



In Arles in Südfrankreich werden Ölsardinen mit gekochten Gurkenwürfeln, Tomaten und Zwiebeln zusammen angerichtet.

Sardinen

Pilchard heißt der Fisch eigentlich, den wir Sardine nennen. Sardine allerdings nur, wenn er sozusagen noch Teenager ist. Ausgewachsen werden die Fische 23 bis 25 cm lang. Und dann sind sie vom Hering kaum zu unterscheiden. So ähnlich sind sie sich. Gefangen werden Sardinen (Pilchards) an den Küsten Italiens, Spaniens, Portugals, Frankreichs und Amerikas.

Wir kennen Sardinen, die 13 bis 15 cm lang sind, ohne Kopf und ausgenommen. Sie sind gesalzen und mariniert im Handel oder gekocht und in Olivenöl eingelegt. Mit und ohne Haut und Gräten. (Kronsardinen, die sogenannten russischen, sind übrigens eigentlich keine Sardinen, sondern kleine Heringe aus der Ostsee, die fast immer sauer eingelegt sind.)

Aber kennen Sie auch frische Sardinen? Das sind die meist größeren Pilchards. In der portugiesischen, spanischen und italienischen Küche werden sie gern verwendet. Auch Südfrankreich mißachtet sie nicht. In Spanien und Portugal werden sie auf Märkten und bei Volksfesten oft über Holzkohlenfeuer gebraten. Neuerdings gibt es auch bei uns frische, tiefgekühlte Sardinen.

Sardinen arlesische Art



1 Salatgurke (600 g).
Für die Marinade:
¼ l Wasser,
3 weiße Pfefferkörner,
¼ Lorbeerblatt, Salz,
1 Prise Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
4 Eßlöffel Olivenöl.
Außerdem:
3 Dosen Ölsardinen ohne Gräten (je 125 g),
125 g Tomaten,
1 große Zwiebel (60 g),
Knoblauchpulver,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

In Frankreich kennt man viele Arten, Sardinen delikat zuzubereiten. Eine Variante wurde in Arles gefunden.

Salatgurke schälen und halbieren. Kerne mit einem Löffel herausheben, Gurke 2 cm groß würfeln.

Für die Marinade Wasser, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Gewürze entfernen. Zitronensaft und Öl zufügen. Gurkenwürfel in der Marinade 20 Minuten lang bei kleiner Hitze garmachen, kurz auskühlen

und abtropfen lassen. Inzwischen von den Ölsardinen das Öl abgießen. Sardinen auf einer Platte anrichten und mit den Gurkenwürfeln umlegen.

Tomaten häuten, Stengelsansätze rauschneiden. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Beides über die Sardinen streuen. Knoblauchpulver drüberstäuben. Sardinen mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Sardinen in Soße

3 Dosen Ölsardinen ohne Gräten (je 125 g).

Für die Soße:

300 g Champignons,

1 Zwiebel (40 g),

20 g Butter,

¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

20 g Speisestärke,

3 Eßlöffel Sahne,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel Zitronensaft.

Zum Garnieren:

1 Bund Petersilie.

Öl von den Ölsardinen abgießen. Sardinen auf einer ovalen feuerfesten Platte



Sardinen mit Soße: Ein schnelles, aber kein alltägliches Essen.

*Sardinensalat:
Ein Imbiß für
Gäste, die nicht
eingelant
waren.*



anrichten. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Wärmzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

In der Zwischenzeit für die Soße die Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig braten. Champignons zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Heiße Fleischbrühe zugießen und alles 10 Minuten lang bei kleiner Hitze garen. Speisestärke und Sahne in einer Tasse verquirlen. Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die heißen Sardinen mit der Soße begießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Sardinien- Roulade Wiener Art



Für den Teig:

3 Eiweiß,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
1 Prise Salz,
3 Eigelb, 60 g Mehl,
60 g Speisestärke,
½ Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

250 g Speisequark,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
4 Blatt weiße Gelatine,
3 Dosen Ölsardinen ohne
Haut und Gräten (je 125 g),
4 hartgekochte Eier,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
¼ l Sahne.

Für den Teig Eiweiß und Wasser in einer Schüssel steif schlagen. Salz und Eigelb unterziehen. Mehl,

Speisestärke und Backpulver mischen, drübergeben und unterheben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen, einfetten. Teig draufstreichen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 7 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Teigplatte sofort auf ein Küchentuch stürzen. Pergamentpapier abziehen. Platte mit dem Tuch aufrollen. Erkalten lassen und danach zurückrollen.

Für die Füllung Quark und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren. Gelatine einweichen und ausdrücken. In einem Becher im Wasserbad auflösen. Mit dem Quark verrühren. Öl von den Ölsardinen gießen. Sardinen mit einer Gabel zerdrücken. Eier schälen und fein hacken. Beides und die gewaschene, trockengetupfte, gehackte Petersilie unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer

fer abschmecken. Sahne steif schlagen und unterziehen. Füllung auf die Biskuitplatte streichen. Platte wieder mit Hilfe des Tuches aufrollen. Tuch entfernen. Roulade auf eine flache Platte legen und im Kühlschrank festwerden lassen. Danach in schräge Scheiben schneiden. Ergibt 18 Stücke.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 140.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Gäste-Essen. Dazu ein Weißwein.

PS: Wenn Sie eine Schwäche für pikante Füllungen haben, können Sie die Füllung der Sardinienroulade statt nur mit Petersilie noch mit fein gehacktem Salbei und Basilikum würzen. Vorsicht bei getrockneten Kräutern, da die Würzkraft stärker ist als bei frischen.

Sardinienroulade Wiener Art mit einer herzhaften Füllung.

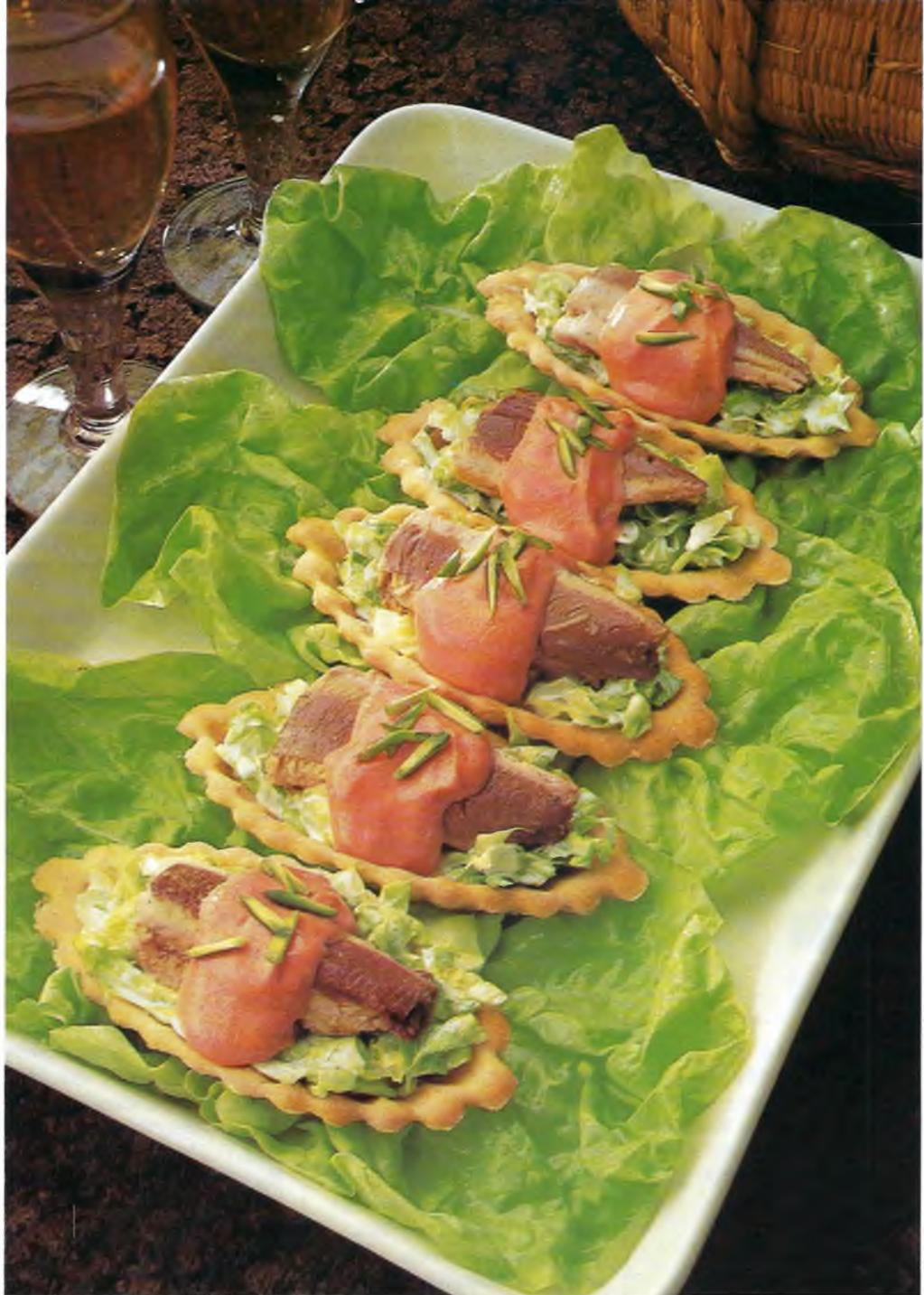


Sardinensalat

4 große Kopfsalatblätter,
4 hartgekochte Eier,
2 Dosen Ölsardinen ohne
Gräten (je 125 g).
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Zitronensaft,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
1 Tomate (60 g),
1 kleine Gewürzgurke (60 g),
½ Bund Petersilie.
Zum Garnieren:
4 gefüllte Oliven.

