen Sie's wie die Wiener: Verzichten Sie auf den Zucker in der Sahne.

Sächsische Quarkkeulchen

Siehe Quarkkeulchen sächsisch.



1. Zutaten für die Brühe, in der die Wickelklöße gekocht werden.



2. Zutaten, die Sie für die Zubereitung der Klöße brauchen.



3. Den Teig ausrollen, mit Speck und Semmelbröseln bestreuen.

Sächsische Wickelklöße

750 g Schweinerippchen,
2½ l Wasser, Salz,
1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner,
1 Bund Suppengrün.
Für die Wickelklöße:
200 g durchwachsener
Speck,
100 g Semmelbrösel,
1000 g Pellkartoffeln vom
Vortag, 375 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
1 Ei, Salz,
4 Eßlöffel Milch (40 g),
Mehl zum Ausrollen.
Für die Soße:
40 g Margarine, 40 g Mehl,
½ l Kochsud,
1 Teelöffel Fleischextrakt,
weißer Pfeffer, Salz,
1 Bund Petersilie.

Nicht nur Backwaren wie Christstollen, Bienenstich und Streuselkuchen haben die sächsische Küche berühmt gemacht. Auch deftige Sachen wie die Wickelklöße haben dazu beigetragen.

Schweinerippchen unter fließendem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen. Leicht salzen. Schweinerippchen mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern reingeben. 45 Minuten köcheln lassen. Suppengrün putzen, waschen und abgetropft in Stücke schneiden. Zufügen. Weitere 30 Minuten garen.

Für die Wickelklöße den durchwachsenen Speck fein würfeln. 5 Minuten in einer Pfanne bei schwacher Hitze ausbraten. Auf einem Sieb abtropfen lassen. 3 Eßlöffel Fett abnehmen, in einer



Sächsische Wickelklöße

Pfanne erhitzen. Semmelbrösel reingeben und unter Rühren in 3 Minuten anrösten.

Pellkartoffeln abziehen. In eine Schüssel reiben. Mehl, Backpulver, Ei und Salz zufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls er zu fest wird, etwas Milch zugießen. Kneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 1 cm dicken viereckigen Platte ausrollen. Speckwürfel darauf verteilen und dick mit Semmelbröseln bestreuen. Rechteck von der langen Seite her aufrollen und in 6 cm lange Stücke teilen. Die Schnittkanten danach fest zusammendrücken.

Schweinerippchen aus der Brühe nehmen. Zugedeckt heiß halten. Brühe durchsieben. Im Topf wieder auf-

kochen. Wickelklöße reingeben. Bei geringster Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schöpflöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen.

Margarine in einem zweiten Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. In 2 Minuten anschwitzen. Unter Rühren mit der heißen Brühe aufgießen. Fleischextrakt und weißen Pfeffer zufügen. Bei schwacher Hitze 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Gehackte Petersilie reingeben.

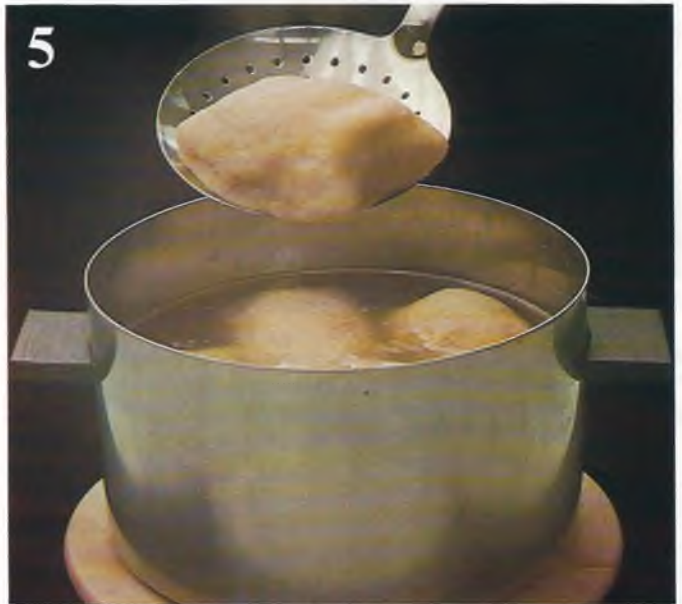
Schweinerippchen in Portionen teilen, anrichten. Mit Wickelklößen servieren. Soße extra reichen.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilage: Sauerkraut.



4. Teig aufrollen, zerschneiden und Kanten zusammendrücken.



5. Fertige Wickelklöße mit dem Schöpflöffel aus der Brühe holen.



6. Zutaten für die Soße, die zu den Wickelklößen gereicht wird.



Wickelklöße sind ein deftiges Beispiel für sächsische Küche.



Sächsischen Christstollen kennt und schätzt man seit 500 Jahren.

Sächsischer Christstollen

250 g Rosinen,
3 Eßlöffel Rum,
je 60 g Zitronat und
Orangeat,
500 g Mehl, 50 g Hefe,
100 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
200 g Butter,
125 g gehackte Mandeln,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
100 g Butter.
Zum Bestäuben:
80 g Puderzucker.

Schon im 15. Jahrhundert buk man in Sachsen Christstollen. Alte Chroniken beweisen es. Seit langem hat sich das Gebäck auch international durchgesetzt, und deutsche Konditoren beliefern Kunden in aller Welt. Noch mehr Freude hat man sicher am hausgemachten Meisterwerk.

Rosinen mit heißem Wasser waschen, trockentupfen, in eine Schüssel geben und mit Rum beträufeln. Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Zitronat und Orangeat in feine Würfel schneiden. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit einem Drittel der lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Vorteig mit Mehl mischen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Vanillinzucker, Salz und Butter in Flöckchen zufügen. Tüchtig kneten und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Rosinen, Mandeln, Zitronat und Orangeat in den Teig kneten. Schüssel mit einem frischen Küchentuch zudecken. Teig 60 Minuten gehen lassen. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 cm langen Oval ausrol-



Sächsischen Kartoffelkuchen kann man rund um die Uhr essen.

Sächsischer Kartoffelkuchen

600 g Kartoffeln, Salz.
Für den Teig:
200 g Mehl, 10 g Hefe,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
8 Eßlöffel warme Milch,
30 g Margarine,
1 Prise Salz.
Für den Belag:
2 Eigelb, 75 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Messerspitze Kardamom,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
Saft einer Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
2 Eiweiß.
Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
40 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt,
30 g Butter.

len. Die eine Hälfte der Länge nach über die andere schlagen und zu einem Stollen formen. Backblech mit Margarine einfetten. Stollen drauflegen. Noch mal 60 Minuten gehen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Stollen mit der halben Menge bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Fertigen Stollen aus dem Ofen nehmen. Mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen, etwas einziehen lassen. Dick mit Puderzucker bestäuben. Stollen mindestens 2 Wochen – am besten in Alufolie verpackt – ruhen lassen. Erst dann schmeckt er gut. Vorm Servieren in 30 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Am Vortag die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 25 Mi-

nuten kochen lassen. Abschrecken, abziehen und zugedeckt an einem kühlen Ort stehen lassen.

Am nächsten Tag für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit einem Teelöffel Zucker und Milch verrühren und in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mehl drüberstäuben. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Den restlichen Zucker und Salz in die Mitte streuen. Von außen nach innen einen Teig kneten, bis er sich vom Rand löst und Blasen bildet. 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Während der Teig geht, den Belag vorbereiten. Dazu Kartoffeln reiben. Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Salz, Kardamom, Zitronenschale und -saft zugeben. Kartoffeln und saure Sahne drunterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Teig auf dem bemehlten Backbrett 1 cm dick ausrollen. Backblech mit Margarine einfetten. Teig aufs Blech geben. Belag draufstreichen. Zucker und Zimt mischen und drüberstreuen. Die Butter in Flöckchen draufsetzen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen und in 6 mal 6 cm große Stücke schneiden. Ergibt 30 Stück. Warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Wann reichen? Warm als Kaffeegebäck am Nachmittag oder kalt zum ausgedehnten Sonntagsfrühstück.

Man kann ihn auch mit grünem oder gemischtem Salat als Mittags- oder Abendmahlzeit servieren.

Sächsischer Pflaumenkuchen

Für den Hefeteig:

375 g Mehl, 25 g Hefe,

60 g Zucker,

$\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,

80 g Butter, 1 Ei,

1 Prise Salz, abgeriebene

Schale einer Zitrone,

1 Prise Muskatblüte,

Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

1500 g Pflaumen,

2 Eßlöffel Zwiebackkru-
men.

Für den Guß:

4 Eier, 40 g Speisestärke,

1 Päckchen Vanillinzucker,

60 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 1 Teelöffel Zucker bestreuen. Ein Drittel der lauwarmen Milch zugießen, mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zudecken und 15 Minuten gehen lassen.

Butter in der restlichen Milch schmelzen. Abkühlen lassen. Mit Ei, Salz, abgeriebener Zitronenschale und Muskatblüte und dem restlichen Zucker zum Vorteig geben. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Backblech mit Margarine einfetten. Teig darauf ausrollen. Ringsum einen kleinen erhöhten Rand formen. Für den Belag Pflaumen waschen, abtropfen lassen, entkernen und halbieren. Hefeteig mit Zwiebackkru-
men bestreuen. Mit Pflaumen belegen. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Für den Guß Eier, Speisestärke, Vanillinzucker, Zucker und Sahne gut verrühren. Nach 20 Minuten Backzeit über die Pflaumen geben. Fertigbacken. Abküh-

len lassen. In 25 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 175.

Sächsisches Zwiebelfleisch

1 Schweinshaxe von 1500 g.

Für den Kochsud:

$2\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,

6 Pfefferkörner,

$\frac{1}{2}$ Nelken,

1 Lorbeerblatt,

1 Möhre (60 g),

1 Petersilienwurzel.

Für die Soße:

250 g Zwiebeln,

60 g Schweineschmalz,

$\frac{1}{4}$ l Kochsud

(von der Schweinshaxe),

1 Teelöffel Fleischextrakt

(Fertigprodukt),

40 g Semmelbrösel,

Salz, schwarzer Pfeffer,

1 Teelöffel Kümmel,

1 Teelöffel Zucker.



Damit Sächsisches Zwiebelfleisch schmeckt, muß Schweinshaxe gut in kräftiger Soße ziehen.



Kein normaler Hefezopf bekommt jemals eine so appetitliche Farbe, Safranbrot dagegen immer.

In Dresden wurde das einfache, deftige Zwiebelfleisch am Abend eines Schlachtfestes serviert. Für uns ist es ein sättigendes Mittagessen.

Schweinhaxe unter fließendem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen. Schweinhaxe reinlegen. Salz, Pfefferkörner, Nelken und Lorbeerblatt zufügen. Möhre und Petersilienwurzel putzen und waschen. Auch in den Kochsud geben. Bei schwacher Hitze 140 Minuten sieden lassen. Schweinhaxe rausnehmen, zugedeckt warm stellen. Kochbrühe durchsieben. $\frac{1}{4}$ l abmessen und auch warm stellen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelscheiben darin in 3 Minuten goldgelb anbraten. Durchgeseibte Kochbrühe und Fleischextrakt zufügen. Zwiebeln 20 Minuten leise kochen. Semmelbrösel unter Rühren reinstreuen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Knochen entfernen. Fleisch in Stücke schneiden. Noch 10 Minuten in der Soße ziehen lassen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 165 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Kartoffelklöße.

Safran

Zwar hat das uralte Gewürz Safran, das zugleich ein natürlicher Lebensmittel-Farbstoff ist, keine überragende Bedeutung mehr für die Küche. Aber für manche Gerichte ist es unentbehrlich. Zum Beispiel für viele spanische wie Paella, für italienischen Risotto, für die französische Bouillabaisse und viele Mittelmeerspezialitäten, für manche Lamm-Reis-Gerichte und natürlich für Safranbrot. Fest steht, daß Safran das teuerste Gewürz der Welt ist. Kein Wunder, denn man braucht 80000 mit der Hand gepflückte

Blütennarben, um 1 kg trockenen Safran zu bekommen. Es gibt ihn in Fäden und gemahlen. Sein zartbitterer Geschmack macht Backwerk und Speisen aromatisch. Seine gelbe Farbe macht sie sehr appetitlich.

Safranbrot

500 g Mehl, 35 g Hefe, 80 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch, $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Safran, 125 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 Glas (2 cl) Rum, 100 g Rosinen, 100 g gemahlene Mandeln, Mehl zum Formen, Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb, 1 Eßlöffel Milch.
Zum Bestreuen:
2 Eßlöffel Hagelzucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 1 Teelöffel Zucker bestreuen. Ein Drittel der Milch draufgießen. Mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Safran in der restlichen Milch auflösen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Vorteig mit Mehl mischen. Restlichen Zucker, Safrankorn, geschmolzene Butter, Salz, Ei, Eigelb und Rum zufügen. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Rosinen mit heißem Wasser abspülen und trocknen. Mit



Die Safranblüten müssen mit der Hand gepflückt werden.

den Mandeln unterkneten. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Drei Rollen von 50 cm Länge daraus formen und zu einem Zopf flechten. Backblech mit Margarine einfetten. Brot drauflegen. Noch mal 20 Minuten zugedeckt lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Eigelb mit Milch verquirlen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Zopf damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Fertigbacken. Abkühlen lassen und in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 220.

Safranreis

200 g Langkornreis,
50 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Safran,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe,
Salz,
60 g Mandelstifte.

Reis mit einem frischen Küchentuch trocken abreiben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Reis reinschütten. Darin 3 Minuten anrösten, Safran darüberstäuben. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Salzen. Umrühren und aufkochen. Bei geringster Hitze 30 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel aufllockern. Dabei die Mandelstifte unterheben. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 3 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wozu reichen? Zu Frikassee, Fleischspießen, Geflügel, Kalbsschnitzel oder Medaillons.



Gewürze stehen in der indischen Küche hoch im Kurs. Auch bei Safranreis mit Lammhack.

Safranreis mit Lammhack

Kbeema Biryani



250 g Langkornreis,
1 l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Safranfäden,
3 Eßlöffel kochendes Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Petersilie,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gehackter Kreuzkümmel,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz),

350 g durchgedrehtes mageres Lammfleisch,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Fenchelsamen,
 $\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe.

Kbeema Biryani ist der indische Name dieses Gerichts. Er klingt exotisch, und exotisch schmeckt auch das Gericht. Seine Zubereitung aber ist keine Hexerei. Im Gegenteil: es geht einfach und ziemlich schnell.

Reis trocken abreiben. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Reis unter Rühren reinschütten. Im offenen Topf 10 Minuten sprudelnd kochen. Auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Safranfäden in einem Becher mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in 3 Minuten darin glasig braten. Kreuzkümmel und Kurkuma reinstreuen. Unter Rühren 1 Minute anrösten. Dann das Lammhackfleisch zufügen. Mit einem Kochlöffel in der Pfanne verteilen, alle Klümpchen zerdrücken. Mit Salz würzen. 10 Minuten braten. Vom Herd nehmen. Gehackte Petersilie untermischen.



Safranreis schmeckt nicht nur als Fleischbeilage, sondern auch als gehaltvoller süßer Pudding.

Restliches Öl in einer Kasserolle (oder in einer feuerfesten Form) erhitzen. Fenchelsamen und den abgetropften Reis reinrühren. 2 Minuten anrösten. Safranfäden mit Einweichwasser zufügen. Alles gut vermischen. Von der Kochstelle nehmen.

Zwei Drittel der Safran-Reis-Mischung abnehmen. Rest gleichmäßig über den Kasserollenboden verteilen. Mit der Hälfte des gebratenen Lammhacks bedecken. Eine Schicht Reis drübergeben. Restliches Fleisch und restlichen Reis draufschichten. Hühnerbrühe vorsichtig vom Rand der Form zugießen. Alles bei starker Hitze aufkochen lassen. Kasserolle gut mit Alufolie verschließen. Nach Möglichkeit noch einen passenden Deckel darauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Wenn der Reis weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist, die Form aus dem Ofen nehmen. Die Oberfläche mit einer Gabel auflockern. Das Gericht in der Kasserolle servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 645.

Beilage: Gemüse-Orangensalat.

Safran-Reispudding

Sboleb Zard
Für 6 Personen



200 g Langkornreis,
1 l Wasser, Salz,
40 g Butter,
1 Messerspitze Safranfäden,
1 Eßlöffel warmes Wasser,
150 g Zucker,
80 g in Stifte geschnittene Mandeln,

60 g Pistazien,
4 Eßlöffel Rosenwasser (40 g),
1/2 Teelöffel gemahlener Zimt,
12 abgezogene ganze Mandeln (20 g).

Sboleb Zard ist eine aparte, wohlschmeckende Süßspeise aus dem Iran. Typisch: Sie wird mit Rosenwasser, Mandeln und Pistazien so zubereitet:

Reis im Sieb gründlich waschen. Abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Reis unter Rühren reinstreuen. Mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Bei geringster Hitze in 15 Minuten garen.

Butter in Stücke schneiden. Safranfäden in einem Schälchen mit einem Löffelrücken zu Pulver zerreiben. Mit warmem Wasser verrühren.

Zucker unter den Reis mischen. Anschließend Butter und Safran zufügen. Reis rühren, bis er eine gleichmäßige, glänzende gelbe

Farbe angenommen hat. Dann die Mandeln und ein Viertel der gebrühten, geschälten und gehackten Pistazien dazugeben. Unter weiterem Rühren noch 10 Minuten erhitzen. Von der Kochstelle nehmen. Rosenwasser unterziehen.

Die heiße Reismasse in eine feuerfeste Schüssel füllen. Oberfläche glattstreichen. Aus Zimt zwei sich kreuzende dünne Streifen daraufstreuen. Die so entstandenen vier Abschnitte hübsch mit ganzen Mandeln und gehackten Pistazien verzieren. Den nicht mehr dampfenden Reispudding in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren 120 Minuten gut durchkühlen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Unser Menüvorschlag:

Französische Tomatensuppe. Heilbutt Grenobler Art, Petersilienkartoffeln und Kopfsalat in Sahnemarinade. Safran-Reispudding. Das passende Getränk: Ein Mosel.

Saftbraten Schweizer Art



1000 g Rindfleisch aus der Blume,
1 Möhre (80 g),
1 Stück Sellerie (100 g),
1 Stange Lauch (100 g),
4 Tomaten (200 g),
2 Zwiebeln (100 g),
40 g Margarine, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Teelöffel Senf,
2 Scheiben Schweizer Emmentaler (80 g),
6 Streifen durchwachsender magerer Speck (100 g),
1 Eßlöffel Speisestärke,
1/8 l Sahne (125 g).

TIP

Knoblauch in der Knoblauchpresse zerdrücken. Das erspart Ihnen Zeit und hält die Hände sauber.

Die Schweizer nutzen ihren berühmten Emmentaler Käse für viele leckere Fleisch-Käse-Kombinationen. Der Saftbraten ist ein Beispiel dafür.

Fleisch abspülen und trockentupfen. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, gründlich waschen und in Stücke schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, schälen, Stengelansätze entfernen. Tomaten vierteln, Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer einreiben. In dem heißen Fett rundherum in 10 Minuten anbraten. Herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse, Tomaten und Zwiebeln in den Bratensatz geben. 5 Minuten anrösten. Mit Paprika bestäuben. $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe zugießen. Gemüse an den Rand schieben. Fleisch wieder reinlegen. Mit Bratfond übergießen. Bräter mit einem Deckel schließen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 110 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Den fertigen Braten auf eine feuerfeste Platte legen. Oberfläche mit Senf bestreichen. Mit Käsescheiben und Speckstreifen belegen. In den heißen Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Inzwischen den Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bratfond aufkochen. Speisestärke mit Sahne verquirlen. Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 945.

Unser Menüvorschlag:

Joghurt-Cocktail. Saftbraten Schweizer Art, Salzkartoffeln und Gurkensalat. Äpfel Bolette.

Saftgulyas

Bild Seite 308

750 g Rindfleisch aus Schulter oder Keule,
750 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, Salz,
40 g Schweineschmalz,
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Rindfleisch abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und 3 cm groß

würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken.

Schmalz in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel reinlegen. Ringsum 5 Minuten anrösten. Zwiebeln und zerdrückte Knoblauchzehe zufügen. Noch 2 Minuten mitbraten. Paprika drüberstäuben, salzen und pfeffern. Essig und etwas Tomatenmark einrühren.

Mit Fleischbrühe ablöschen. 90 Minuten schmoren lassen. Wenn nötig, nach und nach heiße Fleischbrühe zugießen. In einer vorgewärzten Schüssel anrichten und sofort servieren.



Wenn etwas wie Saftbraten nach Schweizer Art zubereitet wird, ist bestimmt Käse mit dabei.



Saftgulyas.

Ein feuriger Vertreter
der Gulaschgerichte
ist kräftig mit Paprika
gewürztes Saftgulyas.
Rezept Seite 307.

Sago

Was ist Sago? Nichts anderes als gekörnte Stärke, die als Bindemittel für Suppen und Süßspeisen dient. Die Körnchen entstehen, wenn steifer Stärketeig durch ein Sieb auf eine erhitzte Metallplatte gestrichen wird. Durch die Hitze verkleistert die Außenhaut, so daß die Körnchen beim Kochen ihre Form behalten.

Ursprünglich wurde Sago nur aus dem Mark der im malaischen Archipel heimischen Sagopalmen gewonnen. Kurz vor der Blüte entwickelt sich in den dicken Stämmen der bis zu 13 m hohen Palmen sehr viel Stärke, die entzogen und zu einem Stärketeig verarbeitet wird.

Seit langem aber nimmt man für die Herstellung der weißen, geruch- und geschmacklosen Sagokörner auch andere Stärkearten wie Kartoffelstärke und Batatenstärke. Heute sind drei Sorten im Handel: »Echter Sago« aus Sagopalmenmark, »Deutscher Sago« aus Kartoffelstärke und »Tapioka«, der aus der Stärke verschiedener Batatenarten produziert wird.

Sagoflammeri

1 Eßlöffel Rosinen,
 $\frac{3}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz,
 30 g Zucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 50 g Sago, 1 Eigelb,
 1 Eßlöffel Sahne,
 1 Eiweiß.

Rosinen mit heißem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Milch in einem Topf



Sagoflammeri: Süße Schlemmerei aus Großmutter's Zeiten.

mit Rosinen, Salz, Zucker und abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Sago unter Rühren reinstreuen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten garen lassen. Hin und wieder umrühren.

Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Sahne verquirlen, reinrühren.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und locker unterziehen.

Eine hübsche Form mit kaltem Wasser ausspülen. Flammeri einfüllen. Erkalten lassen. Vor dem Servieren den Sagoflammeri auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Beilagen: Kompott, Schokoladen-, Frucht- oder Rotweinsöße.

PS: Sagoflammeri schmeckt auch mit frischen Früchten. Diese vorher zerkleinern, einzuckern und mit Rum oder Zitronensaft würzen.

Sagosuppe

3 Rindermarkknochen (450 g),
 300 g Rindfleisch aus Hochrippe oder Bein,
 1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 2 Pfefferkörner,
 1 Lorbeerblatt, Salz,
 1 Bund Suppengrün (180 g),
 50 g Sago,
 geriebene Muskatnuß,
 1 Bund Kerbel.

Markknochen und Rindfleisch abspülen. Knochen in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Brühe nach dem Aufkochen abschäumen. 5 Minuten sieden lassen. Rindfleisch, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz zufügen. 90 Minuten bei geringster Hitze sieden lassen. Suppengrün putzen und waschen. In grobe Stücke schneiden. 45 Minuten vor Ende der Garzeit reingeben.