Was man für diesen Sardinensalat braucht, sollte man eigentlich immer im Hause haben. Dann ist im Nu ein pikanter Salat zubereitet und der Hausfrau bleiben Alpträume erspart, wenn urplötzlich Gäste ins Haus schneien.

Salatblätter waschen, trockentupfen und auf vier Teller verteilen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Auf jedes Salatblatt 1 Ei schuppenförmig anrichten. Darauf je 2 halbe,



Eine Vorspeise, die nicht nur durch ihre sehr hübsche Garnierung besticht: Sardineschiffchen.

abgetropfte Sardinen legen. Für die Marinade Zitronensaft, Öl (Sardinen-Öl mitverwenden), Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel schälen, Tomate überbrühen, häuten und abtrocknen (Stengelansatz heraus-schneiden). Tomate vierteln und entkernen. Zwiebel, Tomate und Gewürz-gurke würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Alles unter die Marinade mischen. Über die Sardinen verteilen. Mit in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Sardineschiffchen

Für 12 Personen

Für die Füllung:

1 Kopf Salat (200 g),

2 Eßlöffel Joghurt,

1 Eßlöffel Mayonnaise,

1 Teelöffel Zitronensaft,

Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

12 Mürbeteig-Schiffchen,

12 Ölsardinen ohne Haut

und Gräten (375 g),

4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g),

1 Eßlöffel Tomatenmark,

Salz, Cayennepfeffer,

1 Prisse Zucker.

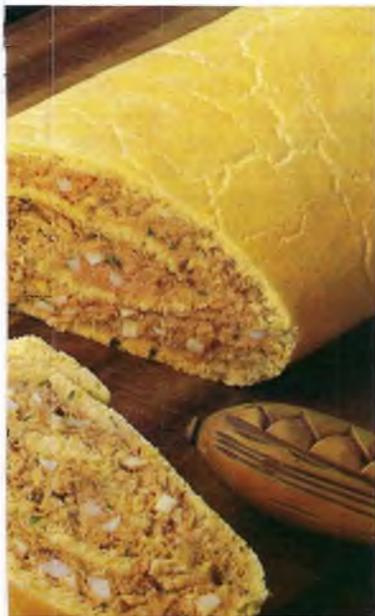
Für die Garnierung:

24 Pistazien (15 g).

Aus dem Kopfsalat das hellgrüne Herz lösen. Äußere Blätter aufbewahren. Salatherz unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Herzblätter in sehr feine Streifen schneiden.

Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salatstreifen unterziehen und in die Schiffchen füllen. Je eine abgetropfte Sardine drauflegen.

Mayonnaise und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Sardinen mit dieser Soße überziehen. Ge-



schälte Pistazien in feine Stifte schneiden und drüberstreuen. Äußere Salatblätter waschen und trockentupfen. Eine längliche Platte damit auslegen. Schiffchen darauf anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

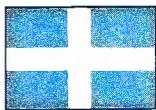
Kalorien pro Stück: Etwa 205.

Wann reichen? Als Vorspeise. Sie passen auch gut zum Kalten Büffet.

PS: Mürbeteig-Schiffchen gibt es in Konditoreien, Delikateßgeschäften und in den Lebensmittelabteilungen großer Warenhäuser fertig zu kaufen. Achten Sie darauf, daß Sie keine süßen nehmen.

Sarma

Gefüllte Weinblätter
griechische Art



Für die Füllung:
8 Eßlöffel Reis (80 g),
knapp $\frac{3}{4}$ l Wasser,
8 Eßlöffel kernlose Rosinen (80 g),
2 Zwiebeln (80 g),
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Bund Dill,
1 Bund Petersilie,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zucker,
Saft einer Zitrone.

Außerdem:

35 Weinblätter (vakuum verpackt oder aus der Dose, etwa 120 g).

Für den Sud:

Knapp $\frac{1}{4}$ l heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Öl.

Sarma ist, wie viele Gerichte des Balkans, ein Überbleibsel aus der Zeit der Türkenherrschaft. Sarma (auch Sarmale genannt), heißt übersetzt »Rolle«. Die typischen Sarmale sind in Jugoslawien und Rumänien Sauerkrautröllchen: Gemahlene Rind- und Schweinefleisch, vermischt mit halbgar gekochtem Reis, gehackten Zwiebeln und

Knoblauch und vielen Gewürzen, gerollt in Blätter von im ganzen eingesalzene Weißkohl. In Rumänien bekommt man, wenn man Sarma (Sarmale) bestellt, aber auch gefüllte Weinblätter, gefüllt mit einer würzigen Fleischmasse.

Hier eine griechische Version gefüllter Weinblätter, ganz ohne Fleisch: Für die Füllung Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in einen Topf geben. Daumenbreit Wasser draufgießen. Aufkochen lassen. Topf schließen und den Reis bei ganz schwacher Hitze in 10 Minuten halbgar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten bei schwacher Hitze braten.

Dill und Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Dill fein schneiden. Petersilie hacken. Reis mit Rosinen, Zwiebeln und den Kräutern mischen. Mit Salz, reichlich Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Weinblätter, wenn nötig, etwas abtropfen lassen. Dann auf der Arbeitsfläche

ausbreiten. Jeweils 1 Teelöffel Füllung in die Mitte eines Blattes geben. Blatt zuerst von unten her bis zur Mitte aufrollen, dann die Seiten einschlagen. Blatt vorsichtig, aber fest aufrollen.

Für den Sud Fleischbrühe, Zitronensaft und Öl in einen großen, flachen Topf gießen. Gefüllte Weinblätter reingeben. Sud einmal aufkochen lassen. Dann die gefüllten Blätter bei schwacher Hitze in 15 Minuten weich dünsten. Warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Mit Schafskäse, eingelegten grünen und schwarzen Oliven und Weißbrot als Abendessen. Dazu als Getränk roten Landwein vom Balkan oder auch Bier. Sarma eignen sich aber auch sehr gut als Vorspeise oder für das Kalte Büffet.

PS: Die Rumänen kennen noch eine ganz andere Art Sarmale: »Sarmale in foi de spanac.« Große, blanchierte Spinatblätter mit der gleichen Fleischmasse wie die Sauerkraut-Sarmale gefüllt. Auf reichlich angerösteten Zwiebelscheiben gelegt, mit Zwiebelscheiben bedeckt, mit dünner Tomatensoße angegossen und zugedeckt im Ofen gedünstet. Dazu nebenbei saurer Rahm.



Piräus: Dieser bedeutendste Hafen Griechenlands liegt vor den Toren der Hauptstadt Athen und ist schon oft besungen worden.

Sataras



250 g Rindfleisch,
250 g Hammelfleisch,
250 g Schweinefleisch,
125 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, Salz,
1 Eßlöffel Rosenpaprika,
1 Teelöffel gemahlene Kümmel,
375 g Tomaten,
375 g Paprikaschoten,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Sataras ist ein Gulasch aus Jugoslawien und Bulgarien. Dort wird es auf vorzügliche Weise zubereitet. Früher übrigens von den Hirten auf freiem Feld.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und 3 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischstücke reingeben und in 8 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 3 Minuten unter Rühren weiterbraten. Heißes Wasser, Salz und Gewürze hinzufügen. Fleisch 40 Minuten im geschlossenen Topf schmoren.

In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen und häuten. Stengelansätze herausausschneiden, Tomaten vierteln. Paprikaschoten vierteln (Kerngehäuse entfernen), waschen und in Streifen schneiden. Beides zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten schmoren. Kurz vorm Servieren saure Sahne unterrühren. Wenn nötig, nachwürzen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Beilagen: Frischer Salat und körnig gekochter Reis oder Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen roten Landwein.

Sateh

Indonesische
Fleischspießchen



600 g Schweinefilet,
2 Knoblauchzehen,
Salz,
8 kleine
Tomaten (400 g),
8 kleine Zwiebeln (200 g),
4 Pfeffergurken aus dem
Glas (100 g),
2 Ingwerpflaumen aus
dem Glas (50 g).
Außerdem:
4 Eßlöffel Öl,
Salz,
je 1 Teelöffel Currypulver
und Paprika rosenscharf.

Schweinefilet unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. In etwa 2 cm breite, 1 cm dicke Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Die Fleischstücke damit einreiben. Tomaten waschen, abtrocknen, Stengelansätze heraus schneiden. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Pfeffergurken in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwerpflaumen in sehr dünne Scheiben zerteilen. Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Holzspießchen stecken. Reichlich mit Öl bepinseln. Grillrost mit Alufolie bespannen. Spießchen unter den vorgeheizten Grill schieben.

Grillzeit: 15 Minuten.
Spieße einmal wenden.
Spieße herausnehmen, salzen und mit Currypulver und Paprika bestäuben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilagen: Sambalosoße und körnig gekochter Reis. Süßscharfe Chutneys passen ebenfalls sehr gut zu Sateh.
PS: Wenn Sie Sateh bei einer Balkon- oder Gartenparty auf dem Grill im Freien braten, nehmen Sie statt Reis lieber Meterbrot.

Sauerampfersuppe

250 g Sauerampfer,
40 g Butter, 40 g Mehl,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l saure Sahne,
2 Eigelb,
1 Prise Zucker, Salz.
Für die Einlage:
2 Scheiben Weißbrot (40 g),
20 g Butter,
2 hartgekochte Eier.

Leider ist in unserer Gegend viel zu wenig bekannt, wie gut Sauerampfer schmeckt, wenn er richtig zubereitet wird. In Schlesien und Ostpreußen wußte man das sehr genau, denn dort gehörte die Sauerampfersuppe zu den Lieblingsgerichten. Man sammelte die wild wachsende, 30 bis 60 cm hohe Pflanze mit den pfeilförmigen Blättern und dem kräftig-säuerlichen Geschmack vorzugsweise im Frühjahr und Frühsommer. Denn dann sind die Blätter noch zart und jung.

Sammeln Sie sich bei einem Frühlingsspaziergang doch auch mal einen Beutel voll frischer Sauerampferblätter. Manchmal gibt es sie auch zu kaufen.

Sauerampfer verlesen. Gründlich in kaltem Wasser waschen. Tropfnaß in einen Topf geben. 5 Minuten erhitzen, bis die Blätter zusammenfallen und weich sind. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Sauerampfer sehr fein hacken oder durch ein Sieb streichen.

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin hellgelb anschwitzen. Brühe nach und nach unter Rühren angießen. 5 Minuten kochen lassen. Sauerampfer reingeben. Saure Sahne und Eigelb in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Weißbrotscheiben entrinden. Brot würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin in 5 Minu-

ten braun und knusprig braten. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen. Suppe darüberfüllen, Brotwürfel draufgeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Als Suppe vor einem leichten Essen.

PS: Wollen Sie eine sättigende Sauerampfersuppe zubereiten, dann nehmen Sie noch einmal die Hälfte der im Rezept angegebenen Mengen dazu. Separat 750 g Salzkartoffeln kochen. Außerdem pro Person 2 Eier hart kochen. Kartoffeln und Eier tut sich jeder selbst in die Suppe.

PS 2: Sauerampfer kann man auch gut mit Spinat vermischen. Außerdem verfeinert er Rohkostsalat, Gemüse- und Kräutersuppen, Omeletts und Soufflés. Kleingeschnitten und mit Quark und Joghurt vermischt paßt er vorzüglich zu kleinen, neuen Kartoffeln und Dips.

Sauerampfersuppe französisch



250 g Sauerampfer,
40 g Butter,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Weinessig.
Einlage:
8 Scheiben
Stangenweißbrot (160 g).

Sauerampfer verlesen und gründlich in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Grob hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Sauerampfer darin 5 Minuten andünsten. Heiße Fleischbrühe angießen. Suppe 15 Minu-

TIP

Für Freunde des Sauerampfers: Wenn Sie auf dem Sonntagsausflug im Frühling Sauerampfer selber sammeln, sollten Sie nur Blätter pflücken. Die Stengel sind für den Verzehr nicht geeignet. Da die Saison für frischen Sauerampfer nur wenige Wochen dauert, sollten Sie auf Vorrat sammeln und die Blätter gehackt einfrieren. Am besten in Würfelform, um in der Truhe Platz zu sparen.

ten bei milder Hitze kochen. Vom Herd nehmen. Eigelb und Dosenmilch in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren (legieren) und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Suppe warm halten, aber nicht mehr kochen.

Brotscheiben im Toaster leicht rösten. Je 2 Scheiben auf einen Suppenteller legen und die Suppe darüberfüllen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Als ersten Gang bei einem großen Essen.

PS: Wollen Sie die Sauerampfersuppe allein servieren, beispielsweise an einem heißen Tag, wenn der Appetit nicht so groß ist, können Sie eine Haube aus ungesüßter Schlagsahne draufgeben.

Sauerampfersuppe russisch

Siehe Rassolnik.



Seit Henriette Davidis vor hundert Jahren das Rezept zum erstenmal veröffentlichte, hat der Sauerbraten nicht an Beliebtheit verloren.

Sauerbraten

1000 g Rindfleisch.

Für die Marinade:

$\frac{1}{4}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{8}$ l roter Weinessig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken,
 5 Pfefferkörner.

Außerdem:

Salz, schwarzer Pfeffer,
 100 g fetter Speck,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Bund Suppengrün,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln.

Für die Soße:

$\frac{1}{8}$ l Sahne, 25 g Mehl,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Prise Zucker.

Henriette Davidis empfiehlt in ihrem berühmten Kochbuch »ein gutes fettes Schwanzstück« oder »das etwas dunkel aussehende Zungenstück« für Sauerbraten. Das sind mehr als 100 Jahre her. Heute nehmen wir für Sauerbraten das magerste Rindfleisch, das wir bekommen können. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocknen. In einen Steinguttopf oder in eine Schüssel legen. Für die Marinade Rotwein, Weinessig und Wasser in einen Topf geben. Geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner zufügen.

Aufkochen und erkalten lassen. Über das Fleisch gießen. Zugedeckt 3 Tage stehen lassen. Zwischen-durch einmal wenden.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. $\frac{1}{4}$ l Marinade zurückbehalten. Speck würfeln und in einem Schmortopf 5 Minuten glasig werden lassen. Fleisch darin in 15 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen. Grob würfeln. In den Topf geben und 10 weitere Minuten braten. Heiße Fleischbrühe und einen Teil der durchgeseihten Mari-

nade angießen. 90 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Evtl. noch etwas Marinade zugießen. Fleisch aus dem Topf nehmen und auf einer tiefen Platte warm stellen. Für die Soße Schmorfond in einen Topf sieben. Aufkochen. Sahne und Mehl in einem Becher verquirlen. Soße damit binden und unter Rühren 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas Soße über den Braten gießen, den Rest getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 925.



Sauerkirschen

Kinder verziehen erschrocken den Mund, wenn sie zum ersten Mal in eine der roten bis schwarzroten Sauerkirschen beißen. Unseren germanischen Vorfahren muß es ähnlich ergangen sein, als 200 Jahre n. Chr. die ersten Sauerkirschen aus Italien nach Deutschland kamen. Süßkirschen kannten sie schon von den Römern. Als der römische Feldherr und Feinschmecker Lukull (um 106 bis 56 v. Chr.) sie in Kleinasien kennenlernte und später in Italien anpflanzte, war das eine Sensation – die Geburtsstunde

einer damals unbekanntenen Obstsorte.

Als später die Sauerkirschen zu uns kamen, wollten unsere Vorfahren sie absolut nicht als Kirschen anerkennen. Bei ihnen gab es einen wild wachsenden Holzkirschbaum, dessen Früchte ungenießbar waren, und von dem man lediglich das Harz als Leim verwendete. Nach diesem Baum nannten sie die ihnen so gar nicht mundenden Sauerkirschen Weichseln. Diesen Zweitnamen tragen sie noch heute. Mit dem Fluß Weichsel hat er ganz und gar nichts zu tun.

Allmählich merkten unsere Vorfahren dann doch, daß diese scheinbar ungenießbaren Weichseln eine Kirschenart waren.

Die meisten Sauerkirschen werden im Gegensatz zu Süßkirschen von der Industrie oder von einkochfreudigen Hausfrauen weiterverarbeitet, z. B. zu Saft. Ferner zu Gelees, Marmeladen, Most und Konserven (ganze Früchte mit und ohne Steine). Auch tiefgefroren kann man sie kaufen. Wer eine Tiefkühltruhe hat, kann sie ohne weiteres selbst einfrieren.

Leider müssen wir auf Sauerkirschen (die bekannteste Sorte ist die Schattmorelle) etwas länger warten als auf Süßkirschen, die zum Teil schon im Juni reif sind. Manche Sauerkirschen lassen sich mit dem Reifwerden bis zum Hochsommer Zeit.

Außerdem gehören zu den Sauerkirschen die Maraschken, aus denen der beliebte Maraschinolikör hergestellt wird. Morellen dagegen werden für die Herstellung des nicht minder beliebten Cherry Brandy verwendet.

Sauerkirschen in Baisers

500 g Sauerkirschen,
100 g Zucker,
2 Eßlöffel Kirschwasser,
8 Baiserschalen (fertig gekauft).

Außerdem:

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
Vanillinzucker,
20 g Borkenschokolade.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, auf einem Sieb abtropfen lassen und entsteinen. In einer Schüssel mit Zucker und Kirschwasser mischen. Im Kühlschrank 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

Je 2 Baisers auf einen Dessertteller legen und die Kirschen drüber verteilen. Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen und eine dicke Sahnehaube auf die Kirschen spritzen. Mit zerbröckelter

Borkenschokolade bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Dessert oder zum Nachmittagskaffee. Selbst für Kindergeburtstage eignet sich diese herbsüße Leckerei.

Sauerkirsch-Äpfel

Für die Äpfel:

4 große Äpfel (600 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
30 g Zucker.

Für die Füllung:

6 Eßlöffel Sauerkirsch-Konfitüre (120 g),
1 Eßlöffel Kirschwasser.

Zum Bestreuen:

50 g grob gehackte
Walnußkerne.

Außerdem:

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker.



Sauerkirschen und Baisers: Die einen ergänzen ideal die anderen.