Brühe durch ein feines Sieb gießen. (Rindfleisch ander-

weitig verwenden.) In dem gesäuberten Topf wieder aufkochen. Unter Rühren Sago reinstreuen. 30 Minuten leise kochen lassen. Suppe mit Muskatnuß abschmecken. Mark aus den Knochen lösen und würfeln. Kerbel abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Sagosuppe mit gewürfelter Knochenmark und gehacktem Kerbel anrichten. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 130 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 285.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Sagosuppe. Hähnchen auf Jägerart, Kopfsalat in Kräutermarinade und Reis. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Kirsch-Sahne-Becher. Passendes Getränk: Weißwein aus Rheinhessen. PS: Wenn Sie's eilig haben, können Sie die Fleischbrühe aus Würfeln zubereiten. Die Suppe zum Schluß vielleicht noch mit einem Glas Wein abrunden.

TIP

Sago ist ein wenig aus der Mode gekommen. Verwenden Sie ihn doch mal zum Andicken von Obstsuppen, Kaltschalen oder Roter Grütze. Die Speisen sehen hübscher aus, als wenn Sie einfache Stärke nehmen. Besonders Kinder freuen sich über die Perlen.

A close-up photograph of a slice of Sahnepfannkuchen (cream apple cake) served on a white plate with a blue floral pattern. The slice is triangular and shows a golden-brown crust, a thick layer of cream, and a filling of apples and raisins. A silver fork with an ornate handle is placed next to the slice. In the background, the whole round cake is visible, along with a white teapot with blue floral decorations.

*Sahne-Apfelkuchen
verwöhnt jeden Gaumen.
Der Guß aus Eigelb
und Sahne rundet das
Aroma von Äpfeln,
Rosinen und Mandeln ab.*

Sahne-Apfelkuchen

Für den Hefeteig:

250 g Mehl,
20 g Hefe,
40 g Zucker,
1/8 l lauwarme Milch,
40 g Butter oder Margarine,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Eigelb,
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eiweiß,
20 g Butter oder Margarine,
40 g Semmelbrösel.
Für den Belag:
1000 g Äpfel,
je 60 g Rosinen und gehackte Mandeln.
Für den Guß:
3 Eigelb, 60 g Zucker,
1/4 l saure Sahne,
1 Messerspitze gemahlener Zimt,
3 Eiweiß.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 1 Teelöffel Zucker bestreuen. Hefe mit Zucker, einem Drittel der lauwarmen Milch und etwas von dem gesiebten Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Butter oder Margarine in der restlichen Milch schmelzen. Milch-Fett-Gemisch, Salz, abgeriebene Zitronenschale und Eigelb zum Vorteig geben. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte von etwa 32 cm Durchmesser ausrollen. Reicht für den Boden und einen 3 cm hohen Rand. Form damit auslegen. Teigboden mit Eiweiß bestreichen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel reinstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten goldbraun rösten. Etwas abkühlen las-

sen. Auch auf den Teigboden verteilen.

Für den Belag Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rosinen in heißem Wasser waschen und mit Haushaltspapier abtrocknen.

Apfelspalten spiralenförmig auf den Hefeteig legen. Mit Rosinen und Mandeln bestreuen. Mit einem Küchentuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Ein gefettetes Stück Pergamentpapier über das Obst legen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Vorbakzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. In der Zwischenzeit für den Guß Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Sahne und Zimt zufügen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Zum Schluß unterziehen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Pergamentpapier entfernen. Sahneguß über das Obst gießen, wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 305.

Sahne-Baisers
Siehe Baisers.

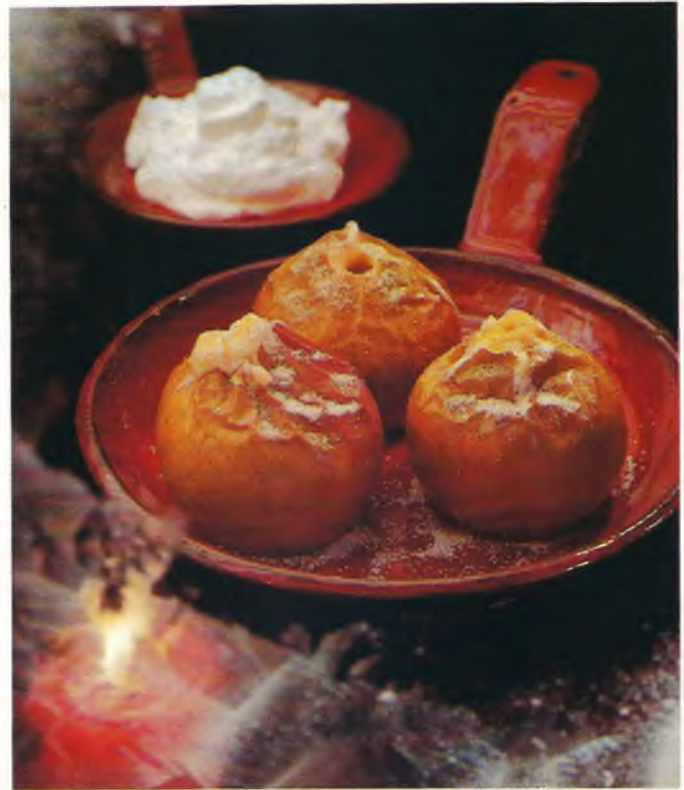
Sahne-Baisers

Siehe Baisers.

Sahnebowle

1/8 l Sahne,
4 Eßlöffel Puderzucker,
1 Flasche Moselwein,
Saft einer halben Zitrone

Es gibt viele Bowlen. Aber die Sahnebowle ist geradezu ein Juwel. Sie ist fruchtig, süßig und schmeckt nach mehr.



Das betörende Aroma macht Bratäpfel einfach unwiderstehlich.

Sahne mit Puderzucker in einem Bowlentopf leicht schaumig, aber nicht steif schlagen. Moselwein mit Zitronensaft mischen. Unter Rühren in die Sahne gießen. Sofort kalt servieren.

Sahne-Bratapfel

4 Boskop-Äpfel (600 g),
4 Teelöffel Butter (40 g),
1/4 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Ein Dessert für kalte Wintertage, das mit seinem lieblichen Duft das ganze Haus erfüllen und längst versunkene Kindheits Erinnerungen wecken wird. Äpfel waschen und abtrocknen. Blüten und Stiele entfernen. Kerngehäuse ausstechen. Ein Backblech mit etwas Butter einfetten. Die Äpfel aufs Blech stellen und die restliche Butter in Flöckchen auf die Ränder der Aushöhlungen verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. In der Zwischenzeit Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Bratäpfel rausnehmen. Sofort servieren. Sahne getrennt dazu reichen.



Süßig: Bowle mit Sahne, Zucker und Zitronensaft.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

PS: Sie können die Sahne-Bratäpfel darüber hinaus vielfach variieren. Füllen Sie die Aushöhlungen mit rumgetränkten Rosinen, kandierten oder Rumtopf-Früchten und blättrig geschnittenen Mandeln, Haselnüssen oder mit Honig. Sehr fein ist auch die Füllung mit Zucker und Zimt; dann aber die Schlagsahne nicht mit Vanillinzucker süßen. Sonst wird's zu süß.

Sahnecreme

30 g Speisestärke,
3/8 l Milch, Salz,
2 Päckchen Vanillinzucker,
50 g Zucker,
1/4 l Sahne,
50 g Suppenmakronen,
3 Eßlöffel Rum oder
Kirschwasser.

Speisestärke mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Vanillinzucker und Zucker reingeben. Speisestärke unter ständigem Rühren in die kochende Milch geben. Weiterrühren und aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und kalt stellen. Zwischendurch mehrmals umrühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne in einer Schüssel sehr steif schlagen. 4 Eßlöffel in einem Spritzbeutel beiseite stellen. Die übrige Sahne vorsichtig unter die Creme ziehen.

Die Makronen mit Rum oder Kirschwasser tränken. Vier Makronen beiseite legen. Die anderen – abwechselnd mit Creme – in vier Gläser schichten.

Mit dem Spritzbeutel Sahnepuffer draufsetzen und mit den restlichen Makronen garnieren. Gut gekühlt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Sahne-Dessert

2 vollreife Bananen
(350 g),
Saft einer Zitrone,
1/4 l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1/2 Dose Pfirsiche oder
Aprikosen (250 g).
Für die Garnierung:
Süß- oder
Sauerkirschen,
kernlose Weinbeeren,
Mandarinen- oder
Orangenscheiben,
20 g Borkenschokolade.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln, damit das Mus nicht braun wird. Die Sahne mit dem Vanillinzucker sehr steif schlagen. Das Bananenpüree nach und nach drunterziehen.

Die Pfirsiche oder Aprikosen abtropfen lassen und in Glasschälchen verteilen. Die Bananenschlagsahne kuppelförmig darüberhäufen und mit den Früchten verzieren. Besonders dekorativ wirken Kirschen oder blaue Weinbeeren, sehr lecker schmecken Mandarinscheibchen oder halbe Orangenscheiben. Vor allem die kleinen Gäste werden sich freuen, wenn Sie die Bananen-Sahne mit Borkenschokolade bestreuen. Kühl servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

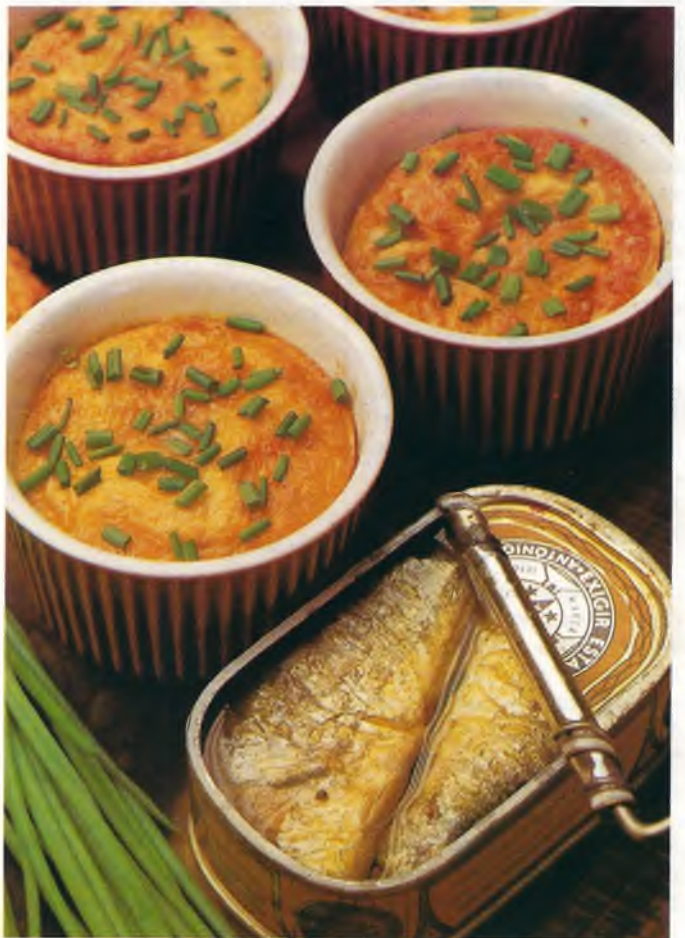
PS: Wenn Sie dieses Dessert Männern vorsetzen wollen, verwenden Sie als Verzierung in Rum eingeweichte Rosinen.

Sahne-Eier gebacken

Margarine zum Einfetten,
1 kleine Dose Ölsardinen
(75 g),
4 Eier, Salz,
schwarzer Pfeffer,
8 Eßlöffel Sahne (160 g),
1 Bund Schnittlauch.



Ein Sahne-Dessert, mit dem Sie selbst Süß-Muffel bekehren.



Für gebackene Sahne-Eier brauchen Sie nur 25 Minuten Zeit.

Vier kleine, feuerfeste Förmchen (oder Tassen) mit Margarine einfetten. Abgetropfte Ölsardinen entgräten. In kleine Stücke schneiden und in die Förmchen verteilen. Eier mit Salz, Pfeffer und Sahne in einer Schüssel verquirlen, über die Sardinen geben. Die Förmchen auf ein Backblech stellen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und fein schneiden. Sahne-Eier aus dem Ofen nehmen. Mit Schnittlauch garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilagen: Endivien- oder Kopf- oder Feldsalat in Zitronenmarinade und Butterskartoffeln.



Sahn-Eistee macht auch müde Geister wieder munter.

TIP

Sahn-Hummer kann man auch aus konserviertem Hummerfleisch zubereiten. Das geht schneller.

Sahn-Eistee

4 gehäufte Teelöffel schwarzer aromatischer Tee, 3/8 l Wasser, 1 Päckchen Vanillinzucker, 6 gehäufte Teelöffel Zucker, 1/8 l Sahne, Eiswürfel.

Tee in eine Kanne geben. Wasser aufkochen, über die Teeblätter gießen und fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Tee abseihen. Mit Vanillinzucker und Zucker süßen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Je sechs Eiswürfel in 4 Gläser verteilen und Tee zugießen. Sahne darauf verteilen. Sofort servieren.

PS: Als Abwandlung können Sie in jedes Glas zusätzlich noch ein Glas (2 cl) Kirschwasser, Rum oder Weinbrand geben.

Wenn Sie das reine Tee-aroma vorziehen, lassen Sie den Vanillinzucker weg.

Sahn-Hummer

3 l Wasser, Salz, 1 gehäufte Teelöffel Kümmel, 1 Hummer von 1000 g (frisch oder tiefgekühlt), 125 g frische Champignons, 2 Zwiebeln (80 g), 25 g Butter, 1 Prise getrockneter Estragon, 2 Glas (je 2 cl) Sherry, 1 Glas (2 cl) Weinbrand, Salz, Cayennepfeffer, 1/4 l Sahne.

Außerdem:

40 g Butter, 25 g Mehl, Saft einer halben Zitrone, Margarine zum Einfetten.

Zum Bestreuen: geriebener Parmesankäse, 1 Eßlöffel Semmelbrösel.

Für die Garnierung:

1 Zitrone, 1/2 Bund Petersilie.

Wasser mit Salz und Kümmel in einem großen Topf aufkochen. Hummer unter kaltem Wasser kräftig ab-

bürsten. Dann mit dem Kopf zuerst ins sprudelnd kochende Wasser gleiten und 30 Minuten kochen lassen. (Tiefgekühlten nur 20 Minuten kochen.)

Topf vom Herd nehmen. Hummer 30 Minuten im Sud erkalten lassen.

Dann rausnehmen und abtropfen lassen. Schwanz abdrehen, aufschneiden, das Fleisch rauslösen, quer in Stücke schneiden. Rand der Scheren abhacken. Fleisch rauslösen.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Hummerfleisch und Champignons zufügen. Estragon zerreiben und reingeben. Sherry und Weinbrand in den Topf gießen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 5 Minuten leise kochen lassen.

Sahne unter Rühren zufügen. Butter mit Mehl auf einem Teller verkneten. Zum Hummerragout geben. Unter Rühren aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Ragout in 4 gefettete Muschelförmchen füllen. Mit Parmesan und Semmelbröseln bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill 5 Minuten übergrillen.

In der Zwischenzeit Zitrone unter heißem und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Zitrone achteln. Petersilie zerpflücken.

Muschelförmchen mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wann reichen? Mit Toast als Vorspeise oder kleines Abendessen. Oder mit Kopfsalat und Reis als festliches Mittagessen.

Sahnkartoffeln

Siehe Rahmkartoffeln.



Besonderen Geschmack zu haben, ist teuer: Sahn-Hummer.



Sahne-Kartoffelsalat wird durch frische Kräuter und Essiggurken zur Delikatesse, durch hübsche Garnierung zur Augenweide.

Sahne-Kartoffelsalat

1000 g Salatkartoffeln, Salz, 1 Teelöffel Kümmel, 1 Zwiebel (50 g), 2 Essiggurken (140 g), ½ Bund Petersilie oder Dill, 4 Eßlöffel Weinessig, schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel Zucker, Salz, 4 Eßlöffel Gurkenessig, ¼ l Sahne.
Für die Garnierung: 125 g Schinkenspeck, ½ Bund Petersilie.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Kümmel drüberstreuen. 30 Minuten köchen lassen. Abgießen, kalt abschrecken, abziehen, abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und mit den abgetropften Gurken fein würfeln. Petersilie oder Dill abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zu den Kartoffeln geben. Essig, Pfeffer, Zucker, Salz und Gurkenessig in einer kleinen Schüssel vermischen. Zuletzt die Sahne zugeben. Über den Salat geben und gut mischen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen

lassen. Abschmecken, anrichten und mit Schinkenröllchen und zerpfückter Petersilie garnieren.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.
Wann reichen? Mit Frankfurter Würstchen als Mittag- oder Abendessen.
PS: Zu einer richtigen Vitaminbombe können Sie den Sahne-Kartoffelsalat machen, wenn Sie noch ein Bund frische in Scheiben geschnittene Radieschen und eine in dünne Streifen geschnittene grüne Paprikaschote untermischen.

Sahnematjes

8 Matjesfilets (320 g), 1 grüne Paprikaschote (120 g), 4 Tomaten (240 g), 1 kleines Glas süß-sauer eingelegte Maiskölbchen (195 g), ¼ l Sahne, 1 Teelöffel scharfer Senf, 1 kleine Delikateßgurke (60 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Bund Dill.

Matjesfilets in kaltem Wasser acht Stunden wässern. Dann unter fließendem Wasser waschen, trocknen



Matjesfilets einmal ganz anders: Mit Paprika, Tomaten, Maiskolben und geschlagener Sahne.

und auf einer Platte anrichten. Paprikaschote putzen, waschen, abtrocknen. In Ringe schneiden. Tomaten waschen, trocknen, von den Stengelansätzen befreien. Tomaten vierteln. Maiskölbehen aus dem Glas nehmen, abtropfen lassen. Gemüse abwechselnd um die Matjesfilets legen. Sahne in einem Topf steif schlagen. Senf drunterziehen. Gurke abtropfen lassen und fein würfeln. Unter die Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abspülen, trockentupfen und hacken. Die geschlagene Sahne in einem breiten Streifen über die Matjesfilets geben und mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Mit Pellkartoffeln, Toast oder Schwarzbrot als Mittagessen. Auch als Abendessen, zum Herrenabend oder als Katerhappen nach Silvester- und Faschingspartys. **PS:** Sie können die Matjesfilets auch mit Salatblättern, Roten Beten, Zwiebelringen, Mixed Pickles und Gewürz- oder Salzgurken anrichten.

Sahne- Meerrettich

Siehe Meerrettich-Sahne.

Sahne-Mixbecher

75 g Mürbeteigplätzchen,
8 Eßlöffel Rumfrüchte aus dem Rumtopf (200 g),
8 Eßlöffel Flüssigkeit aus dem Rumtopf (80 g),
20 g Pistazien,
1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker.

Sahne-Mixbecher ist ein Nachtisch, der gute Laune macht: Nicht nur sein aparter Geschmack stimmt heiter – auch der Rum macht fröhlich.

Plätzchen zerbrechen und in eine Schüssel geben.

Rumfrüchte und Rumtopfflüssigkeit vorsichtig druntermischen. In vier Gläser verteilen. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pistazien mit heißem Wasser überbrühen, häuten und hacken. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Dabei den Zucker zufügen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Sahne als Kränze auf die Früchtemischung in den Gläsern spritzen. Pistazien drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

PS: Statt Mürbeteigplätzchen können Sie ebensogut anderes Tee- oder Mandelgebäck, auch Kuchenreste oder Kekse, nehmen. Und sollten Sie keine Rumtopf Früchte zur Hand haben: Geben Sie acht Eßlöffel Kompott- oder Dosenfrüchte (Kirschen, Himbeeren, Aprikosenviertel, Ananasstücke) oder aufgetaute Früchte aus der Tiefkühltruhe in eine Schüssel, gießen Sie vier Eßlöffel Rum drüber (den Sie dann statt der Rumtopfflüssigkeit verwenden) und lassen Sie das Obst zugedeckt 15 Minuten ziehen.

Sahne-Quarktorte

Siehe Quark-Sahnetorte.

Sahneragout

750 g magere Schweinekeule,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener Rosmarin,
½ l Milch,
⅛ l Sahne,
2 Eßlöffel Speisestärke,
½ Bund Petersilie,
1 Eßlöffel geriebener Parmesankäse.

Fleisch abspülen und abtrocknen. Dann in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Milch in einem anderen Topf aufkochen. Zum

Fleisch gießen und zugedeckt 60 Minuten schmoren. Sahne mit Speisestärke mischen. Unter Rühren zum Ragout geben, 5 Minuten kochen lassen und abschmecken. Mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie vermischen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit geriebenem Parmesankäse bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 860.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Eierstich. Sahneragout, in Butter geschwenkte Prinzeßbohnen oder kleine Erbsen und Salzkartoffeln oder Reis als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen spritzigen Weißwein oder Bier und als Dessert unser Erdbeergedicht.

PS: Wer's pikanter möchte, würzt mit etwas Cilli, einer Prise Cayennepfeffer oder 3 Tropfen Tabascoße.

Sahne-schnitzel

Bild Seiten 318/319

4 Kalbsschnitzel aus der Oberschale von je 150 g,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
50 g Butter,
1 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Weißwein,
⅛ l Sahne,
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
Saft einer viertel Zitrone.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

TIP

Sahneschnitzel wird herzhafter, wenn Sie dazu Pfifferlinge oder Mischpilze reichen. Die Pilze mit viel Petersilie und fein gehackten Zwiebeln in Butter dünsten. Mit frisch gemahlenem weißen Pfeffer nicht zu sparsam würzen.

Die Schnitzel mit dem Handballen leicht klopfen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Zwiebel schälen und fein hacken. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben. Schnitzel darin wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin auf beiden Seiten je vier Minuten braten, rausnehmen und warm stellen. Zwiebel in der Pfanne in 4 Minuten gelb braten. Restliches Mehl zufügen. 1 Minute mitschwitzen. Weißwein und etwas Sahne in einem Becher mischen. Ins Mehl rühren. 4 Minuten kochen.

Schnitzel reinlegen. 3 Minuten ziehen lassen. Übrige Sahne reinrühren. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vom Herd nehmen. Schnitzel mit Soße auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und zerpfücken. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Schnitzel damit und mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Kopf- oder Endiviensalat mit Mandarinen und Spätzle oder Kartoffelpüree.

Sahne-Schokoladentorte

Für den Teig:

4 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz, 100 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 ½ gestrichene Teelöffel Backpulver,
100 g gemahlene Mandeln,
Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
125 g Puderzucker,
20 g Kakao,
3 Eßlöffel Rum (54 Vol. %),
25 g Kokosfett,
12 Walnußhälften.
Für die Füllung:
4 Blatt weiße Gelatine,
½ l Sahne,
25 g Puderzucker,
100 g geriebene Zartbitter-Schokolade,
25 g Kakao.

Für den Teig Eigelb mit Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. 100 g Zucker nach und nach unterschlagen. Eiweiß mit Salz in einer anderen Schüssel steif schlagen, restlichen Zucker untermischen. Auf die Eigelbereme geben. Mehl, Speisestärke, Backpulver und gemahlene Mandeln zugeben und alles locker unterheben.

In eine mit Pergamentpapier ausgelegte eingefettete Springform (Durchmesser 26 cm) geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme. Rausnehmen, auf einem Kuchendraht abkühlen las-



Dieses Tortengedicht mit viel Sahne und Schokolade läßt auch Schlankheitsbewußte alle festen Vorsätze über Bord werfen.

sen. Dann zweimal durchschneiden.

Für die Glasur Puderzucker und Kakao in eine Schüssel sieben, mit Rum verrühren. Heißes Kokosfett zugießen. Sofort auf die Tortenoberfläche streichen. 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück eine Walnußhälfte setzen. Abkühlen lassen. Dann in zwölf Stücke teilen.

Für die Füllung Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker, geriebene Schokolade und Kakao untermischen. Gelatine ausdrücken. Im Wasserbad auflösen, abkühlen lassen und unter die Sahne schlagen.

Zwei Drittel der Schokoladensahne auf die Tortenböden füllen. Tortenstücke mit der Glasur nach oben drauflegen und den Rand mit der restlichen Sahne bestreichen. Kalt servieren. Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 395.

PS: Wer alkoholisierte Torten liebt und ein paar Kalorien mehr nicht fürchtet, kann vier Eßlöffel Kakaoликör unter die Sahne heben.