Sauerkirsch-Auflauf schmeckt nicht nur in der Obstsaison. Dank Tiefkühltechnik können Sie damit auch im Winter aufwarten.

Äpfel schälen und in einem Topf mit Wein und Zucker bei niedriger Temperatur 5 Minuten dünsten. Sie dürfen nicht zerfallen.

Herausnehmen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse herausstechen. Äpfel mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Je einen Apfel auf einen Glasteller legen und erkalten lassen.

Für die Füllung Sauerkirsch-Konfitüre und Kirschwasser verrühren. In die Äpfel füllen. Die Füllung soll wie bei Pasteten etwas überlaufen. Dick mit gehackten Walnußkernen bestreuen.

Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel halbsteif schlagen. Auf die Teller verteilen und die Sauerkirsch-Äpfel sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Als Dessert.

PS: Statt Sahne kann man auch Vanillesoße oder Weinschaumsoße reichen.

Sauerkirsch- Aprikosen- Marmelade

750 g Sauerkirschen (entsteint gewogen),
1000 g Aprikosen (entsteint gewogen),
2000 g Zucker,
10 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges Gelmittel (230 g).

Früchte in kaltem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Entstielen und entsteinen. Angegebene Mengen abwiegen. Früchte im Mixer fein pürieren oder durch einen Fleischwolf drehen. Fruchtmasse, Zucker und Zitronensäure in einen großen Topf geben. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Das flüssige Gelmittel einrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Marmelade so-

fort in gesäuberte und heiß ausgespülte Marmeladengläser füllen. Gläser mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 9020.

Sauerkirsch- Auflauf

750 g Sauerkirschen,
75 g Zucker, 5 Brötchen,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 60 g Butter,
75 g Zucker,
3 Eigelb,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
40 g gehackte Mandeln,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
3 Eiweiß.

Außerdem:

Margarine zum Einfetten,
30 g Semmelbrösel,
30 g Zucker,
30 g Butter.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, auf einem Sieb abtropfen lassen und entsteinen. In eine Schüssel geben und mit Zucker bestreuen. Brötchen in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch einweichen.

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nacheinander Eigelb, Zitronenschale, Salz, Mandeln, eingeweichte Brötchen und Mehl unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unter den Teig ziehen. Auflaufform mit Margarine einfetten. Kirschen und Teig abwechselnd einfüllen. Letzte Schicht: Teig.

Semmelbrösel und Zucker daraufstreuen. Mit Butterflockchen belegen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten Menü oder als Hauptgericht nach einer pikanten Suppe.

PS: Wenn Sie Sauerkirschen aus dem Glas nehmen, beträgt die Backzeit 30 Minuten.

Sauerkirsch-Kaltschale

750 g Sauerkirschen,
1 l Wasser,
150 g Zucker,
Schale einer halben Zitrone,
1 Stück Stangenzimt,
30 g Speisestärke.
Für die Grießwürfel:
½ l Milch,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
25 g Zucker,
70 g grober Grieß,
1 Eigelb, 1 Eiweiß.

Eine Kaltschale schmeckt gerade an heißesten Sommertagen, wenn der Appetit den Dienst verweigert. Kaltschalen sind süße kalte Suppen aus Wasser, Milch, Bier oder Obstsaften, manchmal auch aus Wein, mit einem Zusatz von Früchten, Frucht pudding, roter Grütze, Sago, Eischäum oder Makronen, um nur einiges zu nennen.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, auf einem Sieb abtropfen lassen und entsteinen. Wasser, Zucker, dünn abgeschälte Zitronenschale und Stangenzimt in einem Topf aufkochen. Kirschen reingeben, bei milder Hitze 15 Minuten weiter kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse verquirlen. Unter Rühren in die Suppe gießen und kurz aufkochen. Gewürze entfernen und die Suppe kalt stellen.

Für die Grießwürfel Milch mit Salz, Zitronenschale und Zucker in einem Topf aufkochen. Grieß einstreuen



Sauerkirsch-Sahnespeise wurde der italienischen Küche entlehnt.

und in 10 Minuten unter Rühren gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb verquirlen und in den Brei rühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Den Grießbrei 3 cm dick auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Porzellanplatte streichen. Nach dem Erkalten in Würfel schneiden. Grießwürfel in vier Suppenteller geben. Mit Sauerkirsch-Kaltschale auffüllen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Wann reichen? Als Dessert oder Vorspeise an sommerlichen Tagen.

PS: Wenn Sie die Grießwürfel abwechslungsreicher gestalten wollen, nehmen Sie doch Ausstechförmchen. Das ist besonders hübsch für Kinder, und sie essen bestimmt die doppelte Menge. Auch aus Milchreis, der übriggeblieben ist, können Sie kleine Klößchen abstechen.

Sauerkirsch-Marmelade mit Wodka

1500 g Schattenmorellen,
1750 g Zucker,
5 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche oder ½ Doppelflasche flüssiges Geliermittel, ⅛ l Wodka.

Ein bißchen süß, ein bißchen pikant-herb durch die Kombination aus Sauerkirschen, Zitronensäure und Wodka ist diese Marmelade mit »Schuß«. Sie wird deshalb auch Männern munden.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Entsteinen und durch den Fleischwolf drehen. In einen Topf geben. Zucker und Zitronensäure dazugeben. Verrühren. Langsam erhitzen und unter ständigem Rühren 10 Minuten kochen lassen. Geliermittel unterrühren.

Einmal brausend aufwallen lassen. Sofort vom Herd nehmen. Wodka zugeben, gut verrühren.

Marmelade in ausgespülte und abgetrocknete Gläser füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 7895.

Sauerkirsch-Sahnespeise

1 Glas entsteinte Sauerkirschen (500 g).
4 Eßlöffel Puderzucker (40 g),
¼ l Wasser,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
60 g Speisestärke,
16 Löffelbiskuits (70 g),
5 Eßlöffel Kirschlikör,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Diese Sahnespeise ist eine Anleihe bei der italienischen Küche. »Kirschen Frascati« sind dort eine beliebte Nachspeise oder Erfrischung. In Frascati, der kleinen Stadt südlich von Rom, mit den noblen, weltberühmten Villen, dem üppigen Wein- und Olivenanbau werden die Kirschen in Läuterzucker und Kirschwasser pochirt (gar ziehen). Ist die Speise abgekühlt, wird sie mit Schlagsahne verziert. Hier unsere Version:

Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Fruchtsaft auffangen und ¼ l abmessen.

Sauerkirschen im Mixaufsatz der Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In einen Topf geben. Dazu Fruchtsaft, Puderzucker, Wasser und Zitronenschale. Aufkochen. Speisestärke mit wenig Wasser in einem Becher verquirlen. In die Kirschmasse rühren. Einmal aufkochen lassen.

Abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Eine flache große Schüssel mit

Löffelbiskuits auslegen. Mit Kirschlikör beträufeln. Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. (3 Eßlöffel zurück lassen.) Schlagsahne unter die abgekühlte Speise ziehen. Die Sauerkirsch-Sahnespeise in die Schüssel auf die Löffelbiskuits füllen. Restliche Sahne auf die Speise geben und mit dem Löffelrücken garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Unser Menüvorschlag:

Gemüsebrühe vorweg. Als Hauptgericht gebratene Leber mit Apfel- und Zwiebelringen, Kopfsalat und Kartoffelpüree. Und als Dessert dann unsere Sauerkirsch-Sahnespeise.

PS: Wenn Sie tiefgekühlte Sauerkirschen in Ihrer Tiefkühltruhe haben, lassen Sie die in einer Schüssel zugedeckt auftauen und auf einem Sieb abtropfen. Statt Fruchtsaft nehmen Sie dann Kirschsirup.

Sauerkirsch-Soße

30 g Butter oder Margarine, 75 g Zucker, 50 g blättrige Mandeln, 1 kleines Glas ungesüßte, entsteinte Sauerkirschen (230 g), 1 Teelöffel Speisestärke (5 g), 1 Glas (2 cl) Kirschwasser.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zucker reinschütten. So lange rühren, bis der Zucker zu karamelisieren beginnt. Das dauert etwa 5 Minuten. Mandeln 2 Minuten in der Pfanne bräunen. Sauerkirschen mit dem Saft darin aufkochen lassen.

Speisestärke mit etwas Wasser in einem Becher glattrühren. Unter die Kirschmasse rühren. Einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Kirschwasser in die Soße rühren. Soße sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wozu reichen? Zu Vanille-Eiscreme, zu Crêpes oder Puddings.

PS: Die Sauerkirschsoße schmeckt auch prima zu Wild. Dann sollte man sie aber abwandeln:

30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Ein kleines Glas ungesüßte, entsteinte Sauerkirschen (230 g) abtropfen lassen. Kirschen in 2 Minuten in der Butter anbraten. Mit dem eigenen Saft und 4 Eßlöffel Weißwein ablöschen. 5 Minuten sanft kochen lassen, damit etwas Flüssigkeit verdunstet. Mit 1 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Zimt und je 1 Messerspitze gemahlener Nelken und Ingwerpulver würzen.

Servieren Sie die süße Sauerkirschsoße mal zu Vanilleeis und flambieren Sie sie: Soße über das Eis geben, mit erwärmtem Kirschwasser begießen, anzünden und noch brennend servieren.

Sauerkirschtorte

500 g frische Sauerkirschen, 4 Eßlöffel Wasser, 150 g Zucker, 1 Prise Zimt, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 500 g Sahnequark, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, Saft einer halben Zitrone, 6 Blatt weiße Gelatine, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Biskuitboden (fertig gekauft).

Sauerkirschen entstielen, in kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Kirschen entsteinen. Dabei den Saft auffangen. Mit dem Saft, Wasser, 3 Eßlöffel Zucker, Zimt und Nelken in einen Topf geben und darin einmal aufkochen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen.

Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit dem restlichen Zucker, Kirschsaft, Zitronenschale und -saft mischen. (Oder alles in einen Mixer geben.) Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. Durch ein Sieb in den Quark geben und unterrühren. Quark 15 Minuten in den Kühlschrank zum Erstarren stellen.

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen und die abgetropften Kirschen auf den Tortenboden verteilen (einige zum Garnieren zurückbehalten).

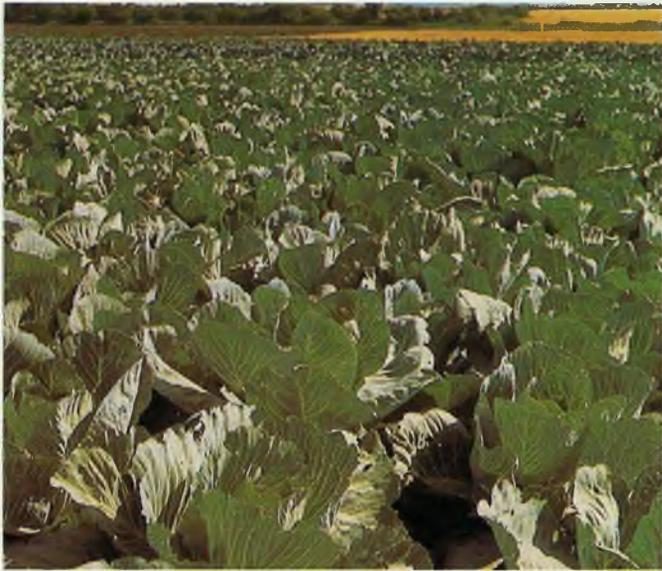
Sahne und Quark mischen. Über die Kirschen verteilen. Torte 60 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Rausnehmen. Mit den restlichen Kirschen garnieren. In 16 Stücke teilen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Festwerden 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 240.



Sauerkirschtorte: Schlemmen ohne dick zu werden. Diese Torte hat trotz Sahne wenig Kalorien.



Weißkohlfeld: Der Ertrag wird an Sauerkrautfabriken geliefert.

SAUERKRAUT

Es ist kein Geheimnis: Sauerkraut gehört auf den Magenfahrplan einer deutschen Familie. Aber es ist ein weitverbreiteter Irrtum, daß wir ihn »erfunden« haben.

Cato, ein römischer Staatsmann und Schriftsteller, pries »gegorenen Kohl« in den höchsten Tönen. Er lebte von 234 bis 149 v. Chr. und war ein strenger Verfechter des einfachen Lebens.

Auch die großen Entdeckungsreisen über die Meere von Columbus und James Cook wären ohne Sauerkraut undenkbar gewesen. Die Seeleute wären weiter auf Schiffszwieback und Pökelfleisch angewiesen, doch mit dem Erfolg, daß sie Skorbut, eine Vitamin-Mangelerscheinung, bekommen hätten.

In Deutschland können wir die Anfänge des Sauerkrauts bis weit vor das Mittelalter verfolgen. In den Klöstern kultivierten die Mönche den Gemüseanbau und damit auch den Anbau von Weißkohl, der damals noch crut hieß. In großen Holzfässern konservierten sie ihr crut mit Salz. Genauer gesagt, sie stampften gehobelten Weißkohl mit Salz in Holzbottiche. Das Ergebnis war nicht

etwa salziger Weißkohl, sondern saurer Kohl, weil dieser durch den Zusatz von Salz eine Milchsäuregärung durchgemacht hatte. Das Verfahren ist heute moderner, aber im Endeffekt ist das Produkt das



Kohlernte: Hausfrauen stampfen kaum noch Sauerkraut ein.

gleiche geblieben, wenn man Sauerkraut heute auch gern mit natürlichen Gewürzen, Kräutern, Zucker, Ananas, Wein oder gar Champagner verfeinert.

Wir kommen heute leichter in den Genuß des Mineralstoff- und Vitaminreichtums des Sauerkrauts als unsere Vorfahren. Nur ein verschwindend kleiner Teil des Bedarfs wird durch Eigenherstellung gedeckt.

Den Rest nimmt uns längst die Industrie ab. Hausfrauen früherer Zeiten mußten Winter für Winter den Weißkohl noch selbst in riesigen Holzfässern einstampfen.

Sauerkraut ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Seine Milchsäure beschleunigt außerdem den Stoffwechsel. Eine Frühjahrskur mit Sauerkrautsaft ist daher eine urgesunde Sache. Aber man täte dem Sauerkraut unrecht, wenn man es nur als gesund abstempelt. Man findet es auf den Speisekarten der feinsten internationalen Hotels. »Choucroute« heißt es dann oft, das ist die französische Bezeichnung. »Choucroute aux huîtres« zum Beispiel, Sauerkraut mit Austern. Oder »Choucroute au champagne« (Champagner-Kraut).

Deftiger sind die Sauerkrautgerichte in Holland, in den Balkanländern und auch Rußland. Sauerkraut

Sauerkraut garniert

Bild Seite 12

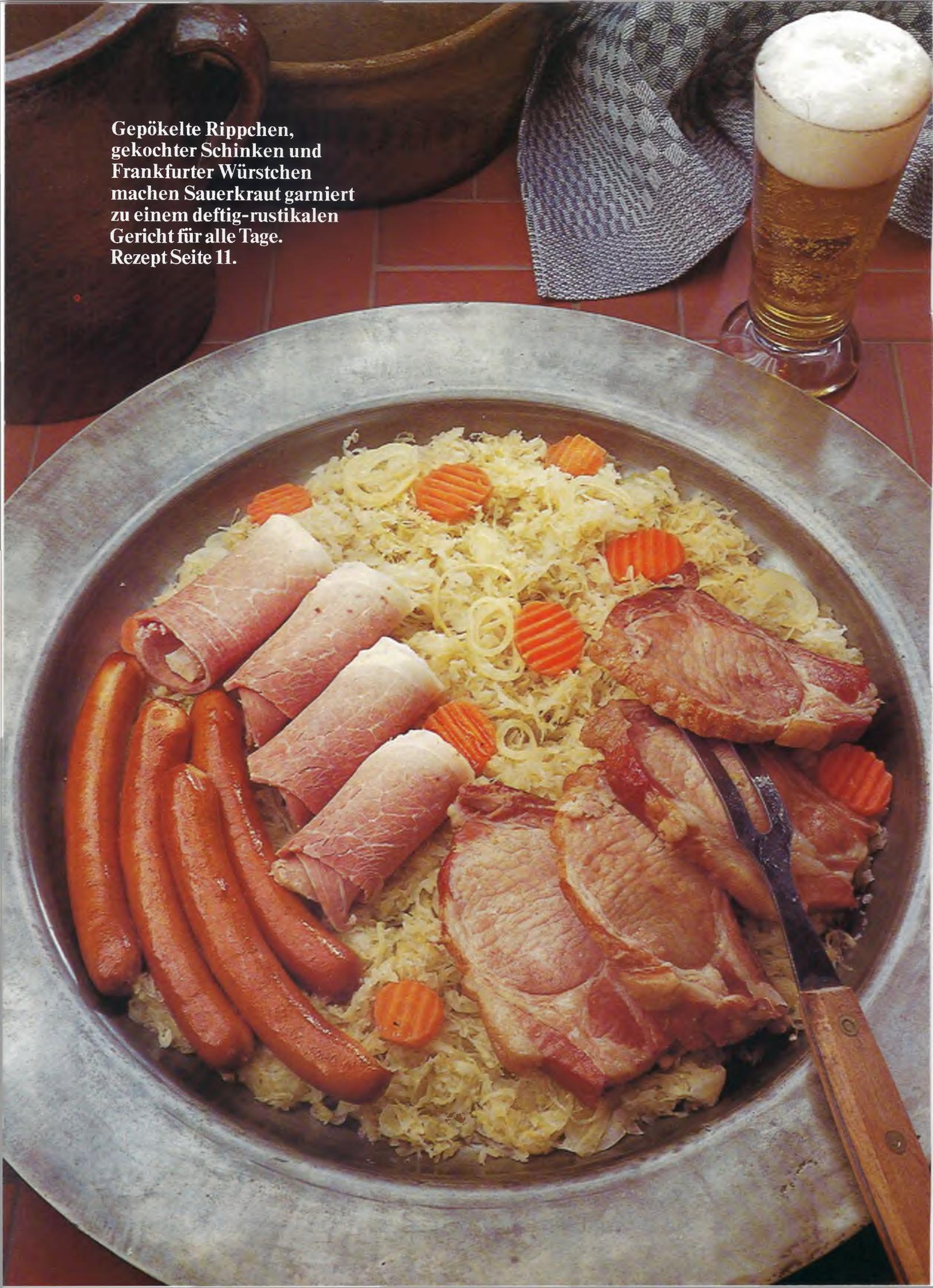
50 g Schweineschmalz,
2 Zwiebeln (80 g),
500 g Sauerkraut,
knapp $\frac{1}{8}$ l heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
5 Pfefferkörner,
8 Wacholderbeeren,
1 Möhre (80 g),
4 Pökelpfännchen von
je 100 g,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Zucker,
4 Frankfurter Würstchen
(350 g),
4 Scheiben gekochter
Schinken (160 g).