Sahnesoße

Siehe Rahmsauce.

Sahnesoße mit Pistazien und Mandeln

25 g Pistazien,
50 g Mandeln,
1 kleine Prise
Safranpulver,
1 Teelöffel Senfpulver,
1 kleine Prise
gemahlener Kardamom,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
20 g Butterschmalz,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, Salz.

Pistazien und Mandeln nacheinander in kochendes Wasser legen und abziehen. Abtrocknen. Mit Safran,

Senfpulver, Kardamom und Milch im Mixer fein pürieren. Butterschmalz im Topf erhitzen, das Püree mit der Hälfte der Sahne vermischen, Salz zugeben und aufkochen. Restliche Sahne beifügen und zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.

Wozu reichen? Die Soße ist eine ideale Ergänzung zu gegrilltem Fleisch wie Lammfleisch, Schweinefilet, Hähnchen und Schachlik. Sie paßt aber auch sehr gut zu gekochtem Fisch und gekochtem Geflügel.



Diese Sahnetorte für den zünftigen Kaffeeklatsch macht wenig Mühe. Probieren Sie das Rezept, wenn es mal schnell gehen muß.

Sahnetorte

4 Eiweiß,
 4 Eßlöffel kaltes Wasser,
 150 g Zucker,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 4 Eigelb, 100 g Mehl,
 50 g Speisestärke,
 1 Teelöffel Backpulver,
 Margarine zum Einfetten.
 Für Füllung und Belag:
 3 Glas (je 2 cl) Maraschino,
 $\frac{3}{4}$ l Sahne,
 40 g Puderzucker,
 2 Päckchen Vanillinzucker,
 20 g Johannisbeergelee.
 1 Beutel blättrige Mandeln
 (70 g).

Eiweiß mit kaltem Wasser in einer Schüssel steif schlagen. Zucker dabei einrieseln lassen. Zitronenschale, Vanillinzucker und Eigelb kurz unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver locker unterheben. Springform (Durchmesser 26 cm) ganz mit Pergamentpapier auslegen, einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.
 Backzeit: 35 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Tortenboden rausnehmen, auf einem Kuchendraht abkühlen lassen, dann einmal

durchschneiden und mit Maraschinolikör beträufeln. Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker und Vanillinzucker süßen. Torte mit der Hälfte der Sahne füllen. Ringsum mit Sahne bestreichen. Torte in zwölf Stücke einteilen. Restliche Sahne in den Spritzbeutel (mit Sterntülle) geben.
 Die Torte mit Sahneringen garnieren. Johannisbeergelee in die Ringe füllen. Blättrige Mandeln in einer Pfanne 3 Minuten bräunen. Torte damit bestreuen.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 65 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 275.

Sahnetütchen

Für den Teig:
 3 Eier,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 150 g Mehl,
 Margarine zum Einfetten,
 Mehl zum Bestäuben.
 Für die Füllung:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 25 g Puderzucker,
 12 kandierte Kirschen
 (25 g),
 20 g geschälte Pistazien.

Für den Teig Eier mit Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl nach und nach



Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen, Puderzucker unterrühren. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und die Tütchen damit füllen. Mit Scheiben von kandierten Kirschen und gehackten Pistazien garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
 Ergibt 24 Stück.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 105.

Sahne- waffeln

Für den Teig:
 200 g Butter, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone, 4 Eigelb, 4 Eiweiß, 50 g Zucker, 200 g Mehl, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver, $\frac{1}{4}$ l Sahne.
 Außerdem:
 3 Päckchen Vanillinzucker, 40 g Zucker, 20 g Puderzucker.

Für den Teig Butter mit Salz, Zitronenschale und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Eiweiß in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Zucker nach und nach zufügen. Auf die Eigelbmasse geben. Mehl mit Backpulver mischen. Auch draufgeben. Alles locker unterheben. Sahne steif schlagen. Zum Schluß unter den Teig ziehen. Waffeleisen erhitzen. Je 2 gehäufte Eßlöffel Teig reingeben und in 2 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit Vanillinzucker und Zucker auf

TIP

Backen Sie mal Waffeln am Tisch, wenn die Gäste schon da sind. Heiß aus dem Eisen sind sie besonders gut. Den Teig vorher zubereiten. Mehrere Sorten Konfitüre, Honig und Schlagsahne bereitstellen. Jeder bestreicht sich damit die heißen Waffeln nach Belieben. Ostfriesischer Tee mit weißem Kandiszucker und süßer Sahne paßt dazu am allerbesten.

einem Teller mischen. Waffeln aus dem Eisen nehmen. Sofort mit dem Zucker-Vanillinzucker-Gemisch bestreuen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
 Ergibt 10 Stück.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 380.

Sahnewirsing

1 Kopf Wirsingkohl (1000 g), 75 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln (80 g), 25 g Margarine, Salz, weißer Pfeffer, je 1 Prise gemahlener Kümmel und Zucker, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Eßlöffel Mehl (10 g).

Wirsingkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Vierteln, Strunk heraus-schneiden, Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Speck $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Speckwürfel in einem Topf in 3 Minuten glasig werden lassen. Margarine zugeben und erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten gelb dünsten, Wirsing, Gewürze und Weißwein zugeben. Zugedeckt 35 Minuten dünsten. Sahne mit Mehl verquirlen und unter den Wirsing rühren.



Ein ideales Gebäck für Kindergeburtstage: Sahnetütchen.

untermischen. Backblech einfetten und dünn mit Mehl bestäuben. Je einen Eßlöffel Teig auf das Blech geben und zu etwa 10 cm großen Quadraten ausstreichen. 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. Mit einer Palette vom Blech lösen, sofort zu Tüten drehen und zum Abkühlen in enge Gläser stellen. Das Blech abkühlen lassen, dann neu fetten und wieder einmehlen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise abbacken.

5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

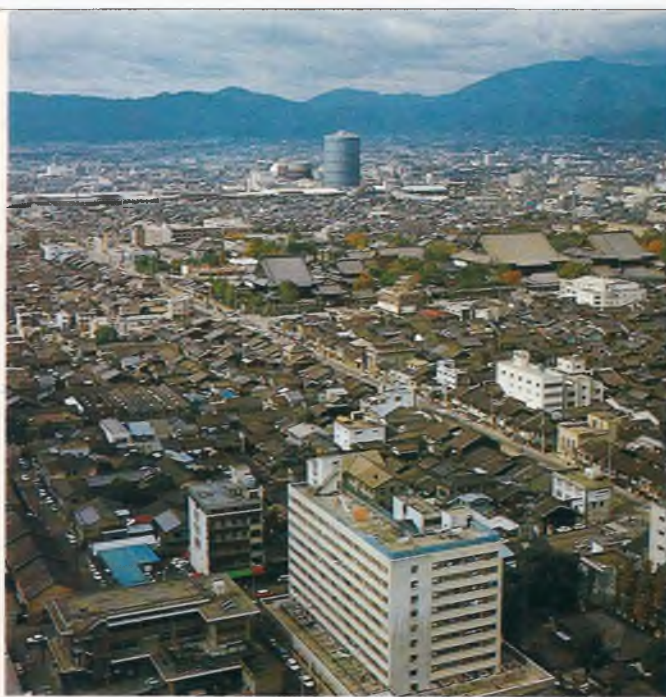
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Wozu reichen? Zu Bratwürsten, Kassler oder Schweinebraten.

Sahne-Zwiebeln

500 g kleine Zwiebeln,
40 g Margarine,
¼ l Sahne,
1 Teelöffel Mehl,
eine Prise Salz,
weißer Pfeffer,
zerriebener Thymian und
Estragon.

Zwiebeln schälen. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb dünsten. Die Hälfte der Sahne zugießen, zugedeckt 15 Minuten weiterdünsten.



Kyoto, Millionenstadt mit großer Tradition, ist Krönungsort der Kaiser und Zentrum des japanischen Buddhismus. Alte Paläste und über 900 Tempel locken Besucher aus aller Welt.

In der Zwischenzeit die restliche Sahne in einer Schüssel mit Mehl verrühren. Unter Rühren zu den Zwiebeln geben. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer, Thymian und Estragon pikant abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wozu reichen? Sahne-Zwiebeln sind eine würzige Beilage zu Hammelbraten oder gegrillten Schweinskoteletts.

PS: Statt Zwiebeln können Sie auch Schalotten nehmen.

Sakana no Kimeyaki

Fischfilet

nach Art von Kyoto



1000 g Rotbarschfilet,
6 Eßlöffel Reiswein
(Sake),
8 Eßlöffel Öl (80 g),
6 Eigelb,
3 Eßlöffel süßer
Reiswein
(ersatzweise 3 Eßlöffel
süßer Sherry),
Salz,
½ Teelöffel Zucker.

Dieses Gericht aus der japanischen Hafenstadt Kyoto beweist, daß Fisch auf fernöstliche Art zubereitet auch für den europäischen Geschmack ein Hochgenuß ist.

Rotbarschfilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in vier Zentimeter große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Reiswein drübergießen. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Rausnehmen. Aptropfen lassen, trockentupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch reingeben und rundherum in 10 Minuten gar braten.

Eigelb mit Reiswein oder Sherry in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Zucker pikant würzen. Über die Fischstücke geben. Bei schwacher Hitze in 3 Minuten stocken lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben, sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Gemischtes Gemüse, Rohkostsalate, Shiitake-Pilze (Dose), die mit etwas Sojasoße, Salz und Zucker erhitzt wurden und körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Reiswein oder einen leichten Weißwein.



Sake gibt dem japanischen Fischgericht Sakana no Kimeyaki den typisch fernöstlichen Hauch.

Sakuski



Sakuski kommen aus Rußland. Es sind verschiedene warme oder kalte Vorspeisen. Zum Beispiel Austern, Caviar, Sardellenfilets, Sardinen, geräucherte und marinierte Fische. Alle Speisen werden in kleinen Schüsseln und Schalen getrennt gereicht.

Hinzu kommen Schinken, Bärenfleisch, in Essig mit reichlich Gewürzen eingelegte Pilze, Mixed Pickles und verschiedene Salate. Neben Schwarz- und Weißbrot reicht man dazu Piroggen, Blinis, eisgekühlte Butterkügelchen sowie verschiedene Käse- und Wurstsorten.

Dazu wird Wodka oder Sekt getrunken.

Die Sakuski werden wie ein Kaltes Büfett aufgebaut, und jeder Gast bedient sich selbst.

Salami-brötchen

Nicht nur die Skatbrüder Ihres Mannes, sondern auch Ihre weiblichen Gäste werden von den Salamibrötchen begeistert sein. Denn erstens schmecken sie sehr gut und zweitens sind sie eine prima Unterlage für einen langen feuchtfröhlichen Abend. Besonders erfreulich für Sie: Salamibrötchen sind schnell zubereitet und außerdem noch preiswert.

Salami, von italienisch salame = Salzfleisch, wurde früher hauptsächlich aus Eselsfleisch mit etwas Schweinefleischzusatz hergestellt. Heute kommt diese Dauerwurst zum großen Teil aus Fleischwarenfabriken um Mailand. Rindfleisch und Schweinefleisch werden kalt geräuchert, grob gehackt, kräftig gewürzt (häufig mit Knoblauch und einige Tage getrocknet). Danach wird die Masse in Naturdärme ge-

füllt. Die Würste werden noch mal geräuchert und dann in Kellern 3 Monate zur Reifung aufbewahrt. Hier bekommt die Salami den typischen Schimmelüberzug. Heute wird die Salami meistens mit einem Überzug aus Kalk, Magnesia oder weißem Kunststoff in den Handel gebracht. Übrigens werden bei uns auch deutsche, französische und ungarische Salami angeboten. Und hier ein paar Vorschläge, wie Sie die Salamibrötchen zubereiten und garnieren können:

1. Butter mit weißem Pfeffer, Paprika edelsüß und rosenscharf, Weinbrand und etwas Senf verrühren. Halbierete Brötchen damit bestreichen und mit Salamischeiben belegen. Eine kleine geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Salamibrötchen damit garnieren.

2. Schwarzbrotstücken mit Butter bestreichen und mit Salamischeiben belegen. Abgetropfte Gurken in dün-

ne Scheiben oder in kleine Fächer schneiden. Salamibrötchen damit, mit Mayonnaisetupfern und mit Petersiliensträußchen garnieren.

3. Gebuttertes Knäckebrot mit Salamischeiben belegen und mit Ei- und Olivenscheiben garniert servieren.

TIP

Servieren Sie mal als Vorspeise einen Salamiteller: Wurstscheiben mit Oliven, Zwiebeln, Gurken, Ölsardinen und Zitronenvierteln anrichten und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen.

Salamibrötchen: Eine solide Unterlage für einen feuchtfröhlichen Abend.





Salami-Kräuterbrot aus Blätterteig und Hefeteig ist locker, saftig, herzhaft und mit Butter bestrichen, eine delikate Sache.

4. Graubrotsscheiben mit Kräuterbutter bestreichen und mit Salamischeiben belegen. Garniert wird mit geriebenem Meerrettich (oder frischen Meerrettichscheiben) und dünnen grünen Paprikastreifen.

Salami-Kräuterbrot

500 g Mehl, 40 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser, 2 Teelöffel Salz, $\frac{1}{2}$ Paket Tiefkühlblätterteteig (150 g), 150 g Salami, 3 Eßlöffel geriebener Käse (30 g),

1 Bund Petersilie, 1 Prise getrockneter, zerriebener Oregano, Margarine zum Einfetten, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Dosenmilch.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmem Wasser anrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Restliches Wasser und Salz zugeben. Gut vermischen. Den nach Vorschrift aufgetauten Tiefkühlblätterteteig, in Würfel geschnittene Salami, geriebenen Käse, gehackte Petersilie und Ore-

gano zugeben. Alles gut unterkneten. Ein rundes Brot formen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Eigelb mit Dosenmilch verschlagen. Brot damit bestreichen. Noch mal 15 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 16 Scheiben schneiden. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Scheibe: Etwa 230.

Salami-Salat

$\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz, 100 g Langkornreis, 200 g Salami, 2 Äpfel (300 g), 2 Scheiben Sellerie aus der Dose (100 g), 4 Cornichons (40 g), 8 paprikagefüllte Oliven, 1 Bund Schnittlauch, 1 Eßlöffel Mayonnaise, 1 Becher Joghurt (175 g), 1 Eßlöffel scharfer Senf, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, gemahlener Kümmel, Zucker, Saft von einer Zitrone.



Salami-Salat hat es in sich. Wenn Sie ihn als Party-Imbiß reichen, ernten Sie Beifall.

Salami ist nicht nur scheinbar auf Brot eine Delikatesse. Auch Salaten gibt sie einen kulinarischen Pfiff.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, in das kochende Wasser geben und in 15 Minuten körnig gar kochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die abgezogene Salami fein würfeln. Äpfel waschen, trocknen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Abgetropften Sellerie in Streifen

schneiden. Cornichons mit Haushaltspapier abtrocknen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Abgetropfte Oliven halbieren.

Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mischen. Den Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und kleinschneiden.

Die Hälfte davon mit Mayonnaise, Joghurt und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Unter die Salamimischung ziehen. Locker mischen, den Salat nochmal pikant abschmecken und in einer anderen Schüssel anrichten.

TIP

Salami-Salat kann man auch so zubereiten: Salami-, Käse- und Paprikawürfel mit Perlzwiebeln, Champignons, Tomatenscheiben und Eiachteln in eine Schüssel geben. Mit einer Marinade aus Mayonnaise und Tomatenketchup übergießen.

Mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Als Abendessen, Partyimbiß oder als Teil eines rustikalen Kalten Büfetts. Als Getränk dazu empfehlen wir Bier oder Weißwein.

PS: Statt Salami können Sie auch Bratenreste unter den Salat mischen. Oder Mortadella, Fleisch- und Jagdwurst. Besonders gut schmeckt es dann, wenn Sie eine zerdrückte Knoblauchzehe zufügen oder mit etwas Knoblauchsatz würzen.

Salat Aida

2 hartgekochte Eier,
1 Kopf Endiviensalat
(200 g),
6 Tomaten (250 g),
2 grüne Paprikaschoten
(300 g),
1 Dose Artischockenböden
(200 g).
Für die Marinade:
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
5 Eßlöffel
Estragonessig,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
schwarzer Pfeffer,
Salz,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel scharfer Senf.

Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Endiviensalat putzen und zehn Minuten in kaltes Wasser legen, trockentupfen, Blätter halbieren.

Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden.

Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, abspülen, trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Artischockenböden abgießen und vierteln.

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz,

TIP

Estragonessig macht man so: Frische Estragon-Blätter von den Stielen zupfen und in eine klare Flasche geben. Salzen und mit gutem Weinessig aufgießen. Einige Tage in die Sonne stellen, dann absieben und bis zum Verbrauch gut verschließen.

Zucker und Senf in einer Schüssel verrühren.

Endiviensalat auf eine tiefe Platte legen. Darauf die Tomatenscheiben, Paprikastreifen und Artischockenböden verteilen.

Mit der Marinade übergießen. Mit Haushaltsfolie zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Eier in Scheiben schneiden. Salat damit garniert servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Mit Toast als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfettts.



Der phantasievolle Salat Aida gehört ins große Repertoire der klassischen Salate. Kein Wunder bei soviel herzhaften Zutaten.

Salat aus Chicorée und Ananas

4 Scheiben Ananas aus der Dose (240 g),
3 Chicoréestauden (375 g),
4 hartgekochte Eier.

Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Dosenmilch (20 g),
Zucker, Salz, Curry,
Paprika rosenscharf.

Zum Garnieren:
4 gefüllte Oliven,
½ Bund Dill,
4 Cocktailkirschen.

Diesen Salat aus Chicorée und Ananas empfehlen wir Ihnen für besondere Anlässe als Vorspeise oder als Eßpaß am Abend. Man kann aus den Zutaten aber auch einen Dip machen. Dann reicht man Soße und Chicoréeblätter getrennt. Die hartgekochten Eier und die gefüllten Oliven werden dazu gehackt und in die Soße gerührt. Die Ananasscheiben reichen Sie gesondert dazu. Den Salat machen Sie bitte so:

Ananasscheiben abtropfen lassen und kleinschneiden. Chicorée waschen und putzen. Wurzelansatz 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern rauslösen. Blätter einzeln ablösen. Dabei immer wieder 1 cm vom Wurzelende abschneiden. Blätter unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut abtrocknen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Eier hacken. Alles in einer Schüssel vorsichtig mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Zitronensaft und Dosenmilch verrühren. Mit Zucker, Salz, Curry und Paprika abschmecken. Über den Salat gießen und gut mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Eventuell noch mal nachwürzen. Anrichten. Mit gefüllten, in Scheiben geschnittenen Oliven, abgespültem, trockengetupftem Dill und Cocktailkirschen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 287.

Beilage: Toastbrot mit Butter. Als Getränk empfehlen wir dazu Weißwein.

Salat aus Crabmeat und Gurken

1 Salatgurke (500 g),
½ Bund Dill,
1 Dose Crabmeat (200 g),
1 Zwiebel (40 g),
3 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
3 Eßlöffel Sojasoße (30 g),
1 Teelöffel Zucker,
Salz,
weißer Pfeffer,
½ Teelöffel gemahlener Ingwer.

Für die Garnierung:
2 Tomaten (80 g),
1 hartgekochtes Ei,
¼ Bund Schnittlauch.

Salatgurke waschen, abtrocknen, schälen, längs halbieren, Kerne rausschaben und die Gurke in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Dill abspülen und fein schneiden. Crabmeat zerpfücken. Chitinstreifen dabei entfernen. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Sojasoße, Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Locker mischen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten. Ei schälen und vierteln. Tomaten auch. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Salat auf einer Platte anrichten. Mit Tomaten- und Eivierteln und Schnittlauch garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wann reichen? Mit Stangenbrot oder Cracker und Butter als Imbiß.



Salat aus Chicorée und Ananas läßt sich dekorativ anrichten.





Wollen Sie diesen deftigen Wurstsalat zubereiten, müssen Sie nicht erst nach Malmö reisen. Die Zutaten gibt es hierzulande.

Salat aus Malmö



250 g Jagdwurst,
50 g Lyoner Wurst,
50 g Schinken,
300 g Edamer Käse,
2 Gewürzgurken (120 g),
2 Äpfel (300 g).
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
3 Eßlöffel Apfelessig,
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Für die Garnierung:
2 Stengel Petersilie.

Dieser Salat kommt aus Malmö, einer der südlichsten Städte Schwedens. Seine Zutaten sind international. Wie Malmö auch. So macht man ihn: Wurst häuten. Wurst und Schinken in $\frac{1}{2}$ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Käse in 1 cm

große Würfel und die Gewürzgurken in $\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mischen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel achteln und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheibchen schneiden. Zu den Salatzutaten geben.

In einer zweiten Schüssel Öl und Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zucker abschmecken. Die Marinade über die Salatzutaten geben. Gut mischen. 20 Minuten im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen.

In eine Salatschüssel geben. Petersilie abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und zerpflücken. Über den Salat streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Wann reichen? Mit Schwarzbrot und Butter als Abendessen. Als Getränk paßt Bier dazu.

Salat Braunschweiger Art

1 Dose Sellerie in Scheiben (550 g), 1 Dose Artischockenböden (200 g).

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),

3 Eßlöffel Essig,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

je 3 Stengel Petersilie und Kerbel.

Für die Garnierung:

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat,

Saft einer halben Zitrone.

1 Bund Dill.

Sellerie und Artischockenböden auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einem Buntmesser in Stifte schneiden, in eine Schüssel geben. Für die Marinade Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant würzen. Petersilie und Kerbel unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. In die Ma-

rinade geben. Über den Salat verteilen. Mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Salat putzen. In kaltem Wasser waschen. Sehr gut abtropfen lassen. (Oder in einem Küchentuch vorsichtig trockenschwenken.) Eine Platte oder eine Schüssel damit auslegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salat abschmecken. Auf die Salatblätter geben. Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in Sträußchen als Garnierung an den Salat legen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 145.

PS: Sie können vor dem Servieren noch 50 g gehackte und in wenig Butter geschmorte Morcheln aus dem Glas und 20 g halbierte oder grob gehackte Walnußkerne über den Salat streuen.

Salat Caroline

1 kleiner Kopf Salat (200 g),
2 Grapefruits (600 g),
je 1 rote und grüne Paprikaschote (150 g),
2 Bananen (500 g),
1 Zwiebel (40 g),
½ Bund Kerbel oder Petersilie,
2 Eßlöffel Weinessig,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, 1 Prise Zucker,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel scharfer Senf.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann eine Platte damit belegen. Grapefruits halbieren, das Fleisch mit einem Grapefruitmesser heraus schneiden und von den Bindehäuten lösen. Paprikaschoten längs vierteln, entkernen, kalt abspülen, abtrocknen und in 3 mm große Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Grapefruits und Ba-



nanen in einer Schüssel mischen. Geschälte Zwiebel fein hacken. Kerbel oder Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Beides mit Essig, Öl, Salz, Zucker, Pfeffer und Senf in einer Schüssel verrühren. Über die Salatzutaten gießen. Dann auf den Salatblättern anrichten. Mit den Paprikawürfeln bestreut servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 155. Wann reichen? Mit Toast und Butter als kalorienarmes Abendessen, Gäste-Imbiß oder als Teil eines Kalten Büfetts.



Vitaminreich, appetitanregend: Salat Braunschweiger Art.

Salat Djakarta



¾ l Wasser, Salz,
100 g Langkornreis,
1 gekochtes Huhn aus der Dose (800 g),
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
2 Bananen (300 g),
1 Becher Joghurt (175 g),
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
2 Eßlöffel Tomatenketchup (40 g),
1 Eßlöffel Curry,
¾ Teelöffel Ingwerpulver,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Prise Zucker.

Mit diesem Salat aus Indonesiens Hauptstadt Djakarta bringen Sie einen Hauch fernöstlich-exotischer Küchenkunst auf den Tisch: Die feurig-pikante Soße macht ihn zu einem

Salat Djakarta

Geschmackserlebnis besonderer Art!