Das Auge ißt mit, sagt man und garniert mit allerlei Kräutern, Salatblättern oder Tomatenschnitzen. Meist hat die Garnierung, wenn sich das Auge satt gesehen hat, ihren Zweck erfüllt. Bei diesem Sauerkraut ist das anders. Die Garnierung ist eine handfeste Sache, von der in erster Linie der Magen profitiert. Die großen Köche unserer Zeit haben diesem deftig-rustikalen Gericht längst einen Stammplatz unter ihren Klassikern eingeräumt. So und nicht anders sehen sie Sauerkraut garniert:

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in 3 Minuten in Schmalz glasig braten. Sauerkraut drübergeben. Mit Fleischbrühe und Wein auffüllen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren untermischen.

Möhre putzen und waschen. Unzerschnitten auf das Kraut legen. Darüber die abgespülten, trockengeputzten Rippchen. Zugedeckt 45 Minuten dünsten. Rippchen und Möhre rausnehmen und warm stellen. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Während das Kraut kocht, die Würstchen in einem Topf mit heißem (nicht kochendem) Wasser 10 Mi-

**Gepökelte Rippchen,
gekochter Schinken und
Frankfurter Würstchen
machen Sauerkraut garniert
zu einem deftig-rustikalen
Gericht für alle Tage.
Rezept Seite 11.**



nuten ziehen lassen. Gekochten Schinken zu Röllchen drehen.

Sauerkraut auf einer großen Platte anrichten. Mit Würstchen und Schinkenrollen umlegen. Möhre mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Kraut damit garnieren. Rippchen hochkant aufs Kraut setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 765.

Beilage: Salzkartoffeln, die auch auf der Platte mit angerichtet werden können. Als Getränk schmeckt zu diesem deftigen Gericht ein Gewürztraminer aus dem Elsaß oder ein kühles Helles.

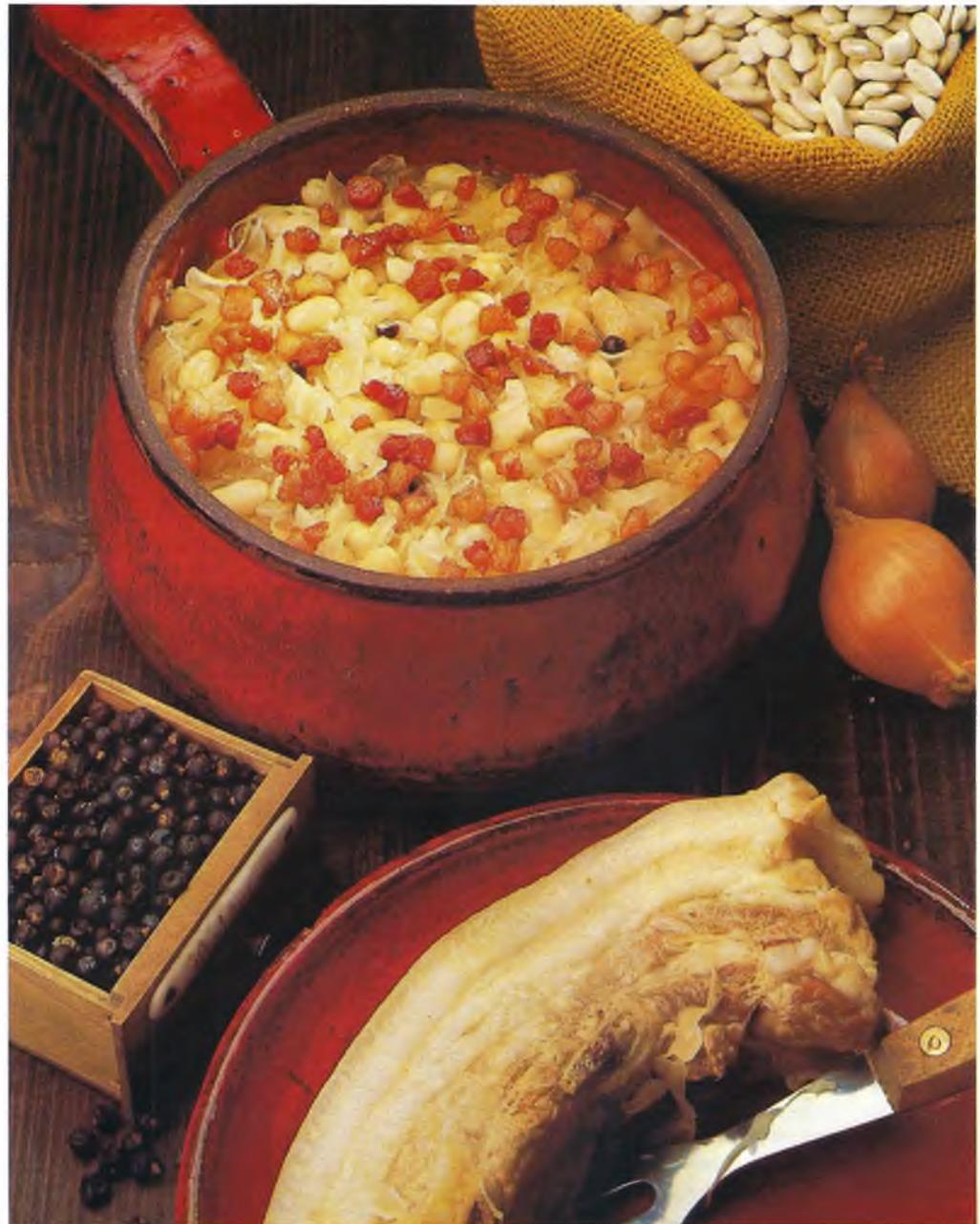
Sauerkraut mit Eisbein

Siehe
Eisbein mit Sauerkraut.

Sauerkraut mit weißen Bohnen

250 g weiße Bohnen,
1 l Wasser,
500 g Schweinebauch,
500 g Sauerkraut,
2 Zwiebeln (80 g),
10 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker,
75 g durchwachsener Speck.

Dieses deftige Gericht vom Niederrhein hat inzwischen einen großen Teil der deutschen Küche erobert. So ist es zum Beispiel auch in Hamburg bekannt. Dort werden allerdings die Bohnen extra gekocht. Sie müssen ganz weich und sämig sein und dienen als Bindemittel. Wir kochen sie wie am Niederrhein. Zusammen mit dem Sauerkraut. Bohnen waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Wasser bedeckt über Nacht weichen lassen.



Sauerkraut mit weißen Bohnen: Ein deftiges und sättigendes Gericht für heißhungrige Esser.

Bohnen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. 50 Minuten kochen lassen.

Schweinebauch mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Zu den Bohnen mit dem Einweichwasser geben. Sauerkraut zufügen. 15 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Zusammen mit Wacholderbeeren und Pfefferkörnern zugeben. Zugedeckt weitere 45 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Speck fein würfeln. In einer Pfanne in 10 Minuten knusprig braten.

Sauerkraut und Bohnen in eine vorgewärmte Schüssel

füllen. Mit dem heißen Speck begießen.

Fleisch in Scheiben schneiden und getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

PS: Man kann in das Sauerkraut auch etwas Schweineschmalz geben und den ausgelassenen Speck dann über das Kartoffelpüree gießen, das wir als Beilage vorschlagen.

Als Getränk empfehlen wir Ihnen gut gekühltes helles Bier und anschließend einen klaren Schnaps.

Sauerkraut russisch



2 Zwiebeln (80 g),
50 g Schweineschmalz,
750 g Sauerkraut,
1/8 l Weißwein,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Becher saure Sahne (200 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel
Zucker.



Räucherspeck und Zwiebeln und roter Paprika dürfen im ungarischen Sauerkraut nicht fehlen.

Dieses klassische Rezept »Sauerkraut auf russische Art« ist eine handfeste Sache und schon eine Kaloriensünde wert. Deftig-rustikal sollte auch das »Rundherum« sein: Schweinefleisch, Leber usw. Denn als dieses Rezept entstand, arbeitete der größte Teil der russischen Bevölkerung noch körperlich schwer auf dem Lande.

Zwiebeln schälen und hacken. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten hellgelb rösten.

Sauerkraut ausdrücken und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen (wichtig für das Originalrezept!). Zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren weitere 5 Minuten rösten lassen.

Weißwein und Fleischbrühe angießen. Zugedeckt 30 Minuten dünsten.

Saure Sahne unter das Sauerkraut rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilagen: Kotelett natur oder gebratene Leber. Dazu Salzkartoffeln.

PS: Man kann das russische Sauerkraut verfeinern, indem man 350 g gedünstete Steinpilze und 2 Eßlöffel gehackte Petersilie untermischt.



Sauerkraut-Auflauf: Schnelles Gericht für den Familientisch.

Sauerkraut ungarisch



300 g geräucherter durchwachsener Speck,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 3 Zwiebeln (120 g),
 30 g Schweineschmalz,
 750 g Sauerkraut,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 3 Wacholderbeeren,
 5 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
 2 rote Paprikaschoten,
 Salz,
 weißer Pfeffer.

Dieses Rezept mit »Pfeffer und Paprika« beweist einmal mehr, daß zum Sauerkraut nicht unbedingt ein Eisbein gehört. Sauerkraut ist vielseitiger als man ahnt. Die ungarische Version ist ein Küchenklassiker geworden. Manche Ungarn runden dieses Gericht allerdings noch mit Tomatenpüree ab.

Speck unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit Wasser 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schmalz in einem anderen Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 5 Minuten hellgelb braten.

Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken. In den Topf geben. Unter Rühren 5 Minuten anbraten. Dann mit Weißwein und Wasser auffüllen.

Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblatt in einen Mullbeutel geben. Beutel ins Sauerkraut hängen. Aufkochen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Zum Sauerkraut geben. Auch den Speck mit der Brühe. Zugedeckt weitere 20 Minuten kochen lassen.

Vorm Servieren den Mullbeutel aus dem Sauerkraut entfernen. Speck rausnehmen und in Scheiben schnei-

den. Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten. Speckscheiben drauf verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 660.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße. Als Getränk: Bier.

PS: Statt Speck kann man auch kleine Klöße aus Schweinegehacktem, Reis, Ei, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Paprika ins Sauerkraut geben.

Sauerkraut-Auflauf

500 g Pellkartoffeln,
200 g Salami,
60 g Schweizer Käse,
1 großer Apfel (200 g),
Margarine zum Einfetten,
500 g Sauerkraut,
3 Eßlöffel Rosinen (30 g).
Für die Eiermilch:

1 Zwiebel (40 g),
4 Eier, 1/2 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß.

Außerdem:

60 g Butter oder Margarine,
3 Tomaten (120 g),
1 Bund Schnittlauch.

Pellkartoffeln abziehen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Salami und Käse 1 cm groß würfeln. Apfel schälen, achteln, entkernen. Apfelstücke würfeln.

Salami, Käse und Apfel in einer Schüssel mischen. Große feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Abwechselnd Sauerkraut, Kartoffelscheiben und Salami-Käse-Apfel-Mischung einschichten. Dazwischen gewaschene und getrocknete Rosinen streuen. Letzte Schicht: Sauerkraut.

Für die Eiermilch Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Mit Eiern, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuß verquirlen. Über das Sauerkraut verteilen. Butter oder Margarine in

Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Tomaten unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen, Stengelansätze entfernen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Nach 15 Minuten Garzeit auf den Auflauf legen und fertig backen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden.

Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.

Wann reichen? Mit Kopfsalat, Endivien- oder Feldsalat und Tomatensoße, als Mittag- oder Abendessen. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Bier oder einen herben Weißwein.

Sauerkraut-Eintopf mit Rauchfleisch

2 Zwiebeln (80 g),
50 g Schweineschmalz,
750 g Sauerkraut,
1/2 Teelöffel Kümmel,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
300 g geräucherter Schweinebauch,
750 g Kartoffeln,
Salz, weißer Pfeffer.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten hellgelb braten. Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken. In den Topf geben. Unter Rühren 5 Minuten braten lassen. Kümmel reingeben. Fleischbrühe angießen. Schweinebauch in dünne Scheiben schneiden, auf das Sauerkraut geben. Zudeckt 45 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit

Sauerkraut-Ragout

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und etwa 2 cm groß würfeln. In gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen. Kartoffeln ins Sauerkraut mischen. Fleisch unterrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Sauerkraut-Ragout

4 große Kartoffeln (320 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
500 g Schweinebauch,
50 g Schweineschmalz,
3 Zwiebeln (120 g),
750 g Sauerkraut,
20 g Mehl,
2 säuerliche Äpfel (250 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
Zucker, 1/2 Teelöffel getrockneter Majoran,
1/8 l saure Sahne.



Ungewöhnlich aber wahr: Mit Sauerkraut und Schweinebauch kann man ein Ragout machen.

Unter Ragout versteht man würzige Schmorgerichte aus gewürfeltem Fleisch, Fisch, Wild oder Geflügel. Auch Innereien und Gemüse eignen sich gut dazu. Unentbehrlich sind Gewürze aller Art, Zwiebeln, Pilze, Tomaten, Tomatenmark oder ähnliche Produkte. Eine besonders interessante Ragout-Variation ist das pikante Sauerkraut-Ragout, das sie unbedingt mal probieren sollten. So wird es zubereitet:

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit der Fleischbrühe in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Brühe abgießen. Beides beiseite stellen. Schweinebauch abspülen, abtupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Schweinebauchwürfel darin in 5 Minuten anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel zugeben. Unter Rühren weitere 5 Minuten braten.

Sauerkraut auf einem Sieb abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Mehl über das Fleisch stäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Sauerkrautsaft und Kartoffelbrühe zugeben. Aufkochen lassen. Dann das Sauerkraut reingeben. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Viertel grob würfeln. Nach 10 Minuten zu Fleisch und Sauerkraut geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran pikant abschmecken. Kartoffeln ins Ragout geben und noch mal erhitzen.

Ragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Sahne in die Mitte geben. Erst bei Tisch unterrühren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 745.

PS: Statt Schweinebauch kann man auch Bratenreste nehmen. Die kommen aber erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit gewürfelt in den Topf.

Sauerkraut-Rettich-Salat

1 großer weißer Rettich (250 g),
Salz,
1 großer säuerlicher Apfel (180 g),
Saft einer halben Zitrone,
200 g Weinsauerkraut.
Für die Marinade:
1/4 l saure Sahne,
1 Teelöffel Zucker,
Salz,
schwarzer Pfeffer.
Außerdem:
1/2 Bund Schnittlauch.

Sauerkraut und Rettich eignen sich hervorragend zur inneren Reinigung. Klar, daß sie zusammen die doppelte Wirkung haben. Darum sollte man diesen Salat wie eine gute Medizin häufig, aber in Maßen genießen. Denn nur die richtige Dosierung schafft Wohlbehagen.

Rettich unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Dann hobeln. In eine Schüs-

sel geben. Reichlich mit Salz bestreuen. 10 Minuten durchziehen lassen, damit der Rettich weinen kann, wie man in Bayern sagt.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen, vierteln und fein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht so schnell braun und unansehnlich wird.

Sauerkraut abtropfen lassen und hacken.

Rettichwasser abgießen. Für die Marinade saure Sahne in einer Schüssel glattrühren. Mit Zucker, Salz und viel Pfeffer würzen. Salatzutaten reingeben und gut mischen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salat rausnehmen und in eine Glasschüssel füllen.

Schnittlauch abrausen, trockentupfen und fein schneiden.

Salat damit bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 110.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit gebuttertem Schwarzbrot als leichtes Abendessen.

PS: Eine herrliche Abwechslung übrigens für alle, die ihrer Linie den Kampf angesagt haben!

Sauerkraut-Rolle

Für die Füllung:
500 g Sauerkraut,
30 g Schweineschmalz,
5 Eßlöffel Wasser,
5 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
3 Zwiebeln (120 g),
40 g Margarine,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
schwarzer Pfeffer.

Für den Teig:
500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
knapp 1/4 l lauwarme Milch,
75 g Margarine,
1 Prise Salz.



Vielseitiger geht es kaum: Sogar Rouladen kann man mit Sauerkraut machen. Gut für kalte Tage.



An Wiener Küche denkt man bei dieser Sauerkrautrolle, die man wie Strudel in Stücken serviert.

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
Milch zum Bestreichen.

Eine ungewöhnliche, aber sehr leckere Art, Sauerkraut zu genießen. Die Kombination von knusprigem Teig und warmer Füllung erinnert etwas an die Chinesischen Frühlingsrollen. So macht man die Sauerkraut-Rollen:

Für die Füllung Sauerkraut grob hacken, während der Teig geht. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Sauerkraut darin in 3 Minuten anbraten. Einige Eßlöffel Wasser dazugeben. Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einen Mullbeutel füllen. Ins Sauerkraut hängen. Zugedeckt 25 Minuten dünsten.

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 20 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin in 10 Minuten goldbraun braten.

Restliche Margarine in ei-

ner anderen Pfanne erhitzen. Semmelbrösel unter Rühren darin goldbraun rösten. Sauerkraut mit Pfeffer abschmecken und erkalten lassen. Mullbeutel rausnehmen.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Zucker bestreuen. Die Hälfte der Milch draufgießen. Mit etwas Mehl vom Rand einen Vorteig rühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch angießen. Margarine in Flöckchen auf den Mehtrand verteilen. Salz drüberstreuen. Einen Hefeteig kneten und so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal zugedeckt in 15 Minuten aufgehen lassen.

Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche 1 cm dick rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Semmelbrösel auf den Teig streuen, darüber die Hälfte der Zwiebeln verteilen. Dann das gut abgetropfte Sauerkraut, die

restlichen Zwiebeln und zum Schluß die restlichen Semmelbrösel draufgeben. Teig zu einer Rolle formen. An den Seiten etwas zusammendrücken.

Backblech mit Margarine einfetten. Rolle drauflegen und mit Milch bestreichen. Mit einem Küchentuch zugedeckt noch 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rolle aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Wozu reichen? Zu Schweine- oder Rinderschmorbraten oder zu gepökelten Rippen oder Kasseler. Dazu Braten- oder Tomatensoße. Als Getränk: Bier.