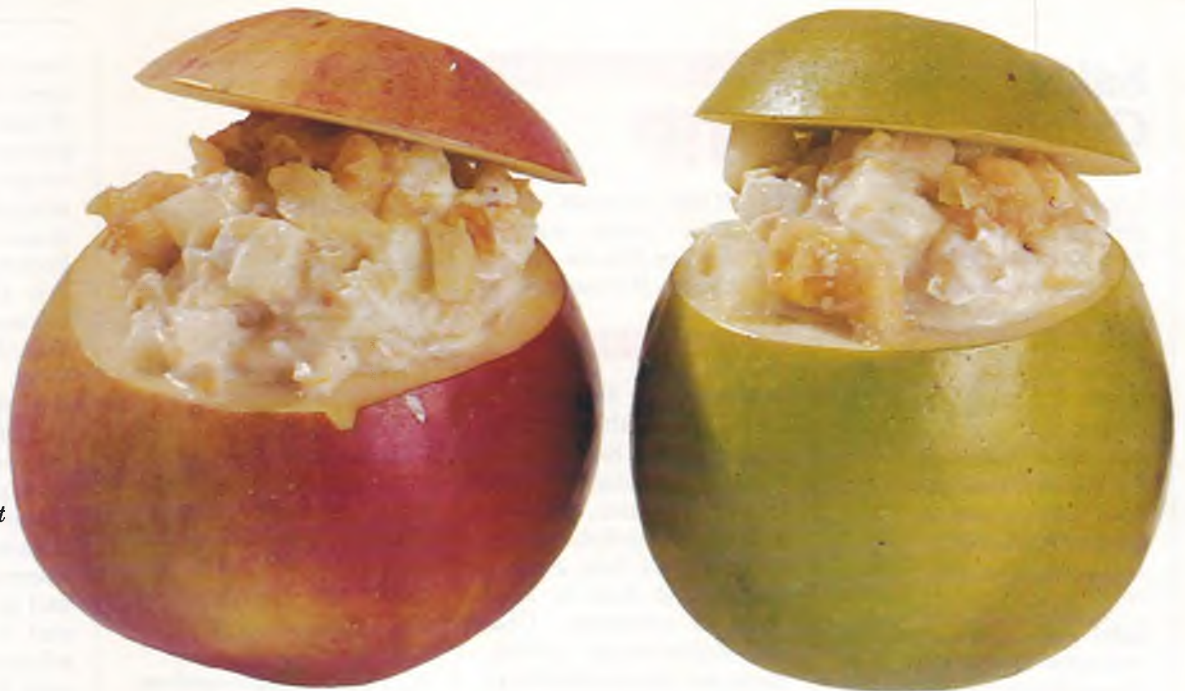
Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Gewaschenen Reis reingeben. Bei mittlerer Hitze in 15 Minuten körnig kochen. In der Zwischenzeit Huhn aus der Dose nehmen.

Fleisch von den Knochen lösen, kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Reis auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen und erkalten lassen.

Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in knapp ½ cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Mit dem Reis zum Huhn geben. Gut mischen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Vorsichtig unter die Salatzutaten heben. Joghurt, Mayonnaise, Tomatenketchup, Curry und Ingwerpulver in einer Schüssel glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Unter den Salat ziehen.



Feurig-pikante Soße macht Salat Djakarta zu einem Knüller.



Äpfel sind natürlich die Hauptsache bei diesem Dessert mit dem beziehungs-vollen Namen Salat Eva.

Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Vor dem Servieren auf einer Platte kuppelförmig anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Salat Eva

4 große Äpfel (800 g),
1 Banane (160 g),
100 g gehackte Haselnüsse,
1/8 l saure Sahne,
Saft einer Zitrone,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Glas (2 cl) Maraschino,
1 Eßlöffel Zucker (15 g).

Zu einem Salat namens Eva gehören natürlich auch Äpfel – und eine kleine Unlogik wie bei allem Ewig-Weiblichen: Salat Eva ist nämlich gar kein richtiger Salat. Es sind nur gefüllte Äpfel – aber paradiesisch schmackhaft.

Äpfel waschen, trocknen. Von den Früchten oben einen Deckel abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Früchte bis auf einen 1 cm starken Rand und Boden aushöhlen. Herausgelöstes Fruchtfleisch vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln.

Banane schälen, würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Haselnüsse, Sahne, Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, Maraschino

und Zucker locker druntermischen.

Den Salat 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In die ausgehöhlten Äpfel füllen. Die abgeschnittenen Deckel draufsetzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Als Dessert oder als Vorspeise.

PS: Ihre Kinder werden sich besonders freuen, wenn Sie den Salat Eva bei der nächsten Kinderparty servieren. Dann sollten Sie aber keinen Maraschino und statt saurer Sahne lieber süße verwenden.

Salat Gärtnerin Art

300 g Möhren,
1/2 Sellerieknolle (300 g),
1 kleiner Blumenkohl (350 g),
1 l Wasser, Salz,
je 250 g Bohnen und Erbsen extra fein, aus der Dose.

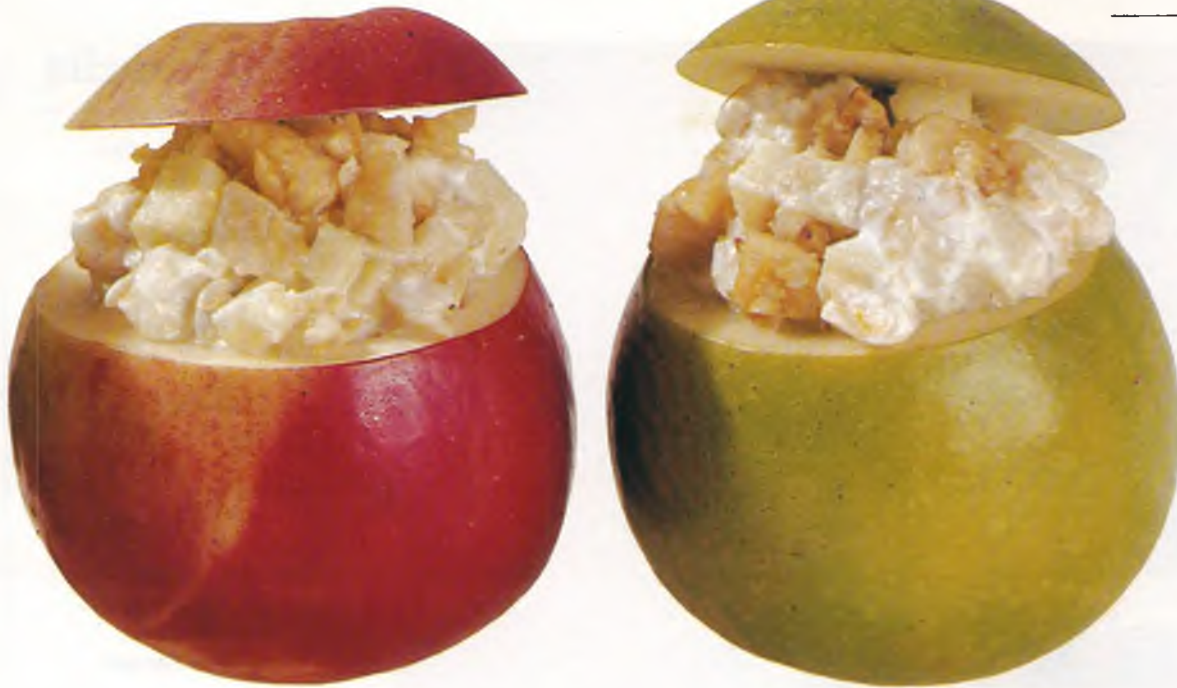
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf.
Für die Garnierung:
1 Kästchen Kresse,
1 hartgekochtes Ei.

Möhren und Sellerieknolle schälen, waschen, abtropfen lassen. Geputzten Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, große evtl. halbieren oder vierteln. Waschen, abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Möhren und Sellerieknolle reingeben. Einmal aufkochen lassen. Dann in 20 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die Blumenkohlroschen in den Topf geben. Gemüse rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Danach Möhren und Sellerie klein würfeln. Zusammen mit den Blumenkohlroschen in eine Schüssel geben. Bohnen und Erbsen



Aus aller Welt stammen die Früchte für den Salat Globus.



auf einem Sieb abtropfen lassen. Bohnen in kleine Stückchen schneiden. Mit den Erbsen zu dem übrigen Gemüse geben, mischen.

Für die Marinade Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salat damit begießen. Mischen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Kresse mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Blättchen mit der Küchensehre abschneiden. Hartgekochtes Ei schälen und in Scheiben schneiden. Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Kresse und Eischeiben garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Salat Globus

1 Grapefruit (280 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),

1 Dose Mandarin-Orangen (340 g),

2 Äpfel (250 g).

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Öl (30 g),

2 Eßlöffel Zitronensaft,

1 Eßlöffel

Mandarin-Orangensaft,

je 1 Prise Zucker und Salz,

1 Messerspitze weißer

Pfeffer.

Außerdem:
50 g gefüllte grüne Oliven,
2 Stengel Petersilie.

Grapefruit aus Israel oder Honduras, Ananas vielleicht aus Hawaii, Mandarin-Orangen aus Japan, Äpfel aus Australien oder Deutschland, Oliven aus Spanien – all das gehört in den Salat Globus – wie sollte er da anders heißen? Für kulinarische Gaumenkitzel gibt es längst keine Grenzen mehr. Und so wird der leckere Salat der Weltenbummler zubereitet:

Grapefruit mit einem Messer schälen, in Schnitze teilen und würfeln. Bindehäute dabei entfernen.

Fruchtwürfel in eine Schüssel geben.

Abgetropfte Ananasscheiben in Stückchen teilen. Mandarin-Orangen gut abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Äpfel in dünne Schnitze schneiden. Alle Zutaten mit den Grapefruitwürfeln mischen.

Für die Marinade Öl mit Zitronen- und Mandarin-Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen. Mischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Danach in einer Schüssel anrichten.

Für die Garnierung Oliven abtropfen und halbieren. Petersilie waschen, trockentupfen. Zu Sträußchen

pflücken. Den Salat mit Oliven und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Salat Helene

1 Dose Mandarin-Orangen (340 g),

1 Dose Spargelspitzen (300 g),

1 grüne Paprikaschote (150 g).

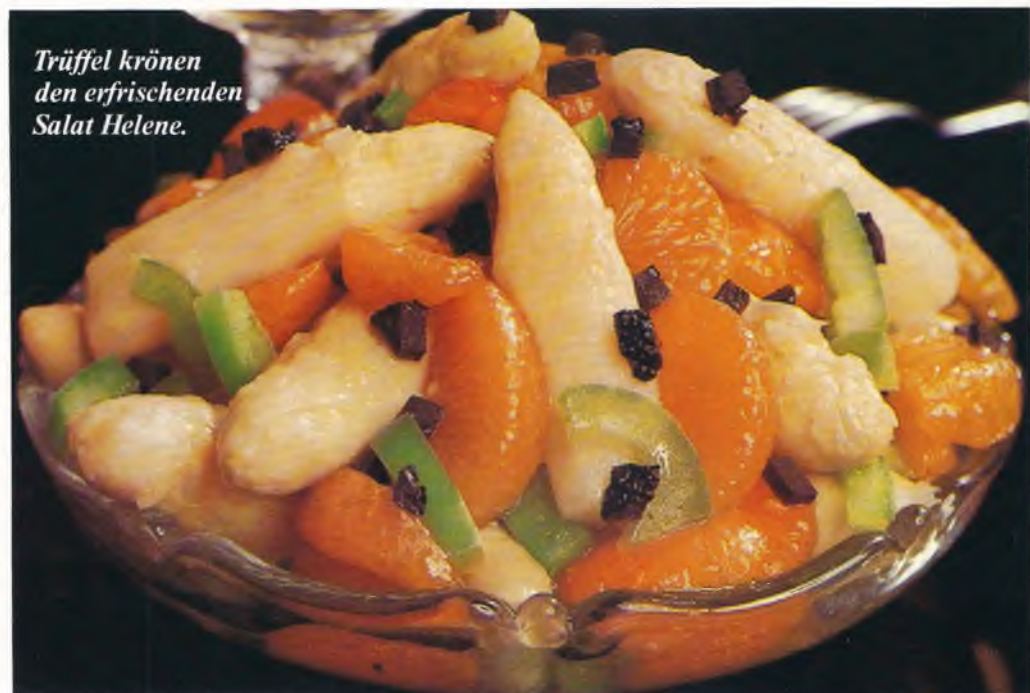
Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),

2 Eßlöffel Weinessig,

1 Eßlöffel Weinbrand

(10 g),





Jamaika: Da bekommt jeder Fernweh. Salat Jamaika: Da bekommt jeder bestimmt Appetit.

1 Prise Zucker,
Salz,
weißer Pfeffer.
Außerdem:
1 Trüffel aus der Dose
(25 g).

Mandarin-Orangen und Spargelspitzen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Danach in eine Schüssel geben.

Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit den Mandarinen- und Spargelstückchen mischen. In einer Schüssel Öl, Weinessig und Weinbrand mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Über die Salatzu-

taten geben und mischen. Portionsweise auf Tellern anrichten.

Trüffeln aus der Dose nehmen. Trockentupfen und fein hacken. Als Garnierung über den Salat streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Mit französischem Weißbrot, Toast oder Brötchen als Abendessen. Oder als Beilage zu Filetsteaks oder Huhn im Blätterteig.

PS: In der Spargelzeit können Sie natürlich auch frischen, in Butter gedünsteten Spargel nehmen.

TIP

Alle Obst- und Rohkostsalate sollten so schnell wie möglich serviert werden, weil sie an der Luft Vitamine verlieren. Darum auch bei kurzen Wartezeiten die Schüssel immer mit Haushaltsfolie verschließen oder einen Deckel drauflegen.

Salat Isabella

250 g Kartoffeln, Salz,
375 g frische
Champignons,
2 Stangen Bleichsellerie
(150 g),
250 g gepökelte
Rinderzunge,
1 Dose Artischockenböden
(175 g).

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Mayonnaise
(40 g),

1 Becher Joghurt (175 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:

4 Blätter Kopfsalat,
1 hartgekochtes Ei,
1 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln waschen. Mit gesalzenem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aufkochen und bei schwacher Hitze in 20 Minuten gar kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Abziehen. Abkühlen lassen und würfeln. In eine Schüssel geben.

Champignons und Bleichsellerie waschen, trocken tupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Bleichsellerie kleinschneiden. Rinderzunge auch würfeln. Artischockenböden auf einem Sieb abtropfen lassen. Vierteln. Alles mit den Kartoffeln mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Über den Salat gießen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Garnierung Salatblätter waschen. Trockentupfen. Eine Glasschüssel damit auslegen. Den Salat darin anrichten. Ei schälen. Vierteln. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen. Kleinschneiden. Den Salat damit bestreuen. Mit Eivierteln garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Mit Toast als Party-Imbiß oder Teil eines Kalten Büfetts.

Salat Jamaika



2 Bananen (400 g),
Saft einer Zitrone,
2 Orangen (250 g),
1 Grapefruit (150 g),
200 g entsteinte
Sauerkirschen aus
dem Glas,
30 g gehackte Haselnüsse.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
1 Eßlöffel Weinbrand
(10 g),
1 Prise Salz,
Zucker.
Für die Garnierung:
30 g Haselnußkerne.

Bananen waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen. Innenflächen der Bananenschalen

und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Orangen und Grapefruit waschen, abtrocknen und sorgfältig schälen. In $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten zum Bananenfleisch geben und mischen. Gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Zitronensaft, Sahne, Weinbrand, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen. Mischen und abschmecken.

In die Bananenhälften füllen. Den restlichen Salat in einer Schüssel anrichten. Haselnüsse ohne Fett in eine Pfanne geben. Unter Rühren bei schwacher Hitze 10 Minuten rösten. Auf ein sauberes Küchentuch geben und so lange reiben, bis sich die Schale löst. Die Nüsse dann grob hacken. Über den angerichteten Sa-

lat streuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wann reichen? Als Teil eines Kalten Büfetts, Party-Imbiß oder mit kalt aufgeschnittenem Braten als Abendessen.

PS: Statt konservierter Kirschen können Sie auch frische verwenden.

Salat Mariette

1 Glas Mixed Pickles (310 g),

3 Birnen (400 g),

1 Salatgurke (300 g).

Für die Marinade:

100 g Mayonnaise,

2 Eßlöffel saure Sahne

(30 g),

1 Eßlöffel Zitronensaft,

1 Teelöffel Chilisoße,

schwarzer Pfeffer, Salz,

1 Prise Zucker.

Salat Melanie

Mixed Pickles auf einem Sieb gut abtropfen lassen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Zu den Mixed Pickles geben. Mischen.

Gurke waschen. Abtrocknen. An beiden Enden ein Stückchen abschneiden. Gurke halbieren, in Scheiben schneiden. Zu den anderen Salatzutaten geben und mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne, Zitronensaft und Chilisoße in einer Schüssel verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen und mischen. Zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Salat dann nochmal abschmecken, auf einer Glasplatte anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Mit belegten Broten als Abendessen oder als Beilage zu Heilbutt Grenobler Art, Hammelrippchen, gebratenen oder gegrillten Schnitzeln oder Koteletts.

Salat Melanie

1 Dose Mandarin-Orangen (190 g),

1 kleines Glas

Selleriescheiben (295 g),

3 Äpfel (450 g),

125 g blaue Weintrauben,

50 g Walnußkerne.

Für die Marinade:

50 g Mayonnaise,

$\frac{1}{2}$ Becher Joghurt (85 g),

Saft einer halben Zitrone,

1 Eßlöffel Chilisoße,

1 Prise Zucker, Salz.

Für die Garnierung:

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

Saft einer halben Zitrone,

20 g Walnußkerne.

Französische Köche benannten neukombinierte Gerichte oft nach der Dame des Hauses oder ihres Herzens oder auch nach einem besonders geschätzten



Frankreichs Küche schuf Salat Melanie: Ein Obstsalat vor und nach dem Hauptgang zu essen.



Salat Montblanc

$\frac{1}{2}$ Dose Ananasscheiben (260 g),
 2 Grapefruits (400 g),
 2 grüne Paprikaschoten (300 g),
 200 g kleine Erdbeeren.
 Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 2 Eßlöffel Essig,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker.
 Außerdem:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 2 Stengel Petersilie.

Nach Montblanc, der höchsten Berggruppe der Alpen an der französisch-schweizerisch-italienischen Grenze, wurde dieser Salat benannt. Wohl darum, weil man – mit etwas Fantasie – die Sahnehaube mit den schneebedeckten Berggipfeln vergleichen kann. Ananasscheiben auf einem Sieb abtropfen lassen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Grapefruits waschen, abtrocknen und sorgfältig schälen. In Schnitze teilen und dann vierteln. Paprikaschoten halbieren. Stengelsansätze und Kerne entfernen. Die Paprikahälften waschen, abtrocknen. In 3 mm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen, gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Zugedeckt 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Marinade Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen. Sahne in eine Schüssel geben. Steif schlagen.

Gast. So kamen zum Beispiel berühmte Rezepte wie Birne Hélène und Crêpe Suzette zu ihrem Namen und wohl auch der Salat Melanie. An welche Melanie der Koch dabei gedacht hat, verschweigt er allerdings!

Mandarin-Orangen und Selleriescheiben auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Selleriescheiben in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen. Halbieren und entkernen. Walnußker-

Italiener und Franzosen streiten sich darum, den Salat Rivoli erfunden zu haben. Sicher ist bisher nur, daß er köstlich schmeckt.

ne grob hacken. Alles zu den Mandarin-Orangen und Selleriewürfeln geben und mischen.

Für die Marinade Mayonnaise in einer Schüssel mit Joghurt, Zitronensaft und Chilisoße verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Über den Salat gießen. Vorsichtig mischen und 15

Minuten zugedeckt kalt stellen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Kopfsalat verlesen, waschen. Abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. 4 Gläser oder Glasschälchen damit auslegen. Den Salat darauf anrichten. Mit Walnüssen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorspeise oder als Beilage zu Hühnerbrust mit Reis Maria Theresia. Dazu schmeckt Rheinwein besonders gut.



◀ Zum Salat Sanssouci gehören Fasan, Melone und Artischocken. Rezept S. 336.

◀ Provenzalischer Salat beweist einmal mehr, wie gut man in Frankreich isst. Rezept S. 336.

▲ Eine Sahnehaube auf dem Salat Montblanc erinnert Phantasiebegabte an einen verschneiten Berggipfel.

Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpflücken. Den Salat portionsweise auf Tellern anrichten. Jede Portion mit einer Sahnehaube überziehen und mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit Käseauflauf als Abendessen oder als Beilage zu paniertem Käse, kurz gebratenem oder gegrilltem Fleisch. Dazu paßt ein Glas Rotwein. Außerdem können Sie den Salat Montblanc auch als Vorspeise servieren.

Salat Orlow

½ l Wasser, Salz,
75 g Spaghetti,
5 Stangen Bleichsellerie von je 150 g,
8 Artischockenböden aus der Dose (175 g),
150 g gekochter Schinken,
150 g gekochte Hühnerbrust (aus der Dose),
100 g frische Champignons.
Für die Marinade:
50 g Mayonnaise,
4 Eßlöffel Sahne (30 g),
1½ Eßlöffel Tomatenketchup (15 g),
Tomatenketchup (15 g),
Saft einer halben Zitrone,

1 Eßlöffel Weinbrand,
1 Prise Zucker, Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Tomate (40 g).

Dieser Salat wurde nach Fürst Nikolai Alexejewitsch Orlow (1820 bis 1885) benannt. Der Fürst lebte als russischer Gesandter in Paris. Sein Küchenchef Georges Bouzou widmete ihm zahlreiche Gerichte. Auch den Salat Orlow.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Spaghetti reingeben. 15 Minuten kochen. Auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abküh-

len lassen. Dann 1 cm lang schneiden.

Bleichsellerie putzen. Waschen, abtrocknen. In 1 cm lange Streifen schneiden. Mit den Spaghetti in eine Schüssel geben.

Artischockenböden abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Gekochten Schinken und Hühnerbrust in 1 cm lange Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen, abtupfen. In Scheiben schneiden. Einige zum Garnieren zurücklassen. Alle Zutaten unter die Spaghetti und den Bleichsellerie mischen. Mayonnaise mit Sahne, Tomatenketchup, Zitronensaft, Weinbrand, Zucker,

Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Mischen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Danach in einer Schüssel anrichten. Tomate waschen und achteln. Stengelansatz dabei rausschneiden. Den Salat abwechselnd mit Tomatenachteln und den restlichen Champignons garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Abendessen oder als Vorspeise.

Salat provenzalisch

Bild Seite 335



1 kleiner Kopf Salat (200 g),
375 g Tomaten,

1 grüne Paprikaschote
(150 g),

1 Zwiebel (40 g),

je 1 Eßlöffel grüne und
schwarze Oliven (30 g),

1 Dose Artischockenböden
(200 g).

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),

2 Eßlöffel Zitronensaft,

1 Knoblauchzehe,

Salz,

schwarzer Pfeffer,

½ Teelöffel getrocknetes,

zerriebenes Basilikum

Daß die französische Küche einen besonders guten Ruf hat, bestreitet niemand. Aber daß sie oft noch besser ist als ihr Ruf, beweist der Salat aus der Provence, im Südosten Frankreichs. So bereitet man ihn zu:

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Eine Platte damit belegen. Tomaten waschen, abtrocknen. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten achteln. Paprikaschote halbieren, Stengelansatz und Kerne entfernen.

Paprikahälften waschen und in ½ cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Abgetropfte Oliven entsteinen und in Streifen schneiden. Artischockenböden auf einem Sieb abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Öl mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Zur Marinade geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum dazugeben. Die Marinade über den Salat gießen. Mischen und auf den Salatblättern anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wozu reichen? Zu Kalbsgeschnetzeltem und Nudeln oder Heringen gegrillt auf Haushofmeisterart und Petersilienkartoffeln.

Salat Rivoli

Bild Seite 334



2 Hühnerbrustfilets (300 g),
30 g Butter,

300 g tiefgekühlte Shrimps,
2 Stangen Bleichsellerie

von je 150 g,

1 kleine Honigmelone

(800 g).

Für die Marinade:

50 g Mayonnaise,

2 Eßlöffel Sahne (30 g),

1 Teelöffel Chilisoße,

1 Teelöffel Gin.

Rivoli Veronese, die reizvolle Stadt in der Provinz Verona, wurde 1797 von Napoleon Bonaparte erobert und damit französisch. Später ging sie wieder an Italien zurück. Aus diesem Grund ist bis heute nicht geklärt, ob nun Italiener oder Franzosen diesen Salat erfunden haben. Wie auch immer – er schmeckt ausgezeichnet.

Hühnerbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hühnerbrustfilets darin auf beiden Seiten in 10 Minuten anbraten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Danach in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Von den aufgetauten und auf einem Sieb abgetropften Shrimps 8 Stück für die Garnierung zurücklassen. Den Rest zu den in Streifen geschnittenen Hühnerbrustfilets geben. Bleichsellerie waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Auch zum Hühnerfleisch geben. Mischen.

Von der Melone einen Deckel abschneiden. Die Kerne mit einem Eßlöffel rausnehmen. Das Melonenfleisch mit einem Kartoffelausbohrer aus der Melone lösen. Die Melonenkügelchen zu dem Salat geben. In die Melone füllen.

Mayonnaise mit Sahne, Chilisoße und Gin in einer Schüssel mischen. Über den Salat geben.

Salat mit den zurückgelassenen Shrimps garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Mit französischem Weißbrot oder Chesterstangen als Vorspeise. Oder auch als festliches Abendessen mit einem Glas Rheinwein.

Salat Sanssouci

Bild Seite 335

1 bratfertiger oder tiefgekühlter Fasan von

800 g, Salz,

40 g Butter,

15 Artischockenböden aus der Dose (320 g).

Für die Marinade:

50 g Mayonnaise,

5 Eßlöffel Sahne (75 g),

2 Eßlöffel

Johannisbeergelee (30 g),

1 Prise Salz.

Für die Garnierung:

¼ Honigmelone (200 g).

Dieser exklusive Salat trägt den Namen des herrlichen Rokokoschlusses Sanssouci bei Potsdam, das Lieblingsaufenthalt und Sterbeort Friedrichs des Großen war. Möglich, daß der Salat Sanssouci erstmals hier zubereitet wurde. Übrigens kommt Sanssouci aus dem Französischen, und »sans souci« heißt übersetzt »ohne Sorge«.

Fasan unter kaltem Wasser abspülen. (Tiefgekühlten erst auftauen lassen.) Innen und außen mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit einem scharfen Messer Brust und Keulen auslösen. Mit Salz einreiben. (Restliches Fasanenfleisch zugedeckt in den Kühlschrank stellen.) Butter in einer Pfanne erhitzen. Fasanenbrust und -keulen darin auf jeder Seite in 4 Minuten anbraten. Nach 4 Minuten Deckel drauflegen und die Stücke auf jeder Seite weitere 4 Minuten braten. Zwischendurch mit Butter übergießen. Rausnehmen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Artischockenböden auf einem Sieb gut abtropfen lassen. ½ bis 1 cm groß würfeln. In eine Schüssel geben. Das abgekühlte Fasanenfleisch ebenfalls in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Dazu geben und mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, Sahne und Johannisbeergelee in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Den Salat in die Marinade geben. Vorsichtig mischen. In einer Glasschale anrichten.

Melonenstück schälen. Die Kerne rausheben. Mit einem Kartoffelausbohrer kleine Kügelchen aus dem Fruchtfleisch stechen. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Mit französischem Weißbrot als Vorspeise oder auch als festliches Abendessen.

PS: Aus dem restlichen Fasanenfleisch können Sie eine Fasanensuppe kochen.



Prizzi, eine stadtähnliche Siedlung im Landesinneren, ist typisch für Sizilien. Zum Schutz gegen Eroberer drängten sich die Sizilianer auf den Bergen zusammen. Die Wege zu den Feldern sind deshalb meist weit und beschwerlich.

Salat sizilianische Art



Je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g),
1 kleines Glas Selleriescheiben (295 g),
3 Äpfel (300 g),
4 Tomaten (250 g),
1 Zwiebel (40 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
1 Eßlöffel Rotweinessig,
1 Messerspitze Senf, Salz,
1 Prise Zucker, schwarzer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Tomate (40 g),
1 Bund Petersilie.

Je weiter man in Italien gen Süden kommt, desto »südlicher« wird auch die Ernährung. Butter bekommt man in Sizilien selten zu sehen. Fleisch gibt es bei vielen Sizilianern nur an Sonn- und Feiertagen. Das liegt nicht allein an der Armut der Bevölkerung, sondern auch an der großen Hitze. Gemüse, Salat und Obst spielen in der sizilianischen Küche die größte Rolle.

Paprikaschoten halbieren. Stengelansätze und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, trockentupfen, vierteln und in 3 mm breite Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Selleriescheiben auf einem Sieb abtropfen lassen. Danach ebenfalls in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten dann achteln. Geschälte Zwiebel fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Olivenöl mit Rotweinessig, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Über die Salatzutaten gießen. Mischen. Zugedeckt 15 Minuten kalt stellen.

Für die Garnierung Tomate waschen, abtupfen. Stengelansatz rausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen.

Den Salat in einer Glasschüssel anrichten. Mit Tomatenscheiben und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wann reichen? Mit einem Schinkenbrot als Abendessen oder als Beilage zu Pizza.

Salat Yvonne

8 Artischockenböden aus der Dose (200 g),
1 Salatgurke (500 g),
1 Fenchelknolle (125 g),
je 1 grüne und rote Paprikaschote (250 g).

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
3 Eßlöffel Essig,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Tomatenketchup.

Für die Garnierung:
2 hartgekochte Eier,
1/2 Kästchen Kresse.

Artischockenböden gut abgetropft in Viertel schneiden. In eine Schüssel geben. Salatgurke waschen, längs halbieren. Ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen. Welche Blattschichten entfernen. Waschen. Abtropfen lassen. Vom Stiel zur Wurzel hin in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen. In 3 mm breite Streifen schneiden. Alle Zutaten zu den Artischockenstückchen geben.

Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tomatenketchup abschmecken. Über den Salat gießen. Mischen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Eventuell noch mal abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Für die Garnierung Eier schälen. Vierteln. Kresse unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit der Küchenschere Blättchen abschneiden. Den Salat mit Eivierteln und Kressesträußchen garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wozu reichen? Mit Toast und Butter als Vorspeise. Oder als Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch.

Salatherzen

Siehe Kopfsalatherzen.

TIP

Nehmen Sie Paprikaschoten beim Einkauf unter die Lupe. Wenn die Haut nicht absolut faltfrei ist, sollten Sie vom Kauf absehen. Die Schoten sind nicht mehr frisch genug und deshalb schwer verdaulich.

Salatplatte

Bild Seiten 340/341

Vielleicht ärgern Sie sich auch darüber, daß Sie, immer wenn Gäste da sind, in die Küche gehen müssen, um einen Imbiß zuzubereiten. Dabei könnten Sie sich diesen Ärger tatsächlich ersparen. Zum Beispiel dadurch, daß Sie eine Salatplatte servieren. Denn die wird vorher angerichtet, mit Folie bespannt und bis zum Servieren in den Kühlschrank gestellt.

Wir haben folgende Salate für Sie angerichtet:

1. Gemüsesalat: Geraspelte Möhren, Erbsen und blättrige Champignons (alles aus Konserven) mischen. Mit Paprikamayonnaise begießen und mit Petersilie garnieren.

2. Spargel-Eiersalat: Spargelspitzen und Eiachtel mit Kräuter-Joghurt übergießen und mit Dill garnieren.

3. Kartoffelsalat: Kartoffeln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Essig-Öl-Marinade drübergießen. Mit Pfeffer bestreuen.

4. Zungensalat: Rinderzunge in Streifen, Paprika und Gurken in Würfel schneiden. Joghurt-Marinade dazu.

5. Geflügelsalat: Hühnerbruststückchen, winzige Apfelstreifen und gehackte Walnußkerne mit Curry-Mayonnaise anrichten.

6. Krabbensalat: Abgetropfte Krabben, Grapefruitwürfel und Selleriestreifchen mischen, auf Salatblättern anrichten und mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl und Petersilie begießen. In die Mitte der Salatplatte kommt noch eine geachtelte Tomate und ein Petersiliensträußchen.

Salatplatte Maharaja

8 hartgekochte Eier,
150 g Mayonnaise,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Teelöffel Senf,
1 Teelöffel Sardellenpaste,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch,
16 Scheiben gepökelte Rinder- oder Kalbszunge (230 g),
1 Dose Champignons (150 g),
1 Dose Erbsen, extra fein (200 g),
1 Eßlöffel Madeira,
125 g Feldsalat,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 kleine Schalotte (10 g),
4 Tomaten (160 g).

Eier schälen, längs halbieren. Auf einer sehr großen Platte mit der Schnittfläche nach oben kreisförmig anordnen. Mayonnaise und Sahne in einer Schüssel verrühren. Ein Drittel davon in einem Schälchen beiseite stellen. Den anderen Teil mit Senf und Sardellenpaste glattrühren. Petersilie und Schnittlauch abspülen. Trockentupfen.

Die Hälfte der Petersilie und den Schnittlauch kleinschneiden. Zur gewürzten Mayonnaise-Masse geben. Über die Eier verteilen. Zungenscheiben einmal zusammenlegen und je eine Scheibe an die Innenseite des Eierkranzes geben. Champignons abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Je eine Scheibe so in die Zungentaschen stecken, daß der Kopf noch zu sehen ist. Rest mit den abgetropften Erbsen mischen. In die

Mitte der Platte geben. Die zurückgelassene Mayonnaise mit Madeira verrühren. Über Erbsen, Pilze und Zunge verteilen.

Feldsalat verlesen. Braune und welke Blätter entfernen. Stiele abschneiden. Die Blätter mit kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen.

Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte schälen, sehr fein hacken. Reingeben. Feldsalat darin schwenken. Danach als Kreis um die Eier legen.

Tomaten waschen, abtropfen lassen, vierteln. Stengelansatzdabeirausschneiden. Tomatenviertel als Außenrand um den Feldsalat legen. Mit der zurückgelassenen Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3355.

Beilage: Toast mit Butter

Salatrollen süßsauer



2 Stauden Chinakohl (500 g),

½ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl, 15 g Zucker,
2 Eßlöffel Weinessig,

1 Eßlöffel Sojasoße,

1 kräftige Prise Salz,

2 Spritzer Tabascoße.

Für die Garnierung:

1 Tomate (40 g),

2 Stengel Petersilie.

Vielleicht haben Sie die süßsauen Salatrollen schon in chinesischen Restaurants gegessen und sich gefragt, wie sie zubereitet werden.

Hier das Rezept:

Vom Chinakohl die welken Blätter entfernen. Die frischen Blätter von der Staupe lösen. Unter kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Blätter reingeben. Einmal aufkochen und dann 5 Minuten bei schwacher Hitze sieden lassen.

Gut abgetropft je 3 Blätter aufeinanderlegen und fest aufrollen. Schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Noch aufgerollt nebeneinander in eine Schüssel legen.

Für die Marinade Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucker hineingeben. Unter Rühren in 2 Minuten leicht karamelisieren, nicht bräunen. Weinessig, Sojasoße, Salz und Tabascoße reingeben. Verrühren. Noch heiß über den Salat geben. Zugedeckt mindestens 60 Minuten kalt stellen.

Für die Garnierung Tomate waschen. Vierteln. Petersilie abspülen. Trockentupfen. In Sträußchen zerpfücken. Den Salat vor dem Servieren mit Tomatenvierteln und Petersiliensträußchen garnieren.

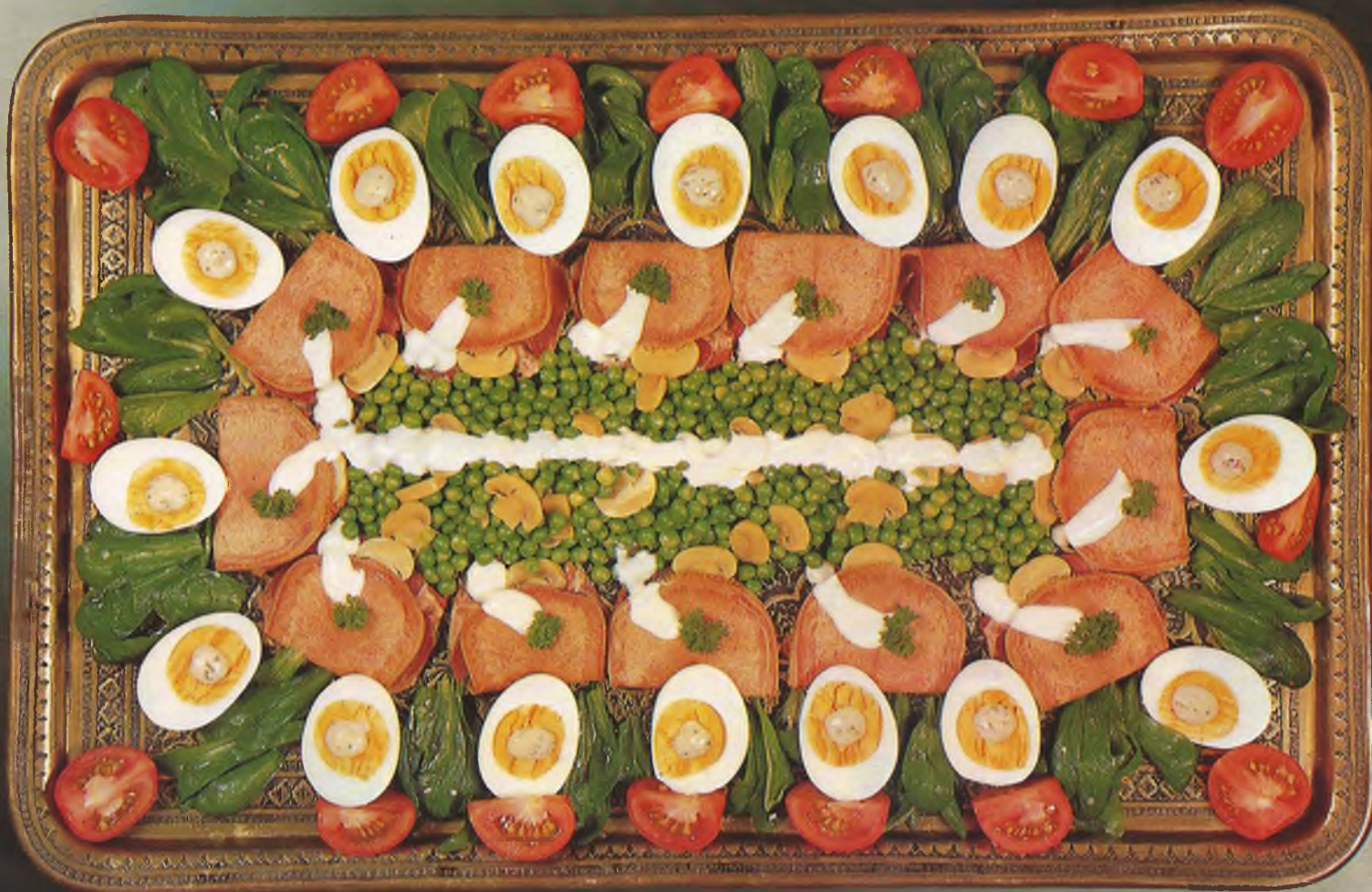
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Als Vorspeise, aber auch als Beilage zu gebratenem Fleisch.

PS: Weißkohl oder Wirsing können Sie auch nehmen und zubereiten, wenn Sie mal keinen Chinakohl bekommen sollten.



Farbenfroh und Delikat: Salatplatte Maharaja aus Eiern, Zunge, Champignons, Erbsen und Feldsalat mit pikanten Marinaden.



Salbei gibt Fleisch, Fisch und Teigwaren die richtige Würze.

Salatsoßen

Siehe Marinaden.

Salbei

Heilsame Wirkung ist nur die eine gute Seite des minzartigen Krautes, das vorwiegend in den Mittelmeerländern zu Hause ist. Es wird auch als Gewürz geschätzt. Vor allem enthalten die Blätter das stark riechende und im Geschmack bittere Öl, das den Würzwert ausmacht. Salbei wird im Handel meistens zerrieben oder gemahlen, manchmal mit anderen Kräutern vermischt, angeboten. Man verwendet Salbei zum Würzen von Geflügel, Fisch, Leber, Schweinefleisch, Teigwaren, Füllungen und Kuchen. Salbei würzt getrocknet stärker als frisch.

Salm

Siehe Lachs und Echter Räucherlachs.

Salmschnitte Walewska

Bild Seite 342

20 g Butter,
4 Scheiben tiefgekühlter Lachs von je 200 g,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Brühe aus Würfeln.

Außerdem:

1 Dose Hummerfleisch (140 g),
Saft einer halben Zitrone.

Für die Soße:

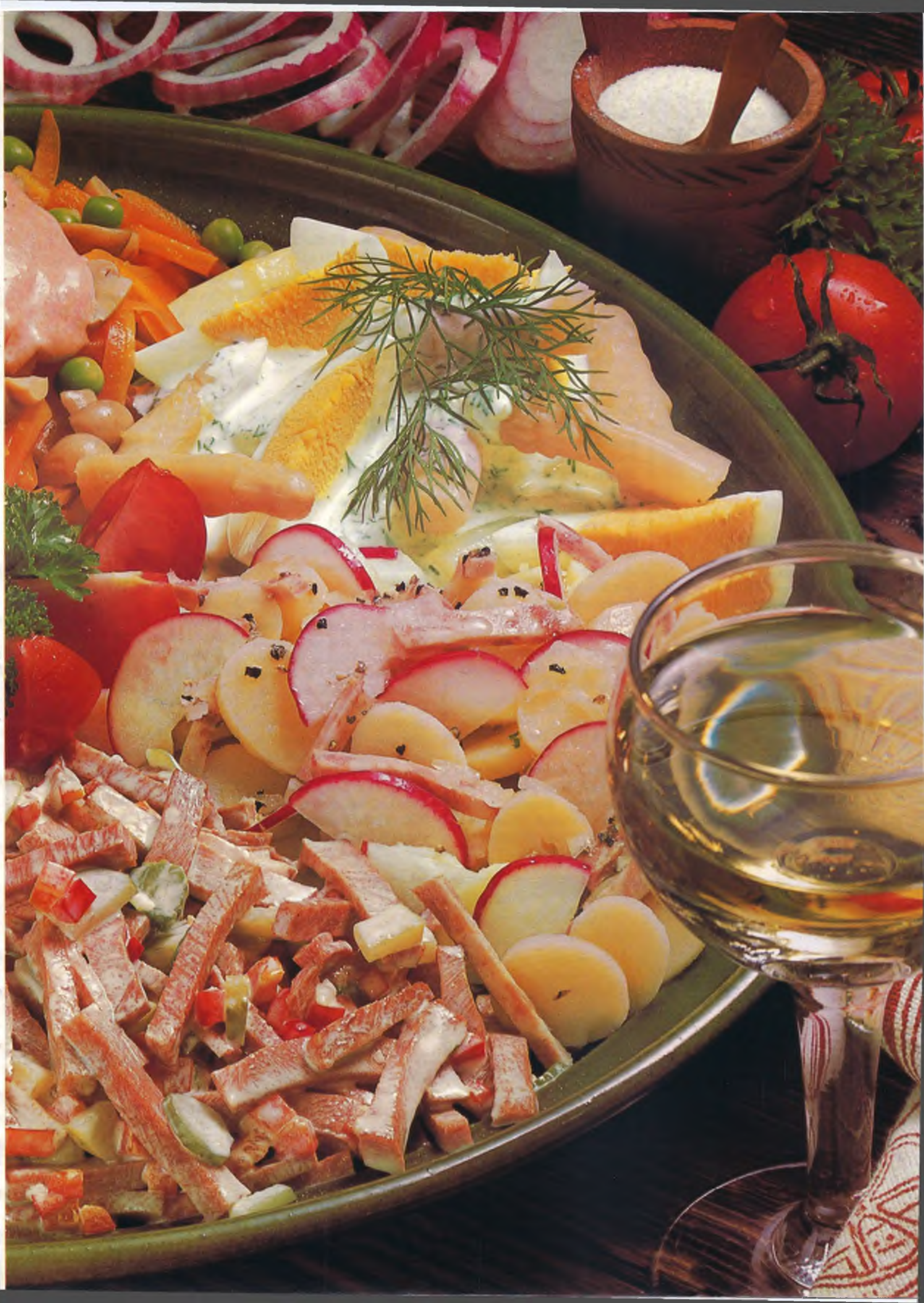
20 g Butter, 30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eigelb, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
50 g geriebener Parmesankäse.

Nach der polnischen Gräfin Marie Colonna de Walewice-Walewska (1789 bis 1817) wurde dieses erlesene Salm- oder Lachsgericht benannt. Die Gräfin war die Ge-
Fortsetzung Seite 342

Salatplatte

*Farbenfreudig, vitaminreich,
kalorienarm. So präsentiert
sich diese Salatplatte
aus Geflügel-, Krabben-,
Gemüse-, Spargel-Eier-,
Kartoffel- und Zungensalat.
Rezept Seite 338.*





Fortsetzung von Seite 339
liebte Napoleons I., und von ihr wurde gesagt, sie sei die schönste und liebenswerteste von allen Damen, die den Monarchen je umgeben haben.

Eine feuerfeste Form dick mit Butter einfetten. Lachsscheiben unaufgetaut reinlegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen. Weißwein und Brühe zugießen. Zugedeckt 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.

TIP

Wer so edle Delikatessen wie Lachs und Hummer lieber getrennt genießen möchte, reicht den Hummer als Vorspeise und den Lachs als Hauptgang. Beide mit Soße nach dem Rezept Salm-schnitte Walewska übergießen.

Napoleons Geliebte gab dieser Salmschnitte mit Hummer ihren Namen.

Rausnehmen. Etwas abkühlen lassen.

Lachsscheiben aus der Form nehmen, häuten und entgräten. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. $\frac{1}{4}$ l abmessen und warm stellen. Lachsscheiben wieder in die Form legen. Hummerfleisch abtropfen lassen. Fleisch mit zwei Gabeln zerpfücken, Chitinstreifen dabei entfernen. Fleisch auf den Lachsscheiben verteilen. Zitronensaft drübergießen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin 2 Minuten anschwitzen. Fischsud unter Rühren zugießen. 5 Minuten leise kochen lassen. Sahne mit Eigelb und etwas Soße in einem Becher verquirlen. Unter Rühren wieder in die Soße geben. Noch mal erhitzen, aber nicht kochen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Soße über den Lachs in die feuerfeste Form geben. Mit Parmesankäse bestreut unter den vorgeheizten Grill stellen. Grillzeit: 5 Minuten.

Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Gurkensalat mit Dill und körnig gekochter Reis oder Petersilienkartoffeln. Getränk: Trockener Weißwein von Rhein, Mosel oder Nahe.

Salmi von Ente

1 küchenfertige Ente von 1500 g (frisch oder tiefgekühlt),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für den Soßenfond:
1 Bund Suppengrün (150 g),
1 Petersilienwurzel (100 g),
1 Zwiebel (40 g),
30 g Margarine,
1 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein.
Für die Soße:
30 g Margarine, 30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Sahne (20 g),
2 Eßlöffel Weinbrand.
Außerdem:
2 Eßlöffel Butter (40 g),
125 g frische Champignons,
2 Scheiben Toastbrot (40 g).

Sie haben richtig gelesen. Bei diesem Rezept meinen wir nicht Salami, sondern Salmi. Salmi ist ein Rezept aus der feinen Küche. Dahinter verbirgt sich ein Ragout aus Wildgeflügel oder aus Hausgeflügel. Um dieses Gericht herzustellen, braucht man verhältnismäßig viel Zeit. Aber der Aufwand lohnt sich. Ente unter kaltem Wasser abspülen. (Tiefgekühlte zuerst auftauen lassen.) Mit

Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Ente reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Die noch nicht durchgebratene Ente herausnehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Für den Soßenfond Suppengrün und Petersilienwurzel putzen, waschen, trocknen und kleinschneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Suppengrün, Petersilienwurzel und Zwiebelwürfel reingeben. 3 Minuten anbraten. Die Entenknochen dazugeben. Mit Mehl bestäuben. 4 Minuten leicht rösten. Mit Rotwein auffüllen. 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Danach den Soßenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren 4 Minuten bräunen. Mit heißer Fleischbrühe auffüllen. Soßenfond dazugeben. Einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß Sahne und Weinbrand reingeben. Das Entenfleisch auch. Bei schwacher Hitze 5 Minuten erwärmen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons putzen, waschen, trockentupfen. In der Butter 5 Minuten braten.

Toastscheiben im Toaster rösten. Toastscheiben diagonal durchschneiden. Salmi in einer Schüssel anrichten. Champignons darübergeben. Mit Toastdreiecken umlegen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1100.

Beilagen: Gurken-Paprikasalat und Reis oder Bohnensalat und Krokettchen.





Salmi von Ente: Dahinter verbirgt sich ein erlesenes Ragout mit edlen Gewürzen. Man serviert es nur bei besonderen Anlässen.

PS: Man kann auf die gleiche Weise auch Salmi von Rebhühnern, Schnepfen, Fasan und Auerhahn zubereiten.

Salmi-Soße

Für den Soßenfond:
 1 Bund Suppengrün,
 1 Petersilienwurzel (100 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 30 g Margarine,
 250 g Wildknochen,
 1 Eßlöffel Mehl,
 ¼ l Weißwein.
 Für die Soße:
 30 g Margarine,
 30 g Mehl,
 ¼ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 2 zerstoßene
 Wacholderbeeren,
 10 g Butter.

Suppengrün und Petersilienwurzel putzen, waschen, abtropfen lassen. Kleinschneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Suppen-

grün-, Petersilienwurzel- und Zwiebelwürfel reingeben. 3 Minuten dünsten. Wildknochen waschen. Abtrocknen. Dazugeben. 10 Minuten anbraten. Nach 5 Minuten Mehl darüberstäuben. Mit Wein auffüllen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. Soßenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Unter Rühren in etwa 3 bis 5 Minuten bräunen. Unter weiterem Rühren mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. Soßenfond dazugeben. Einmal aufkochen und dann bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und zerstoßenen Wacholderbeeren abschmecken. Zum Schluß die Butter unterrühren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Zu Hasenrücken, Fasan oder Rehmedaillons.

Salsa mexicana

Scharfe mexikanische Soße
 Für 8 Personen



½ rote Paprikaschote (80 g),
 30 g rote Peperoni,
 2 kleine Zwiebeln (50 g),
 1 Knoblauchzehe,
 3 Tomaten (120 g),
 3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
 1 Eßlöffel Essig,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 Cayennepfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Messerspitze
 Paprika rosenscharf,
 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
 je 1 Prise zerriebener
 Thymian, Salbei und
 Kerbel,
 5 Stengel Petersilie.

Die Salsa mexicana ist nicht nur eine scharfe, sondern eine superscharfe Soße. Darum sollten Sie auch

supersparsam mit ihr umgehen. So wird sie zubereitet:

Paprika und Peperoni halbieren, Stengelansätze und Kerne entfernen. Die Hälften unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Alles in einem Mixer fein pürieren. Öl in einem Topf erhitzen. Das pürierte Gemüse reingeben. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Paprika und den zerriebenen Kräutern würzen. 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. In die Soße geben. Diese abkühlen lassen und kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 55.



TIP

Weniger klassisch, aber besonders pikant, ist die Salsa verde, wenn Sie kleine Würfel je einer halben roten und grünen Paprikaschote in die Soße geben. Dann können Sie sie sehr gut zu einem Fleischfondue oder als Salat-Marinade reichen.

Salsa verde



2 hartgekochte Eier,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
2 Sardellen- oder Anchovisfilets aus der Dose,
1 Eßlöffel Kapern,
2 Bund Petersilie,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Saft einer halben Zitrone,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Salsa verde heißt grüne Soße und gehört zu Italiens kulinarischen Spezialitäten. Unnachahmlich pikanter Geschmack, rasche, einfache Zubereitung und vielerlei Verwendungsmöglichkeiten haben sie auch außerhalb des Landes beliebt gemacht. Die hier verwendeten hart gekochten Eier sind allerdings ein Zugeständnis an den deutschen Geschmack. Wenn Sie die echte vorziehen, lassen Sie die Eier weg. Eier schälen. Mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Sardellenfilets ab-

spülen, trockentupfen und zerdrücken. Kapern hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Öl und Zitronensaft reingießen. Gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Im Kühlschrank zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu warmem oder kaltem gekochtem Fleisch, Geflügel, Sülzen, Fisch oder als Marinade für Kopf-, Gemüse-, Reis- oder Nudelsalat.



◀ Die italienische Salsa verde hat mit Recht die internationale Küche erobert. Sie ist pikant und vielseitig verwendbar.

Saltimbocca

Siehe Kalbsschnitzel mit Schinken.



Das Kapitol in Rom mit seiner großartigen Freitreppe ist ein überzeugendes architektonisches Meisterwerk.

SALZ

Auch bei uns ist es heute hier und da noch Sitte, Neuvermählten Salz und Brot zu reichen. Das Brot symbolisiert den Wunsch, die Beschenkten sollten niemals Hunger leiden. Das Salz soll ausdrücken, daß das zukünftige Leben nicht ohne Würze sei und voller Glück. Denn Salz gilt seit altersher als ein Geschenk der Götter, die ja bekanntlich auch für das Glück zuständig sind.

Genau genommen ist Salz kein Gewürz, es ist eine mineralische Würze. Wenn wir von Salz sprechen, meinen wir Kochsalz, Natriumchlorid.

Ohne Salz wäre auch der allerbeste Küchenmeister arm dran. Seinen Speisen fehlte der Pfiff – eben die Prise Salz, die alle Aromastoffe erst zur vollen Entfaltung bringt.

Aber nicht nur zum Würzen ist Salz rund um die Erde begehrt: Es ist auch unbedingt notwendig zur Regulierung des Körperhaushaltes. Jeder Mensch braucht, wenn er gesund ist, etwa 5 g täglich. Einen Teil davon deckt er mit den versteckten Salzen, die sich in Fleisch, Fisch oder Gemüse befinden. Den Rest gibt er als Würze dazu. Ehe man die physiologische Bedeutung des Salzes erkannte, hatte es vielerorts symbolischen Charakter.

Heute weiß man, daß ohne Salz kein organisches Leben möglich ist, aber auch, das zuviel davon Schaden an-

richten kann. Salz muß genau dosiert werden.

Salz befindet sich vor allem im Meerwasser, in Salzseen oder -wüsten und in Steinsalzlagerstätten unter der Erde.

Im Mittelmeerraum und anderen klimatisch günstigen Gebieten wird Meersalz durch Verdunstung gewonnen. Salzseen werden zum Teil ebenso »abgeerntet«. Steinsalz ist das aus Salinen und Salzbergwerken gewonnene Salz, das bergmännisch abgebaut wird.

Solen gibt es dann, wenn Wasser druch unterirdische Salzlager dringt und dabei Salze löst. Tritt das salzhaltige Wasser an die Erdoberfläche, haben wir eine Solquelle. Zur Salzgewinnung wird Sole über künstlich errichtete hohe Dornhecken, sogenannte Grädierwerke, geleitet. Von

größerer Bedeutung aber ist die Heilwirkung von Solquellen. Wo Solquellen sprudeln, sind fast immer auch Kurorte entstanden.

Das Salz, das als Kochsalz in den Handel kommt, ist selbst für den Fiskus interessant: Er besteuert es.

Speisesalz wird in drei Feinheitsgraden angeboten: Grob, mittel und fein. Eine andere Unterteilung geht von gröbst über grob, mittelgrob, mittelfein, fein bis feinein. Gröbst wird zum Beispiel für Salzgebäck verwendet, feinein zum Salzen von Butter.

Salz spielt auch eine große Rolle beim Konservieren: Einsalzen von Fisch, Pökeln von Speck und Fleisch, Einmachen von Gemüse. Aber auch bei Süßspeisen sollten Sie die Prise Salz nicht vergessen.



Sete in Südfrankreich: Aus Meerwasser gewonnenes Salz.

Salzhering

Siehe Hering.

Salz-Kümmel-Stangen

1 Paket
Tiefkühl-Blätterteig
(5 Platten, 300 g),
Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch.
Zum Bestreuen:
Salz, Kümmel.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Je 2 Platten übereinanderlegen. Die fünfte Platte in der Mitte halbieren und beide Hälften ebenfalls übereinanderlegen. Streifen von 10 cm

Länge und 1 cm Breite ausschneiden. Die einzelnen Streifen nun zu Spiralen drehen.

Eigelb mit Milch in einer Tasse verrühren. Damit die Stangen bestreichen.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Die Stangen darauflegen. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

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 auskühlen lassen.

Ergibt 75 Salz-Kümmel-Stangen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 25.

Salzmandeln

30 g Butter,
250 g abgezogene Mandeln,
feines Salz zum Bestreuen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln reingeben. Unter ständigem Wenden in 10 Minuten hellbraun rösten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch heiß mit Salz bestreuen und servieren. Oder abgekühlt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 12 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

PS: Sie können die abgezogenen Mandeln auch mit etwas Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 10 Minuten backen. Anschließend mit Salz bestreuen.

Salzstangen

250 g Mehl,
1 Messerspitze Backpulver,
1 Prise Salz,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
125 g Butter oder
Margarine,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g).
Grobes Salz zum
Bestreuen.

Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz und Milch reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen Teig kneten. 30 Minuten zugelegt im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig rausnehmen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche bleistiftdicke, 10 cm lange Rollen formen. Jede Rolle dreimal in sich drehen.

Backblech mit Margarine einfetten, Salzstangen darauflegen. Eigelb mit Milch verrühren. Damit die Salzstangen bestreichen. Mit grobem Salz bestreuen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt etwa 60 Salzstangen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 30.



Selbstgebackene Salzstangen sind in jedem Fall eine willkommene Knabberei zu Bier und Wein.



Salzburger Nockerln: Ein österreichisches Dessert, das man einfach kennen muß. Sehr leicht, sehr locker und verführerisch süß.

Salzburger Hirnknödel



1 Kalbshirn (340 g),
80 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
½ Bund Petersilie,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch,
80 g Semmelbrösel,
2 Eiweiß,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Kalbshirn in kaltem Wasser waschen. Häutchen und Äderchen mit einem spitzen Messer raustrennen. Hirn auf einem Haarsieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, hacken. In der Butter in 3 Minuten glasig werden lassen. Hirn, Salz, Pfeffer

und Muskatnuß reingeben. Unter Rühren 15 Minuten lang schwach dünsten. Petersilie abrausen, trockentupfen, fein hacken. Mit Eigelb und der Milch unter Rühren in den Topf geben. Semmelbrösel zufügen. Noch 5 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen. Hirnmasse abkühlen lassen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die abgekühlte Hirnmasse heben. 30 Minuten ruhen lassen. Dann walnußgroße Knödel formen.

Brühe in einem Topf aufkochen. Knödel 15 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühl- und Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mit Pilzen und Salat als Abendessen oder mit der Brühe als Suppe.

Salzburger Nockerln

4 Eiweiß,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
4 Eigelb,
1 Teelöffel abgeriebene
Zitronenschale,
20 g Mehl,
20 g Butter zum Einfetten.
1 Eßlöffel Puderzucker.

Salzburger Nockerln (Nocken bedeutet nichts anderes als Hügel) sind nicht jedermanns Sache. Aber wer sie nicht mag, der wird auch niemals ein Österreicher. Sagen die Österreicher. Und die müssen's ja wissen.

Im Grunde ist dieses Dessert, in der Operette mit »süß wie die Liebe und zart wie ein Kuß« besungen, einfach zuzubereiten. Da es aber eine Soufflée-Art ist, muß man aufpassen, daß es nach dem Backen keine Zugluft bekommt. Sonst

fällt es unweigerlich zusammen. So macht man die Nockerln:

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Langsam Zucker, Vanillinzucker und Salz reinrieseln lassen. Etwas Eischnee in eine zweite Schüssel geben. Mit dem Eigelb und der Zitronenschale verrühren.

Auf den übrigen Eischnee füllen. Mehl vorsichtig darauf verteilen. Unterziehen. Eine ovale feuerfeste Form von etwa 20 cm Länge mit der Butter einfetten. Masse einfüllen und dabei drei Hügel (also Nocken) formen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 bis 200 Grad.

Gasherd: Stufe 3 bis 4 oder ⅓ bis knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen, mit gesiebtem Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Die Nockerln müssen außen fest, sollen innen aber noch cremig sein.



Fisch, wie man ihn im Libanon isst. Die Soße mit Granatapfelsaft gibt ihm den besonderen Pfiff.

Vorbereitung: 10 Minuten
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.

PS: Es hat schon manchen Streit um das Rezept für die echten Salzburger Nockerln gegeben. Sehr viele schwören auf das, was Sie eben gelesen haben. Hier ist aber noch eins, auch ein echtes:

1/8 l Milch,
70 g Butter, 50 g Zucker,
4 Eigelb,
4 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
20 g Mehl,
Puderzucker zum Bestreuen.

Milch und 20 g der Butter in einer Auflaufform erhitzen, aber nicht kochen. Restliche Butter mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eigelb zugeben. Gut verrühren. Eiweiß mit Vanillinzucker und Salz zu steifem Schnee schlagen. Langsam Mehl zufügen. Weiterschlagen. Eigelb- und Eiweißmasse vorsichtig miteinander mischen und langsam in die heiße Milch gleiten lassen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Mit einem Eßlöffel Nockerln abstechen und auf der vorgewärmten Platte mit Puderzucker überstreut sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Als Dessert nach leichten Speisen.

Samak Meshwiye

Libanesisches Fischgericht



1 Schellfisch von 1000 g, Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Granatapfelsaft,
3 Eßlöffel Öl (30 g).

Für die Soße:
100 g Mayonnaise,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
je 2 Eßlöffel Zitronen- und Granatapfelsaft,
2 Eßlöffel Tomatenmark
1 Prise Safran,
je 2 Eßlöffel gehackte Pinienkerne und Pistazien,
1 Eßlöffel grüne Oliven.

Für die Garnierung:
1 Zitrone,
2 Stengel Petersilie.

Hinter dem abenteuerlichen Namen Samak Meshwiye verbirgt sich nichts anderes als gebratener Fisch. Die Libanesen schätzen ihn wie alle Araber. Sie braten Fisch allerdings gesalzen und mit Pfeffer gewürzt ganz simpel in heißem Öl. So und nicht anders muß ihr Samak Meshwiye sein. Unser Gericht ist vielleicht die Kreation eines begeisterten Libanon-Urlaubers.

Schellfisch schuppen. Mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden. Ausnehmen. Unter fließendem Wasser gründlich waschen. Trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfelsaft und Öl in einer Schüssel mischen. Den Fisch damit bepinseln. In einen feuerfesten Topf legen. Auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen.

Garzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
Herausnehmen. Warm stellen.

In der Zwischenzeit Mayonnaise in eine Schüssel geben. Mit Sahne, Zitronen- und Granatapfelsaft, Tomatenmark, Safran, gehackten Pinienkernen und Pistazien verrühren. Oliven in Streifen schneiden, dazugeben. Die Soße getrennt servieren.

Zitrone waschen, trocknen und achteln. Petersilie abbrausen, trockentupfen. In Sträußchen teilen. Damit den Fisch garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Salat und Butterkartoffeln.

PS: Wenn Sie frisches Meterbrot zum Samak Meshwiye essen, bleibt der Eigengeschmack von Fisch und Soße am besten erhalten.

Samedaner Hefepitte: Im Engadin ist dieser Kuchen zu Hause. Zum Nachbacken sehr zu empfehlen.



Samedaner Hefepitte



350 g Mehl, 20 g Hefe,
75 g Zucker,
1/8 l lauwarme Milch,
30 g Butter oder Margarine,
2 Eier, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
30 g Sultaninen,
Margarine zum Einfetten.
Für den Belag:
je 50 g Walnußkerne,
blättrige Mandeln,
Orangeat und Zitronat,

30 g kandierte Kirschen,
4 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Eßlöffel gemahlener Zimt.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb, 1 Teelöffel Öl.

Wer die Schweiz kennt,
weiß, dort ißt man gut.
Deshalb möchten wir Ihnen
auf keinen Fall die Samedaner
Hefepitte aus Graubünden
vorenthalten. Mehl in eine
Schüssel geben. In die Mitte
eine Mulde drücken. Hefe
reinbröckeln. Etwas Zucker
draufstreuen. Mit etwas
lauwarmer Milch und Mehl
zum Vorteig verrühren.
Zugedeckt 15 Minuten
gehen lassen. Zucker und
restliche Milch zugeben.
Butter oder Margarine in

Flöckchen ins Mehl geben.
Eier, Salz und Zitronenschale
reingeben. Sultaninen unter
heißem Wasser waschen.
Gut trockenreiben. Ebenfalls
zufügen. Zu einem Teig
kneten und schlagen, bis er
Bläschen wirft. Zugedeckt
20 Minuten gehen lassen.
Backblech mit Margarine
einfetten. Teig darauf
ausrollen. In der
Zwischenzeit für den Belag
Walnußkerne grob hacken.
In eine Schüssel geben.
Blättrige Mandeln,
gewürfeltes Orangeat und
Zitronat zugeben. Gehackte
Kirschen, Zucker und Zimt
untermischen. Eigelb mit
Öl in einer Tasse verrühren.
Teigplatte da-

Samedaner Hefepitte

mit bestreichen. Belag darauf
verteilen. In den vorgeheizten
Ofen auf die mittlere Schiene
schieben. Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3
große Flamme. Aus dem Ofen
nehmen. Auf einem
Kuchendraht auskühlen
lassen. Vorm Servieren in
25 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne
Ruhezeit 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
145. PS: Anstatt Kirschen
können Sie auch andere
kandierte Früchte auf den
Kuchen geben.



Samsa

Für den Teig: 275 g Mehl,
½ Teelöffel Salz,
⅛ l Wasser,
30 g Butter oder Margarine,
Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestreichen:
30 g Butter oder Margarine.
Für die Füllung:
150 g Walnußkerne,
je 25 g Butter und Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Vanillestange,
1 l Öl oder
750 g Kokosfett zum
Ausbacken.

Hier haben Sie mal ein Rezept aus Zentralasien, zubereitet mit Walnußkernen.

Die Samsas schmecken wirklich ganz vorzüglich. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Wasser in einem Topf leicht erwärmen und in die Mulde geben.

Butter oder Margarine als Flöckchen auf den Mehlerand setzen. Schnell zu einem Teig verarbeiten.

Auf bemehltem Backbrett oder bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Damit die Teigplatte bestreichen. Überkreuz wie ein Tuch zusammenfallen. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die

Füllung die Walnußkerne in der Mandelmühle fein mahlen. In einer Schüssel Butter, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Vanillestange mit einem spitzen Messer aufschneiden, Mark rauslösen. Vanillemark und Walnüsse unter die Butter mischen. Danach den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Kuchenrädchen in 8 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte je einen Teelöffel Füllung geben. Die vier Ecken zur Mitte einschlagen. Festdrücken.

Fett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Immer 3 Samsas hineingeben

und in knapp 10 Minuten ausbacken.

Ergibt 25 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 125.

Wozu reichen? Als Dessert bei einem festlichen Essen, zum Nachmittagskaffee oder zu ostfriesischem Tee. PS: Wenn Sie wollen, können Sie den Samsa-Teig auch mit Konfitüre oder Rohmarzipan füllen. Sie bekommen dann zwar keine echten Samsas, aber ein wohlschmeckendes Gebäck. Der Teig eignet sich auch für pikante Fleisch- oder Käsefüllungen.



Sanddorn: Nur wenige andere Früchte haben so viel Vitamin C.

SANDDORN

Sanddorn liebt kargen, sandigen Boden und viel Sonne. Seine Heimat ist eigentlich Asien. In Deutschland fühlt sich der 1,50 m hohe Strauch auf Nord- und Ostseedünen, in den Voralpen, im Spreewald und in den Rüdersdorfer Kalkbergen bei Berlin aber auch ganz wohl.

Erst während des Zweiten Weltkrieges entdeckte man bei uns den Wert der gelbroten Sanddornbeeren, die einen extrem hohen Vitamin-C-Gehalt haben. Er ist bei den Gebirgsbeeren mit 400 bis 1330 mg je 100 g erheblich höher als bei den Küstenbeeren, die nur bis zu 300 mg Vitamin C je 100 g Frucht besitzen.

Frisch vom Strauch gepflückt schmecken die kleinen, sehr saftigen Beeren fast bitter-säuerlich. Mit Zucker versetzt und kon-

serviert ist Sanddornsaft eine Köstlichkeit. Während in Norddeutschland Sanddornbeeren frei gesammelt werden können, besteht für die kleineren und meist roteren Beeren in Süddeutschland Sammelverbot. Erlaubnis zum Sammeln wird in Bayern und Württemberg nur von staatlichen Stellen erteilt. Sanddornbeeren können zu Saft oder Marmelade verarbeitet werden. Die Industrie liefert beide. Außerdem Sirup und Likör. Die hierzulande wachsenden Beeren reichen nicht aus, um den Bedarf zu decken. Deshalb wird importiert. Sanddornsträucher findet man sehr viel auch in den Mittelmeerländern und in den Österreichischen und Schweizer Alpen. Sanddornsaft bekommt man in jedem Reformhaus zu kaufen.

Sanddorn-Milch

2 Eßlöffel Sanddornsirup (Fertigprodukt),
2 Eßlöffel Honig (40 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft von einer Orange und zwei Zitronen,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Packung
Vanilleiscreme (150 g).

Sanddornsirup, Honig, Vanillinzucker, Orangen-, Zitronensaft und Milch in einen Krug geben. Mit dem Elektroquirl (oder dem Schneebesen) mischen. Vanilleiscreme würfeln. In vier Gläser verteilen. Darüber die Sanddornmilch gießen. Sofort mit Strohhalmen servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wann reichen? Als Erfrischung im Sommer. Aber auch mit Sandwaffeln als Nachtisch zu jeder Jahreszeit.

Sanddorn-Nußcreme

250 g Magerquark,
1 Becher Joghurt (175 g),
50 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Eigelb,
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Sanddornsirup (Fertigprodukt, 60 g),
50 g Haselnußkerne,
1 Eiweiß.

Für die Garnierung:
20 g Haselnußkerne.
2 Eßlöffel Sanddornsirup.



Erfrischend und gesund ist dieses Sahne-Eis mit Sanddornsirup.

Quark mit Joghurt, Zucker, Vanillinzucker, Eigelb, Zitronensaft und Sanddornsirup in einer Schüssel verrühren.

Eine Pfanne trocken erhitzen. Haselnüsse reingeben. 5 Minuten unter Rühren bräunen. In ein sauberes Küchenhandtuch geben. Reiben, bis sich die Schale löst. Die Nüsse grob hacken. Unter die Creme rühren.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben. In Gläser anrichten.

Für die Garnierung Haselnüsse grob hacken. Erst den Sanddornsirup, dann die gehackten Nüsse auf der Speise verteilen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Als Dessert, das übrigens sehr bekömmlich ist.

PS: Die Haselnüsse können Sie natürlich gegen andere Nüsse austauschen. Mandeln eignen sich ebenfalls.

Sanddorn-Quark

250 g Sahnequark,
1 Eßlöffel Honig,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eßlöffel Sanddornsirup (Fertigprodukt, 45 g),
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Milch.

Für die Garnierung:
30 g gehackte Mandeln.

Sahnequark mit Honig, Vanillinzucker, Sanddornsirup, Zitronensaft und Milch in einer Schüssel glattrühren. In einer Glasschüssel anrichten und 10 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vorm Servieren mit gehackten Mandeln bestreuen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wann reichen? Als Dessert. Aber auch mit einer Scheibe Knäckebrot als kleine erfrischende Mahlzeit.

Sanddorn-Sahne-Eis

Für das Eis:
 $\frac{1}{8}$ l Sanddornsirup (Fertigprodukt),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
40 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist,

$\frac{1}{8}$ l Sahne.

Für die Garnierung:

5 g Butter,

25 g blättrige

Mandeln,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

$\frac{1}{2}$ Päckchen

Vanillinzucker.

Für das Eis Sanddornsirup, Milch und Zucker in einer Schüssel mischen. Himbeergeist zufügen. Sahne steif schlagen und unterheben.

Creme in eine trockne Eiswürfelschale füllen. Glatt streichen. Form mit Alufolie abdecken. Über Nacht in der Gefriertruhe oder im Tiefkühlfach des Kühlschranks gefrieren lassen.

Am nächsten Tag Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandelblättchen darin unter ständigem Wenden 2 Minuten rösten. Abkühlen lassen. Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen.

Kurz vorm Servieren das Eis aus dem Kühlschrank schräg halten. Rückseite kurz mit heißem Wasser abspülen. Das gelöste und in Würfel geschnittene Eis in Eisbechern anrichten. Mit einer Sahnehaube überziehen. Geröstete Mandelblättchen darüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.



Ein schlichter Sandkuchen wird zum Meisterstück, wenn Sie ihn mit Johannisbeergelee und Aprikosenmarmelade füllen.

Sandkuchen

Für den Teig:

250 g Butter, 250 g Zucker,
4 Eigelb,
2 Eßlöffel Rum, 73 Vol. %
(20 g), 1 Prise Salz,
Mark einer halben

Vanilleschote,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
je 150 g Mehl und
Speisestärke,
4 Eiweiß,
40 g Margarine zum
Einfetten,
20 g Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Für Garnierung und
Füllung:

1 Eiweiß,
je 25 g Puderzucker und
gemahlene Mandeln,
je 80 g Johannisbeergelee
und Aprikosenmarmelade,
250 g Erdbeermarmelade.

Sandkuchen gehört zum
Feinsten, was aus dem
Backofen kommt. Nach
unserem Rezept backen Sie
nicht nur einen Sandkuchen

von Qualität, sondern auch
von kulinarischer Extra-
klasse.

Butter in einer Schüssel
schaumig rühren. Nach und
nach Zucker, Eigelb, Rum,
eine Prise Salz, Vanille-
mark und abgeriebene Zit-
ronenschale druntermi-
schen. Mehl und Speise-
stärke in einer Schüssel ver-
mengen. Eßlöffelweise in
die Buttermasse rühren. Ei-
weiß in einem Topf steif
schlagen. Locker unter die
Teigmasse heben.

Kastenform von 40 cm
Länge mit Margarine ein-
fetten. Mit Semmelbröseln
ausstreuen. Form umdre-
hen und leicht beklopfen,
so daß lose Semmelbrösel
rausfallen. Form mit Teig
füllen. In den vorgeheizten
Ofen auf die untere Schiene
stellen.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen.
Leicht abkühlen lassen. Auf
den Kuchendraht stürzen
und völlig erkalten lassen.

Am besten über Nacht.
Dann für die Garnierung
Eiweiß mit Puderzucker in
einem Topf steif schlagen.
Gemahlene Mandeln rein-
rühren. In den Spritzbeutel
füllen. Durch die Sterntülle
nun eng aneinandergesetzte
Tupfer auf den Rand der
geradegeschneittenen Ku-
chenoberfläche spritzen.
Den Rest als Gitter über
die Oberfläche ziehen. In
den vorgeheizten Ofen auf
die mittlere Schiene schie-
ben und die Eiweißmasse
kurz überbacken.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder
knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Kuchen aus dem Ofen neh-
men. Abkühlen lassen.
Waagrecht zweimal durch-
schneiden. Den untersten
Boden mit dem Johannis-
beergelee bestreichen. Den
mittleren Boden drüber-
legen. Aprikosenmarmelade
drauf verteilen. Mit dem
obersten Boden abdecken.
Alle vier Kuchenseiten mit
Erdbeermarmelade bestrei-
chen. Eiweißgitter eben-

falls mit Erdbeermarme-
lade füllen. Vor dem Ser-
vieren in 2 cm breite Schei-
ben schneiden.

Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ab-
kühlzeit 120 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
300.

PS: Für Sandkuchenfreun-
de hier noch eine leckere
Variante unseres Rezeptes:
Dazu werden 2 mal 125 g
gelöste Blockschokolade
glattgerührt und zu Butter-
creme verarbeitet. Die eine
Hälfte der Creme beiseite
stellen. In die andere Hälfte
50 g gemahlene Mandeln
mischen. Erkaltenen Ku-
chen zweimal waagrecht
durchschneiden. Unteren
und mittleren Boden mit
Creme bestreichen. Über-
einanderlegen. Obersten
Boden draufsetzen. Kuchen
ganz mit Schokoladenbut-
tercreme überziehen. Scho-
koladensteusel drüberstre-
uen. Man kann den Sand-
kuchen natürlich auch un-
gefüllt servieren. (Dann mit
Puderzucker bestäuben.)

Sandplätzchen

125 g Butter oder Margarine,
125 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Ei, 1 Prise Salz,
Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
je 125 g Mehl und Speisestärke,
1 Messerspitze Backpulver,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Puderzucker, Vanillinzucker, Ei, Salz, Zitronensaft und -schale zugeben und verrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Nach und nach in den Teig rühren. Backblech mit Margarine einfetten. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kleine Plätzchen auf das Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene einschieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Plätzchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für den Guß Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel glattrühren. Plätzchen damit bestreichen. Trocknen lassen. Ergibt 2 Bleche mit 70 Plätzchen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 35.

Sandtorte gefüllt

Für den Teig:
250 g Butter oder Margarine,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Eigelb,
1 Eßlöffel Rum (73 Vol. %),
1 Prise Salz,
je 125 g Mehl und Speisestärke,
5 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
100 g Butter,
100 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Rum (73 Vol. %),
100 g gemahlene Haselnüsse.
Außerdem:
1 Becher Nußglasur (150 g).

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd Zucker, Vanillinzucker und Eigelb reinrühren. Rum und Salz zugeben. Mehl und Speisestärke mischen. Löffelweise zufügen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zum Schluß unter den Teig heben.

Springform (Durchmesser 26 cm) mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Backzeit: 65 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Torte auf einen Kuchendraht stürzen. Spring-



Die Nußcremefüllung macht das Besondere dieser Torte aus.

formrand abnehmen. Kuchen abkühlen lassen.

Für die Füllung Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Puderzucker, Salz, Vanillinzucker und Rum reingeben. Haselnüsse untermischen.

Torte einmal durchschneiden. Creme auf eine Tortenhälfte streichen. Die andere Platte drauflegen. Nußglasur im Wasserbad auflösen. Guß fest werden lassen. Torte damit überziehen. Vorm Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 425.

PS: Aus dem Teig können Sie auch eine Nuß- oder Mandeltorte backen. Sie mischen 125 g gemahlene Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln unter den Teig, bevor das steif geschlagene Eiweiß untergehoben wird. Für diesen Fall nur 200 g Butter nehmen, der Kuchen wird sonst zu mächtig. Die Zeiten bleiben die gleichen.

Sandwaffeln

Für den Teig:
200 g Butter oder Margarine,
150 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eigelb, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
je 125 g Mehl und Speisestärke,
4 Eiweiß.
Zum Bestreuen:
Puderzucker
oder Zucker und Zimt.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Puderzucker, Vanillinzucker und Eigelb unterrühren. Salz und Zitronenschale zufügen.

Mehl und Speisestärke mischen, zugeben und glattrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter den Teig heben. Waffeleisen heiß werden lassen. (Neue Eisen nur einmal mit Öl bestreichen,



Eine Spezialität aus den Vereinigten Staaten: Sandwich Bookmaker mit gewürztem Rinderfilet, Radieschen und Salat.

dann nicht wieder.) 2 Eßlöffel Teig reinfüllen. Gut verteilen. Waffeleisenschließen. Bei Stufe 4 etwa 1½ Minuten backen. Waffel rausnehmen. Noch heiß mit Puderzucker oder Zucker und Zimt bestreuen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 105.

Wozu reichen? Nachmittags zu Kaffee oder Kakao.



John Montagu (1718–1792),
Vierter Earl of Sandwich.
Am Kartentisch aß er als
erster die bunten Brote.

Sandwich

In Amerika sind Sandwiches geradezu zum Nationalgericht geworden. Erfunden aber wurden sie in England für den vierten Earl of Sandwich, der ein so leidenschaftlicher Kartenspieler war, daß er sein Spiel auch nicht zum Essen unterbrechen mochte. Daß der Brotbelag mit einer zweiten Brotscheibe bedeckt wurde, geschah mit Rücksicht auf die Karten. Fettig durften sie nicht werden, wenn der Earl beim Spielen speiste.

Gemeinhin wird jedes belegte Brot schon als Sandwich bezeichnet. Aber genau gesagt, wird ein Sandwich erst zum Sandwich, wenn das belegte Brot mit einer weiteren Scheibe Brot bedeckt ist. Die Brotsorte spielt dabei keine Rolle. Vom Brötchen bis zum Pumpernickel kann alles verwendet werden. Die Form kann ebenfalls variieren. Die Brote können in Streifen, Dreiecke oder Herzen

geschnitten oder ausgestochen werden.

Auch bei der Füllung gibt es unzählige Möglichkeiten. Sie kann beispielsweise aus Wurst, Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild oder Käse bestehen.

Je bunter die Brote sind, desto appetitanregender. In unseren folgenden Rezepten sagen wir, wie man Sandwiches zubereitet.

Sandwich Bookmaker

4 Scheiben Rinderfilet von je 125 g, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, 2 Teelöffel scharfer Senf, 4 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas (40 g), 8 dünne Scheiben Toastbrot (80 g), 80 g Butter.

Für die Garnierung:

4 Radieschen,
4 Kopfsalatblätter.

Bookmaker (Buchmacher) heißen in England und Amerika die Inhaber von Wettbüros. So interessant wie die Wettkämpfe, sind auch diese Sandwiches. Rinderfilets leicht klopfen. Auf beiden Seiten kräftig mit Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen. Auf einer Platte erkalten lassen. Jedes Filet auf einer Seite mit Senf bestreichen. Meerrettich drüber verteilen. Die von der Rinde befreiten Toastbrotscheiben auf einer Seite mit Butter bestreichen. Jeweils ein Rinderfilet auf eine Scheibe legen, eine zweite Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten draufdrücken. In Dreiecke schneiden.

Radieschen putzen, waschen, trocknen. Zu Rosetten schneiden. Salatblätter auf vier Teller verteilen. Sandwiches darauf anrichten. Mit Radieschen garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als Imbiß, Abendessen oder Picknick. Sandwich Bookmaker eignen sich auch als zweites Frühstück oder als Mittagessen im Büro.

Sandwich Island



8 tiefgekühlte Schollenfilets (400 g), Saft von zwei Zitronen, 6 Eßlöffel Öl zum Braten (60 g), Salz, 40 g Mehl zum Wenden.
Für die Soße:
100 g Salatgurke, 1 Bund Dill, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker, 8 Scheiben Weißbrot (160 g), 40 g Butter, 8 Kopfsalatblätter, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schollenfilets salzen, in Mehl wenden und in der Pfanne auf beiden Seiten in 2 Minuten goldgelb braten. Auf Haushaltspapier abtropfen und kalt werden lassen.

Für die Soße die Gurke schälen und sehr fein würfeln. Dill abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. Gurkenwürfel und Dill unterziehen.

Weißbrotscheiben entrinden. Dünn mit Butter bestreichen. Je zwei Schollenfilets auf eine Brotscheibe legen, dünn mit Soße überziehen. Mit einer Weißbrotscheibe (gebutterte Seite nach unten) bedecken. Halbieren. Platte mit gewaschenen, trockengetupften Kopfsalatblättern auslegen. Sandwiches darauf an-

Fisch macht dieses Brot zum Sandwich Island.



richten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 530.

Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder Abendessen.

Sandwich Restaurant

Für 1 Person

6 Sardellenfilets (30 g), 1 Scheibe Rinderfilet, (1 cm dick, 125 g), weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Öl (10 g),

Salz, 4 Scheiben Toastbrot (80 g), 40 g Butter, 1 Scheibe gekochter Schinken (50 g), 2 Scheiben Pökelerinderzunge (20 g), 2 paprikagefüllte Oliven.



Fast eine ganze Mahlzeit ersetzt dieser Sandwich-Turm mit Rinderfilet, Zunge und Gewürzen.

Wenn Sie mit Sandwiches richtig schlemmen wollen, dann sollten Sie mal Sandwich Restaurant probieren. Sardellenfilets wässern. Rinderfilet leicht klopfen, mit Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin auf jeder Seite drei Minuten braten. Rausnehmen, salzen. Erkalten lassen.

Toastbrotsciben entrinden. Auf einer Seite mit Butter bestreichen. Auf die erste Scheibe den Schinken legen. Zweite Scheibe mit der Butterseite nach oben draufsetzen. Das Rinderfilet drauflegen. Dritte Scheibe mit der Butterseite nach oben draufsetzen. Mit den Zungenscheiben bedecken. Die Sardellenfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen. Als Gitter auf die Zunge legen. Oliven abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Zwischen die Sardellen verteilen. Vierte Brotscheibe mit der Butterseite nach unten draufdrücken. Mit einem Holzbrett beschweren. Vor dem Servieren in zwei Dreiecke schneiden.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 860.

Sanfter Heinrich

Siehe Milehsuppe mit Schaumklößchen.

Sangria



Saft von vier dicken Orangen (¼ l),
2 kleine Orangen,
50 g Zucker, ⅛ l Wasser,
Saft einer halben Zitrone,
2 Flaschen spanischer Rotwein (Rioja).

Wann immer die Spanier Durst verspüren, fröhlich sein wollen, Gäste oder Familienfeiern haben, Sangria ist dabei. Das ist Spaniens berühmte Rotweinbowle, die ursprünglich nur mit Orangen zubereitet wurde, heute aber eine fröhliche Mixerei mit geschälten Äpfeln, Pfirsichen, Aprikosen, Melonen (alles gewürfelt), sein kann. Manche Spanier geben zusätzlich Zitronensaft und -stücke, Cognac, Gin und Cointreau in die Sangria.

Orangensaft in ein Bowlengefäß gießen. Die kleinen Orangen unter heißem Wasser abbürsten. In ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zum Orangensaft geben. Zucker und Wasser aufkochen, abkühlen, ins Bowlengefäß geben, dazu den Zitronensaft und den Wein. Zugedeckt 120 Minuten in den Kühlschrank stellen.

PS: Man kann auch etwas Sekt in die Sangria geben.



Rotwein mit Orangensaft: Sangria regt an und erfrischt.

Santiago Shake up

Für 1 Person

3 Eiswürfel
je ½ Glas (1 cl)
Bénédictine,
und Rum (40 Vol. %),
1 Glas (2 cl) Curaçao.

Der Hauptstadt der Insel Jamaika in der karibischen See, sie hieß früher Santiago, verdankt dieser Cocktail seinen Namen. Klar, daß er mit Rum gemischt wird. Denn Jamaika gehört zu den führenden Rum-Erzeugungsländern. Eiswürfel in einen Shaker geben. Bénédictine, Rum und Curaçao zugeben. Gut schütteln. In ein Cocktailglas abseihen.

Saratoga-Cocktail

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
2 Spritzer Angostura Bitter,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Glas (2 cl)
weißer Wermut,
1 Glas (2 cl) Whiskey
(Bourbon),
1 Zitronenspirale.

Saratoga, heute Schuylerville, ist ein Dorf in den



Klassisch: Saratoga-Cocktail

USA und liegt am Westufer des Hudson. Seine historische Bedeutung bekam es im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg, nämlich als am 17. Oktober 1777 der britische General Burgoyne sich den Amerikanern ergab. Und damit begann ein wesentlicher Abschnitt in Amerikas Geschichte. Mixbecher mit Eis, Angostura Bitter, Weinbrand, Wermut und Whiskey füllen. Gut umrühren. In ein Stielglas abseihen. Mit einer Zitronenspirale garniert servieren.

Saratoga-Cooler

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Barlöffel Grenadine,
1 Glas (2 cl) Gin,
Ginger Ale zum Auffüllen.

Cooler kommt von cool, dem englischen Wort für erfrischend oder kühl. Cooler sind daher eine ganze Drink-Familie mit viel Eis. Erfrischen wie eine Brise an heißen Sonnentagen. Eiswürfel, Zitronensaft, Grenadine und Gin in ein Longdrinkglas geben. Umrühren. Mit Ginger Ale auffüllen und mit Strohhalm servieren.



Belebend: Saratoga-Cooler.



Die pikante Füllung und die knusprige Panade machen gefüllte Sardellen zu einem Hochgenuß.

Sardellen

Sardellen, auch Anchovis genannt, sind 12 bis 15 cm lange Heringsfische, die hauptsächlich im Mittelmeer vorkommen, in geringem Maße auch in anderen Gewässern.

Sardellen werden in erster Linie zum Würzen gebraucht und darum als Konserven angeboten: In Salz eingelegte Sardellenfilets, in Öl konservierte Sardellenröllchen und Sardellenpaste. Sie kommen aber auch frisch und tiefgekühlt auf den Markt.

Sardellen bäuerlich

700 g tiefgekühlte Sardellen,
3 Kartoffeln (200 g),
2 Zwiebeln (150 g),
300 g vollreife Tomaten,
8 Eßlöffel Öl (80 g),
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
2 Knoblauchzehen,
50 g Semmelbrösel.

Die Sardellen auftauen lassen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Fische auf der Bauchseite mit einem scharfen Messer vom Schwanzende her aufschlitzen, aufklappen und ausnehmen. Entgräten. Unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln hobeln und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden, Tomaten halbieren und entkernen.

Eine feuerfeste Form gut mit Öl einfetten. Den Boden mit Sardellen auslegen. Darauf eine Lage aus Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten füllen. Salzen und pfeffern.

Petersilie abrausen, trockentupfen, Knoblauchzehen schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Einen Teil dieser Mischung über das Gemüse streuen. Eine zweite Lage Sardellen in die Form schichten. Mit Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten bedecken. Salzen, pfeffern und wieder mit dem Petersilien-Knoblauch-Gemisch bestreuen. So weiter verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluß bildet eine Lage Sardellen, die mit dem restlichen Öl begossen wird. Mit Semmelbröseln bestreuen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 45 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Sardellen gefüllt

500 g tiefgekühlte Sardellen.

Für die Füllung:

100 g entgrätete Salzsardellen,
1 Bund Petersilie,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise gemahlener Thymian,
1 Eßlöffel Senf,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
2 Eier,
50 g Mehl,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Saft einer Zitrone.

Sardellen nach Vorschrift auftauen lassen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Bauchseite der ganzen



Sardellen in Schinken, mit Salbei gewürzt, ist eine herzhafte und sättigende Fisch-Spezialität.

Länge nach vom Schwanz her mit einem scharfen Messer aufschlitzen. Fisch ausnehmen. Die Hälften auseinanderschlagen. Entgräten. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gründlich abtrocknen.

Für die Füllung die Salzardellen kurz 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Rausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und zusammen mit den Salzardellen fein hacken. In eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Thymian würzen. Senf und Öl nacheinander reingeben, alles gut verrühren.

Die Hälfte der Sardellen aufgeklappt, mit der Bauchseite nach oben, auf die Arbeitsfläche legen. Mit der Füllung bestreichen. Mit einer anderen Sardelle, Bauchseite nach unten, bedecken. Den Rand ringsum mit dem Finger gut zusammendrücken.

Eier auf einem Teller verquirlen. Mehl auf einen

zweiten Teller geben. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Sardellen nacheinander vorsichtig ins Ei tauchen, dann in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl vorsichtig abschütteln und die Fische im heißen Öl auf beiden Seiten in 4 Minuten goldgelb braten.

Fische aus der Pfanne nehmen und auf drei Lagen Haushaltspapier legen, damit das überflüssige Backöl abtropft. Mit Zitronensaft beträufelt auf einer Platte servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Vorweg pikant gewürzten Tomatensalat. Sardellen gefüllt mit Kopfsalat in Zitronenmarinade und Butterkartoffeln als Hauptgericht. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten Weißwein und als Dessert Himbeer-Chaudeau Genfer Art. PS: Zu Sardellen gefüllt schmeckt auch Kartoffelsalat sehr gut.

Sardellen in Schinken

16 frische Sardellen (350 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
4 Eßlöffel Zitronensaft, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
16 Scheiben roher magerer Schinken (400 g),
5 Salbeiblätter,
20 g Butter,
6 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Sardellen auf der Bauchseite mit einem scharfen Messer vom Schwanz zum Kopf hin aufschlitzen. Ausnehmen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Fische auseinanderklappen. Vorsichtig entgräten, ohne die beiden Hälften zu trennen. Fische von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in eine Schüssel geben, Zitro-

nensaft reinrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Fische reinlegen und zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

Schinkenscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Fische aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Auf die Schinkenscheiben verteilen. Salbeiblätter abspülen, trockentupfen und grob hacken. Über die Sardellen streuen. Schinkenscheiben zusammenklappen. Mit Zahnstochern feststecken. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Sardellen in Schinken reinlegen. Die restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. Brühe drübergießen und die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Dünstzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurtmarinade und Petersilienkartoffeln oder Stangenweißbrot.

PS: Salbei ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn Sie Salbei besonders gern mögen, bestecken Sie jede Sardelle mit einem ganzen Salbeiblatt. Wie auf unserem Foto.

Sardellen mit Kräutern

800 g tiefgekühlte Sardellen,
1 Bund Petersilie,
4 Stiele oder
1 Teelöffel getrockneter Salbei,
je 2 Stiele oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknetes Basilikum oder Rosmarin,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g), schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g).

Sardellen auftauen lassen. Dann Kopf, Schwanz und Flossen abschneiden. Sardellen entgräten.

Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Frische Kräuter abbrausen, trockentupfen und fein hacken. 1 Eßlöffel Öl in eine feuerfeste ovale Form geben. Sardellen, Kräuter, Pfeffer schichtweise in die Form geben. 1 Eßlöffel der Kräutermischung übrig lassen. Mit einer Sardellenschicht abschließen. Weißwein an den Rand gießen. Sardellen mit dem restlichen Öl bestreichen. Semmelbrösel obenauf streuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als Abendessen mit Kopfsalat und neuen Kartoffeln oder Toastbrot.

Sardellen paniert

20 frische Sardellen (500 g).

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),

Saft einer Zitrone,

1 Bund Petersilie,

2 Knoblauchzehen, Salz,

1 Zwiebel (40 g),

weißer Pfeffer,

¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum.

Zum Panieren:

50 g Mehl, 2 Eier,

100 g Semmelbrösel,

8 Eßlöffel Öl zum Braten

(80 g),

1 Zitrone.

Panierte Sardellen sind ein typisches Gericht der Basken, deren Heimat im Norden Spaniens liegt.



Salbei, Rosmarin und Weißwein geben den im Ofen gebackenen Sardellen den ganz besonderen Geschmack.



Mit Tomaten und Käse überbacken: Sardellen sizilianische Art.

Sardellen an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Innen und außen gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Nebeneinander auf eine flache Platte legen.

Für die Marinade Öl und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Zwiebel ebenfalls schälen, reiben und beides in die Schüssel geben. Pfeffer und zerriebenes Basilikum gut untermischen. Über die Sardellen gießen. Zugedeckt 60 Minuten marinieren.

Sardellen abtropfen lassen. Nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und in Semmelbröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. (Vorteilhaft: Zwei Pfannen verwenden.)

Sardellen darin auf beiden Seiten in je 2 Minuten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: Gemischter Salat und Stangenweißbrot.

Sardellen sizilianische Art



800 g frische Sardellen, Salz, weißer Pfeffer.

Für die Tomatensoße:

1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Dose geschälte Tomaten (530 g),

Salz, weißer Pfeffer,
¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum,
Öl zum Einfetten.

Außerdem:

100 g Schafskäse,
1 Eßlöffel Kapern,
8 eingelegte Sardellen (40 g).

Im Mittelmeerraum, dort wo die meisten Sardellen gefangen werden, entstand das Gericht Sardellen auf sizilianische Art. Fische sind hier Haupt-Eiweißspender.

Frische Sardellen an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Köpfe und Schwänze mit einem scharfen Messer abschneiden.

Sardellen innen und außen gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen salzen und pfeffern.

Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin in 2 Minuten glasig werden lassen. Abgetropfte Tomaten dazugeben. Bei starker Hitze schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, das dauert etwa 3 Minuten. Pfanne vom Herd nehmen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Basilikum abschmecken.

Feuerfeste Form mit Öl einfetten. Eine Schicht Sardellen auf den Boden legen. Mit etwas Soße begießen. Schafskäse fein zerbröckeln und etwas davon auf die Soße streuen. Ebenso einen Teil der Kapern und der gewässerten, in Stücke geschnittenen, eingelegten Sardellen daraufgeben. Rest der frischen Sardellen draufschieben. Zum Schluß mit Tomatensoße begießen, mit Schafskäse bestreuen und mit den restlichen eingelegten Sardellen garnieren.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Sardellen aus dem Ofen nehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Kopfsalat. Butterkartoffeln mit Petersilie oder Weißbrot. Dazu schmeckt italienischer Wein.

Sardellen spanische Art



800 g frische Sardellen, Salz, weißer Pfeffer, 4 junge Zwiebeln mit Lauch (80 g), 1 Bund Petersilie, 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g), ¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum.

Außerdem:

4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
30 g Butter.

Sardellen, wenn nötig, schuppen. An der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Innen und außen gründlich unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann salzen und pfeffern.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelscheiben mit Grün, Petersilie und zerriebens, getrocknetes Basilikum darin 2 Minuten andünsten.

Sardellen und Kräutergemisch (mit dem Bratfett) lagenweise in eine feuerfeste Form schichten.

Semmelbrösel drüberstreuen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene setzen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Sardellen in der Form servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Mit Weißbrot als leichtes Mittag- oder Abendessen. Als Getränk schmeckt dazu am besten ein spanischer Rotwein.

TIP

Sardellenbutter ist im Nu fertig, wenn man weiche Butter mit Sardellenpaste verrührt.

Sardellenbutter

30 g Sardellenfilets aus Dose oder Glas,
60 g Butter.

Sardellenunter kaltem Wasser abspülen und zum Wässern 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Abtropfen lassen, fein hacken und durch ein Haarsieb streichen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren und die Sardellen reinmischen. Kühl stellen, wenn die Butter als Aufstrich verwendet wird. Soll sie als Beilage dienen, eine Rolle daraus formen. 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wozu reichen? Als Aufstrich oder Beilage für Fisch- oder Grillgerichte.

Sardellenpizza



Für den Teig:

150 g Mehl,
Salz,
10 g Hefe,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

850 g Tomaten aus der Dose,
100 g Mozzarella- oder Emmentaler Käse,
200 g geräucherter magerer Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
20 Sardellenringe (100 g),
12 gefüllte Oliven,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Oregano,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Man muß nicht unbedingt in Italien gewesen sein, um zu wissen, daß Pizza eine italienische Spezialität in vielen Variationen ist, eine Art Fladen von Hefe-, ganz selten Blätterteig, mit Tomaten, Käse, Oliven, Schinken, Sardellen u. a. belegt, gebacken und heiß serviert. Nicht nur bei uns schießen die Pizzerias wie Pilze aus der Erde. Kein Wunder, Pizza paßt eigentlich zu jeder Tages- und Nachtzeit. Da macht unsere Sardellenpizza keine Ausnahme.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefereinbröckeln. Mit Zucker und einem Teil des Wassers zum Vorteig verrühren. An einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Restliches Wasser zufügen. Zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Noch mal 15 Minuten gehen lassen.

Backblech oder 2 Pizza- oder Springformen (Durchmesser 28 cm) einfetten.

Teig darauf verteilen.

Tomaten abtropfen lassen, grob zerhacken und auf den Teig verteilen. Käse in Stücke schneiden. Speck würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Alles auf die Pizza geben. Sardellenringe gleichmäßig über die Pizza verteilen. Oliven in Scheiben schneiden und ebenfalls draufgeben. Mit zerriebenem Oregano bestreuen, mit Öl beträufeln.

Pizza 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen. Pizza in 8 Stücke teilen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 390.

Wann servieren? Zum Brunch, oder Abendessen.

Sardellensoße

Für die Soße:

$\frac{3}{8}$ l heiße Fischbrühe oder Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
30 g Speisestärke,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
40 g Sardellenbutter,
Salz, 1 Prise Zucker.

Brühe und Wein in einem Topf aufkochen. Speisestärke, Eigelb und Sahne in einer Tasse miteinander verquirlen. Unter Rühren in die Flüssigkeit gießen und aufkochen lassen. Soße vom Herd nehmen und die Sardellenbutter flöckchenweise, unter kräftigem Schlagen mit dem Schneebesen, hinzufügen. Soße mit Salz und Zucker abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Wozu reichen? Zu gekochtem Fisch oder Rindfleisch.



Wer sie einmal probiert hat, wird sie bestimmt immer wieder backen: Sardellenpizza aus Italien.

MENU

INHALT BAND 8

Jeder MENÜ-Band ist fortlaufend numeriert. In dieser Inhaltsübersicht von Band 8 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Polnische Eier« bis »Sardellensoße«.

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

Pudding aus Quark und Schinken	55
Quark-Brote	84
Quark-Tatar	100
Raclette	108
Ramequin	116
– mit Schinken	116
Rarebits spanische Art	117
Reisküchlein pikant	164
Rindfleisch-Imbiß	205
Rissolien mit Eiern	210
Roastbeefröllchen	217
Roquefort-Creme auf Chicorée	228
Russische Eier	292
Sandwich Bookmaker	354
– Island	355
– Restaurant	355

Appetithappen

Pumpnickel-Käsewürfel	56
-----------------------	----

Aufläufe

Quarkauflauf mit Sauerkirschen	81
– mit Schinken	82
Quark-Kartoffelauf	88
Radetzky-Reisauf	108
Ravioli-Auflauf	127
Reis-Auflauf englische Art	160
Reis-Obst-Auflauf	165
Rhabarber-Streusel-Auflauf	177

Backwerk

Polnischer Honigkuchen	5
Polsterzipfel ungarisch	8
Pommeranzenbrötchen	8
Prager Nußrolle	35
– Nußtorte	38
– Schokoladentorte	39
Prasselkuchen	41
Presniz	46
Preßburger Beugel	46
Prinz-Eugen-Torte	49
Prinzeß-Törtchen	50
Prinzregenten-Torte	50
Provenzalischer Sardellenkuchen	52
Punschtorte Prager Art	58
Purzel (Ostpreußisches Silvester-Schmalzgebäck)	59
Quarkfladen	86
Quark-Fruchtorte	87
Quarkkuchen aus dem Elsaß	90
– gedeckt	91
– neapolitanische Art	91
Quark-Napfkuchen	93
Quarkplätzchen pikant	93
Quark-Reistorte italienisch	95
Quarkstollen	98
Quark-Streuselkuchen	99
Quarkstrudel	99
Quark-Torte mit Himbeeren	100
Quiche Lorraine	103
– mit geräuchertem Lachs	104
Quiches au jambon	104
Quittenkuchen mit Mandelbaiser	106
Quittentaschen argentinisch	107
Radetzky-Schnitten	109
Rahmkuchen	114
Rahmstrudel schwäbische Art	115
Rehrücken-Kuchen	148
Reiswaffeln	169
Rembrandt-Torte	170
Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser	176

Rhabarber-Torte	177
Rheinische Apfeltorte	178
Rodonkuchen	221
Roggenbrot	222
Romeritos	225
Rosenküchlein Schweizer Art	234
Rosinengebäck	237
Rosinenkuchen	237
Rosinen-Plätzchen	237
Rüebli torte aus dem Aargau	267
Rührkuchen	274
– finnische Art	275
– mit Mandeln	276
Rum-Kranz	278
Rumtopf-Torte	281
Rumtörtchen	281
Rumänischer Nußkuchen	284
Russische Baba	291
Russisches Käseküchlein	293
Sachertorte	299
Sächsischer Christstollen	302
– Kartoffelkuchen	302
– Pflaumenkuchen	303
Safranbrot	304
Sahne-Apfelkuchen	311
Sahne-Schokoladentorte	316
Sahnetorte	320
Sahnetütchen	320
Sahne-Waffeln	321
Salami-Kräuterbrot	324
Salz-Kümmel-Stangen	346
Salzstangen	346
Samedaner Hefepitte	349
Sandkuchen	352
Sandplätzchen	353
Sandtorte gefüllt	353
Sandwaffeln	353

Butter

Sardellenbutter	361
-----------------	-----

Desserts

Polnische Quark-Eierkuchen	2
Pompadour-Dessert	13
Portwein-Gelee	20
Powidl-Tascherl	33
Pralinen-Bombe	40
Preiselbeeren mit Bananen	42
Preiselbeerbecher	44
Preiselbeerpastete schwedisch	45
Preiselbeerschnee	45
Pudding aus Grieß	54
– Célestine	55
– Soufflé Sabayon	56
Punsch-Auflauf	57
Punsch-Creme	58
Quark mit Bananen und Rum	81
– mit Früchten	81

Quarkbällchen	82
Quark-Berg	83
Quark-Birnen	83
Quark-Charlotte	85
Quarkcreme	85
– Miami	85
Quark-Kaltschale	88
Quarkklöße	89
– schlesisch	89
Quark-Melone	93
Quark-Pudding	95
Quark-Vanillecreme	103
Reindling	149
Reineclaudencreme	150
Reineclaudencompott	150
Reis Kaiserin	155
– Lord Byron	155
– Sarah Bernhardt	158
– Trauttmansdorff	159
Reiscreme	161
Reispudding	166
Rhabarber	174
– mit Baiserhaube	175
Rissolen mit Konfitüre	211
Riz à la maitaise	212
Rosinen-Cocktail	235
Rote Grütze	253
Rotweingelee	260
Royal Dessert	265
Rumcreme	277
Rumkirschen überbacken	278
Rumänische Käsefrikadellen	282
Russische Creme	292
Safran-Reispudding	306
Sagoflammeri	309
Sahne-Bratapfel	311
Sahnecreme	312
Sahne-Dessert	312
Sahne-Mixbecher	315
Salat Eva	330
Salzburger Nockerln	347
Samsa	350
Sanddorn-Nußcreme	351
Sanddorn-Quark	351
Sanddorn-Sahne-Eis	351

Dip

Rettich-Quarkcreme	173
--------------------	-----

Eiergerichte

Rührei	270
– Admiralsart	270
– brasilianisch	271
– in Tomaten	272
– mit Kräutern	272
– mit Pilzen	273
– mit Räucheraal	273
– mit Schinken	273
– mit Speck	274
Sahne-Eier gebacken	312

VON POLNISCHE EIER BIS SARDELLENSSOSSE

Eingemachtes

Preiselbeeren auf russische Art	42
Preiselbeerkonfitüre	
amerikanisch	45
Quitten-Gelee	106
Quittenmarmelade	107
Rote Bete eingelegt	252
Rum-Kirschen	278
Rumtopf	280

Beilagen

Polnische Kartoffeln	1
Pommerscher Kaviar	11
Pommersches Viermus	11
Pommes-Chips	11
– frites	12
Preiselbeer-Äpfel	43
Preiselbeer-Meerrettich	45
Quarkrouladen	96
Reis	150
– mit Mandeln	156
– Palermo	158
Reiskroketten	163
Rhabarber-Chutney	175
Risi-Bisi	208
Rissolékartoffeln	210
Sächsische Wickelklöße	300
Safranreis	305

Eintopfgerichte

Polnische Suppe	3
Pommes de terre à la Saint-Fleur	12
Portugiesisches Lammgericht	19
Ratatouille	120
– spanische Art	121
Rinder-Topf Schweizer Art	198
Rindfleisch-Suppe	207
Rotweintopf	262
Rumänischer Bohnentopf	283
Rumford-Eintopf	284
Rumfordsuppe	285
Russische Kohlsuppe	294

Fisch

Polnischer Karpfen	6
Quappe mit Tomaten und Paprika	79
Räucheraal gebraten	122
Räucherfisch in Curryreis	122
Räuchermakrelen flambiert	123
Räucher-Seelachsnester	124
Ricard-Forelle	183
Rollmops	224

Rotbarsch Angola	248
– gebacken	248
– Mallorca	249
Rotbarsch-Rouladen mit Kräuterfülle	251
Rotbarsch-Schnitten gefüllt	251
Rotbarsch-Spieße gegrillt	251
Rügener Fisch-Spießchen	267
Sahnematjes	314
Sakana no Kimeyaki (Fischfilet nach Art von Kyoto)	322
Salmschnitte Walewska	339
Samak Meshwiye (Libanesisches Fischgericht)	348
Sardellen bäuerlich	357
– gefüllt	357
– in Schinken	358
– mit Kräutern	358
– paniert	359
– sizilianische Art	360
– spanische Art	360

Fleisch

Polnische Rinderzunge	2
– Schnitzel	3
Polpettine	7
Pörkölt	14
Porterhouse-Steak	15
Portugiesische Kalbsnieren	17
Portugiesischer Kalbsnierenbraten	17
Pot-au-feu	20
Prager Hammelbraten	33
– Kalbsschnitzel	34
– Kümmelfleisch	34
– Schinken mit Gemüse	39
– Spieße	40
Provenzalisches Hammelrippenstück	53
Ragout Bologneser Art	111
– fin	111
Ragout von Hammelfleisch	113
Rahmschnitzel	114
Ražnjići	128
Rheinischer Sauerbraten	179
Rib Mutton Chop Mixed Grill	182
Ricard-Schnitzel	183
Rindfleisch	185
Rinderbraten	185
– russische Art	185
Rinderfilet Bristol	186
– Gärtnerinart	188
– Nizza	189
– Richelieu	190
– Trianon	191
Rindergulasch Karlsbader Art	193
Rinderkotelett	193
Rinderrouladen	195
– mit Räucher-Seelachs	196
Rinderschmorbraten	196

Rinderschwanzstück	
Burgunder Art	197
– italienische Art	197
Rinderzunge Christiania	198
– mit Parmesan	200
Rindfleisch flämisch	201
– gekocht	201
– geschmort Pekinger Art	201
– geschnetzelt	202
– in saurer Soße	202
– mit Grüner Soße	203
– mit Paprikaschoten	203
– mit Rosinensoße	204
Rindfleisch-Ragout	206
Rindsröllchen flämische Art	207
Roastbeef	213
– mit Orangen	216
– mit Preiselbeeren	217
Roastbeef-Schnitten mit Gemüse	218
Römisches Kotelett	227
Rosinen-Fleischrolle	235
Rosinen-Schinken mit Curry	238
Rosinen-Schweinefleisch kalifornisch	239
Rosmarinbraten italienisch	240
Rostbraten	241
– böhmisch	242
– gerollt	242
– in der Pfanne	243
– italienisch	244
– Münchner Art	244
Rouladen kalt	264
Rumpsteak	285
– Béarner Art	287
– Bordelaise	287
– Försterart	287
– Kempinski	288
– Mirabeau	288
Russische Kalbsrippen	293
Russischer Rostbraten	296
Sächsisches Zwiebelfleisch	303
Saftbraten Schweizer Art	306
Saftgulyas	307
Sahneragout	316
Sahneschnitzel	316

Geflügel

Poularde	21
– bäuerlich	22
– Boieldieu	22
– demi-deuil	23
– Demidow	24
– garniert	24
– gebraten mit Weintrauben	26
– gefüllt	27
– geschmort mit Backpflaumen	27
– mit Pökeltzunge	28
Poularde Montmorency	29
– Nizza	29
– Valois	30

Poulet mit Ananas	31
Puter	60
– algerische Art	61
– amerikanisch	62
– brasilianische Art	63
– bürgerliche Art	64
– Burgunder Art	64
– Elsässer Art	65
– gefüllt	69
– Languedocer Art	69
– Mailänder Art	69
– mit süßsaurer Soße	70
Puterbrust deutsche Art	71
Puterflügel Côte d'Azur	72
Puterkeulen gefüllt	73
– mit Orangensoße	74
Puterragout kanadisch	75
Puterrollbraten	75
– mit Früchten	76
Puter-Schnitzel	77
Rebhuhn	128
– deutsche Art	128
– elsässische Art	130
– englische Art	130
– kalifornische Art	131
Rebhühner mit Mandarinen	132
Rouener Ente	262
– Ente mit Kirschen	263
Salmi von Ente	342

Gemüse

Polnischer Chicorée	5
Prinzebohnen	49
– mit Speck und Zwiebeln	50
Provenzalischer Topf	53
Rettich	171
Rettichgemüse	173
Rosenkohl	230
– auf Großmutter's Art	231
– Mailänder Art	232
– mit Bananen	233
– mit Kastanien	233
– mit Madeira	233
Röstkraut mit Grammeln	245
Rote-Bete-Gemüse	252
Rotkohl	254
– böhmische Art	256
– dänisch	256
– Küchenmeister Art	257
– mit Ananas	257
– mit Kastanien	257
Rübstielgemüse	266
Sahnewirsing	321
Sahne-Zwiebeln	322

Getränke

Port-Egg-Nogg	15
Portwein-Cobbler	19
– Flip	19
Potsdamer Punsch	20

MENU

INHALT BAND 8

Fortsetzung

Pousse-Café	32
Prärie-Oyster	41
Prince of Wales	47
Punsch Jenny Lind	57
– mit Schaumhaube	57
Queen-Elizabeth-Cocktail	103
Raspberry Punch	117
Ricard	183
Rob Roy	220
Rocky Mountain Bowle	220
– Montain Cooler	221
Römischer Punsch	227
Rose Cocktail	230
Rosemarie's Dream	230
Rosenbowle	230
Rote Johana	254
Rotweinbowle	259
Rotweinpunsch	260
Royal Fizz	266
Rubirosa	266
Rum	276
Rum Sour	276
Rum-Bolo	276
Rum-Cocktail	277
Rum-Fizz	278
Rum-Flip	278
Rum-Punsch	279
Rußer Milchpunsch	290
Russischer Kaffee	296
– Punsch	296
Sahnebowle	311
Sahne-Eistee	313
Sanddorn-Milch	351
Sangria	356
Santiago Shake up	256
Saratoga-Cocktail	356
Saratoga-Cooler	356

Imbisse

Rissoien mit Schinken	211
Roquefort-Aprikosen	228
Rumaki	282

Innereien

Puterleber Hawaii	74
Rehleber Schweizer Art	136
Rindernieren mit Kräuter-sahne	195
Salzburger Hirnknödel	347

Kartoffelgerichte

Potthucke westfälisch	20
Pytt i Panna	77
Quarkkeulchen sächsisch	89
Quark-Pudding pikant	95
Rösti	245
Sahne-Kartoffelsalat	314

Konfekte

Quittenbrot	106
Rum-Kugeln	279
Salzmandeln	346

Mehlspeisen

Prager Griesknödel	33
Quark-Schmarrn	97
Rahmdalken	113
Ravioli aus Florenz	125
– aus Piemont	125
– mit Schmorbratenfüllung	126
Rupfhauben	289

Pastete

Saarbrücker Fleischpastete	297
----------------------------	-----

Pizza

Sardellenpizza	361
----------------	-----

Reisgerichte

Reis griechische Art	151
– im Topf	154
– Istanbul	154
– mit Muscheln	157
– mit Schnitzeln überbacken	157
Reisberg	160
Reisgericht Rio	161
Reis-Schmarrn ungarisch	169
Reisschnitten	169
Rhabarber-Kaltschale mit Vanillereis	176
Risotto Feinschmecker Art	208
– Mailänder Art	209
– neapolitanische Art	209
Riz Flims	213
Safranreis mit Lammhack	305

Salate

Polnischer Salat	6
Portugiesischer Sardinen-salat	18
Puñta-Salat	60
Quick-Salat	105
Radieschen-Salat	110
Ratsherrensalat	121
Regensburger Wurstsalat	133
Reis-Salat	166
– indonesisch	167
Rettich mit Roquefortsoße	173
Rettichsalat	173
– mit Nüssen	174
Rheinischer Weihnachts-salat	182

Rindfleisch-Salat	206
Rohkostplatte	222
Rossini-Salat	241
Rote-Bete-Salat	253
– mit Sahnemeerrettich	253
Rotkohl-Früchtesalat	258
Rotkohlsalat	259
Russischer Salat	297
Salami-Salat	324
Salat Aida	326
– aus Malmö	328
– Braunschweiger Art	328
– Caroline	329
– Djakarta	329
– Gärtnerin Art	330
– Globus	331
– Helene	331
– Isabella	332
– Jamaika	333
– Mariette	333
– Montblanc	334
– Orlow	335
– provenzalisch	336
– sizilianische Art	337
– Yvonne	337
Salatplatte	338
– Maharaja	338
Salatrollen süßsauer	338

Soßen

Polnische Soße	3
Preiselbeersöße pikant	45
Provenzalische Soße	51
Provenzalische Soße kalt	51
Quark-Remoulade	96
Remoulade	171
Robert-Soße	220
Römische Soße	226
Roquefort-Marinade	229
Rosinensoße	239
Rotweinsöße	260
Rougemont-Soße	264
Rouille	264
Russische Soße	294
Sahnesoße mit Pistazien und Mandeln	317
Salmi-Soße	343
Salsa Mexicana	343
– verde	344
Sardellensoße	361

Suppen

Pommersche Biersuppe	9
– Bohnensuppe	9
– Fischsuppe	10
– Kliebensuppe	10
Portugiesische Fischsuppe	17
Quappe in Hummersuppe	79
Rassolnik	117
Römische Suppe	226

Rosenkohlsuppe	234
Rotweinsuppe	261
Russische Biersuppe	292
Sagosuppe	309

Vorspeisen

Polnische Eier	1
Polynesische Avocados	8
Reiskuppel Havanna	164
Risotto	208
Römische Pastetchen	225
Roquefort gebacken	228
– Mousse	229
Roquefort-Schiffchen	230
Rosenkohl ausgebacken	231
Russische Äpfel	290
Sahne-Hummer	313
Sakuski	323
Salat aus Chicorée und Ananas	327
– Melanie	333
– Rivoli	336
– Sanssouci	336

Wild

Reh	133
Rehbraten	134
Reh-Geschnetzeltes	134
Rehkoteletts mit Birnen	134
– ungarisch	135
Rehkrusteln gebacken	136
Rehmedaillon flambiert	137
– Freiburger Art	137
– Mailänder Art	138
– Mirza	139
– vom Grill	139
Reh-Pain	140
Rehragout	140
– mit Rum	141
Rehrücken	141
– Cumberland	142
– deutsche Art	143
– kalt	144
– Kreolenart	145
– Montagu	146
Rehschnitzel in Rahmsöße	146
Rehschulter gerollt	146
Rehsteak garniert	147
– im Haselnußmantel	148
Ricard-Hasenpfeffer	183
Ruhpoldinger Hirschziemer	269
Russischer Hasenbraten	296

Zwischen-mahlzeiten

Salamibrötchen	323
Salat aus Crabmeat und Gurken	327