Sauerkraut-Rouladen

2 Zwiebeln (80 g),
2 Äpfel (220 g),
500 g Sauerkraut,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
½ Teelöffel gemahlener Kümmel,
4 breite Scheiben magerer Schweinebauch (600 g),
2 Teelöffel scharfer Senf,
30 g Schweineschmalz,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Dies ist ein deftiges und preiswertes Winteressen, wie man es auf dem Land liebt. Nach dem Essen empfiehlt es sich, jedem ein Gläschen Schnaps zu kredenzen, quasi als »Verteiler«.

Zwiebeln schälen und hacken. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel würfeln.

Sauerkraut gut abtropfen lassen. Grob hacken. In einer Schüssel mit Apfelwürfeln und Zwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und pikant abschmecken.

Jede Schweinebauchscheibe auf einer Seite dick mit Senf bestreichen. Die Sauerkrautmischung darauf verteilen. (Etwas zurücklassen!) Zu Rouladen zusammenrollen. Mit Rouladenklammern, Rouladengarn oder Zahnstochern zusammenhalten.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Rouladen darin rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Fleischbrühe angießen. Restliches Sauerkraut zugeben. Zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen.

Die Sauerkrautrouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Bratfond und Sauerkraut anrichten und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilage: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder junge, in Butter gebratene Kartoffeln.

Sauerkraut-salat

500 g Sauerkraut,
2 große, säuerliche Äpfel
(300 g),
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (320 g).
Für die Marinade:
1 kleiner Becher saure
Sahne (100 g),
3 Eßlöffel Mayonnaise
(60 g),
je 2 Eßlöffel Ananas- und
Sauerkrautsaft,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zucker.

Sauerkraut abtropfen las-
sen. Saft auffangen. Kraut
grob hacken und in eine
Schüssel geben.

Äpfel schälen, vierteln und
entkernen. Würfeln. Ana-
nas abtropfen lassen (Saft
auffangen) und in $\frac{1}{2}$ cm
breite Stifte schneiden.

Äpfel und Ananas mit dem
Sauerkraut mischen.

Für die Marinade saure
Sahne, Mayonnaise, Ana-
nas- und Sauerkrautsaft in
einer Schüssel mischen. Mit
Salz, Pfeffer und Zucker
abschmecken. Über den Sa-
lat gießen und unterrühren.
Salat zugedeckt 20 Minu-
ten im Kühlschrank durch-
ziehen lassen. Dann event-
uell nachwürzen und ser-
vieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Mari-
nierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
330.

Wann reichen? Mit Voll-
kornbrot und Butter als
Abendessen.

PS: Eine deftige Variante
ist der Sauerkrautsalat mit
Speck und Zwiebeln. Dazu
500 g abgetropftes und ge-
hacktes Sauerkraut in einer
Schüssel mit Würfeln von
2 Äpfeln mischen. Mit Salz,
schwarzem Pfeffer und
Kümmel würzen.

75 g durchwachsenen Speck
in einer Pfanne auslassen.
2 geschälte, gehackte Zwie-
beln darin hellbraun brat-
en. Über den Salat gießen
und sofort servieren.

Erst bei Tisch wird der
Salat gemischt.



Saure Sahne rundet Sauerkrautsalat mit Äpfeln und Ananas ab.

Sauerkraut-salat mit Bananen

375 g Weinsauerkraut,
2 Äpfel (300 g),
1 Zwiebel (40 g).

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 gestrichener Eßlöffel
Zucker.

Außerdem:
2 große, feste Bananen
(300 g),
2 Scheiben gekochter
Schinken (50 g).

Sauerkraut gut abtropfen
lassen, auseinanderzupfen
und grob hacken. In eine
Schüssel geben. Äpfel schä-
len, vierteln und entkernen.
Apfelviertel ganz fein wür-
feln. Ins Kraut geben. Zwie-
bel schälen und drüberrei-
ben. Alles mischen.
Für die Marinade Öl in eine
Schüssel geben. Essig rein-

rühren. Mit Salz, Pfeffer
und Zucker abschmecken.
Über den Salat gießen. Mi-
schen. Zugedeckt 20 Minu-
ten im Kühlschrank durch-
ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die
Bananen schälen und in
gleichmäßige Scheiben
schneiden.

Fettrand vom Schinken ab-
schneiden. Schinken in 2
cm lange, $\frac{1}{2}$ cm breite
Streifen schneiden.

Salat aus dem Kühlschrank
nehmen und eventuell
nachwürzen.

Zwei Drittel der Bananen-
scheiben vorsichtig unter-
mischen. In eine Glasschüs-
sel füllen. Mit den restlichen
Bananenscheiben garnie-
ren. Mit Schinken bestreuen
und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Mari-
nierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
315.

Wann reichen? Mit Voll-
kornbrot und Butter als
Abendessen. Dazu schmeckt
ein kräftiger Weißwein oder
helles Bier.

Sauerkraut-salat mit Paprika

Je 1 rote und grüne
Paprikaschote (je 150 g),
1 Zwiebel (40 g),
350 g Weinsauerkraut.
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker.
Paprika edelsüß zum
Bestäuben.

Ein ebenso pikanter wie ge-
sunder und erfrischender
Salat wie dieser darf auf
den Küchenfahrplänen
nicht fehlen.

Paprikaschoten halbieren,
entkernen und waschen.
Abtropfen lassen und quer
in dünne Streifen schnei-
den.

Zwiebel schälen und in
hauchdünne Ringe schnei-
den. Sauerkraut mit einer
Gabel zerpfücken. Alles in
einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl und
Essig in einer Schüssel ver-
rühren. Mit Salz, Pfeffer,
Paprika und Zucker ab-
schmecken. Über den Salat
gießen. Zugedeckt 20 Mi-
nuten im Kühlschrank
durchziehen lassen.

Salat rausnehmen und
eventuell nachwürzen. In
eine Glasschüssel füllen.
Mit Paprika bestäuben und
servieren.

TIP

Sauerkrautsalat
mit Paprika
bekommt eine
besondere Note,
wenn er statt
mit der Öl-
Essig-Marinade
mit leicht ge-
schlagener, pikant
gewürzter Sahne
zubereitet wird.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 160.

Wozu reichen? Als Beilage zu Kurzgebratenem, gebratenen oder gegrillten Hähnchen und Bratwürsten.

Sauerkraut-Schinken-Salat

350 g Sauerkraut,
250 g gekochter Schinken,
150 g blaue Weintrauben.
Für die Marinade:
1 großer Becher saure
Sahne (200 g), Salz,
weißer Pfeffer, Zucker.

Sauerkraut präsentiert sich hier einmal in einem ganz anderen Gewand – und Überraschungen sind nun mal die beste Waffe gegen kulinarisches Einerlei.

Sauerkraut abtropfen lassen. Grob hacken.

Fettrand vom Schinken abschneiden. Schinken in 3 cm lange, ½ cm breite Streifen schneiden.

Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Alles in eine Schüssel geben. Für die Marinade saure Sahne in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Über den Salat gießen. Gut mischen. 10 Minuten durchziehen lassen.

In Portionsschälchen oder in eine Salatschüssel füllen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorspeise (dann aber nur das halbe Rezept nehmen), als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder gebratenem Hähnchen. Außerdem noch mit gebuttertem Vollkornbrot als Abendessen.



Sehr viele Varianten gibt es für Sauerkrautsalat. Hier gehören Schinken und Trauben dazu.



Wenn Ihre Familie Vitamine gegen Frühjahrsmüdigkeit braucht: Sauerkrautsalat mit Paprika.

Sauerkraut-Suppe bulgarisch



500 g Entenklein,
1 1/4 l Wasser,
1 Möhre (80 g),
1/4 Sellerieknolle (120 g),
350 g Sauerkraut,
2 große Kartoffeln (240 g),
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
50 g geräucherter fetter Speck.

Diese Suppe ist fast ein Eintopf. Sie stammt aus der ländlichen Küche Bulgariens und schmeckt ganz ausgezeichnet.

Entenklein abspülen. Abtropfen lassen. Mit Wasser im Topf langsam aufkochen.

In der Zwischenzeit Möhre und Sellerie schälen, waschen und abtropfen lassen.

Möhre in dünne Scheiben schneiden, Sellerie klein würfeln. Zum Entenklein geben. Zugedeckt 45 Minuten sanft kochen lassen. Sauerkraut 35 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen und in die Suppe reiben.

Entenklein aus der Suppe nehmen. Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden.

Suppe mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Speck ganz fein würfeln. In 10 Minuten knusprig braun braten. Suppe in eine Terrine füllen. Speck drübergießen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilage: Frisches Landbrot.

PS: Wenn Sie kein Entenklein bekommen, nehmen Sie Hühnerklein. Bitte dann aber statt Wasser Fleischbrühe aus Würfeln, das gibt mehr Aroma.

Sauerkraut-Suppe russisch

Schtschi Krapiwaja



3 Beutel getrocknete Steinpilze,
50 g Rote Bete aus dem Glas,
100 g gekochter Schinken,
100 g geräucherter Stör,
je 1/2 Bund Dill und Kerbel,
1/2 Kästchen Kresse,
1 Eßlöffel Kapern,
150 g Sauerkraut,
1 dicke Scheibe rohe Kartoffel,
4 Eßlöffel Wodka,
2 Eßlöffel Sesam- oder Erdnußöl,
3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer.

Diese Suppe ist ein prima Party-Spaß, denn sie wird in einer großen, tiefen Flambierpfanne am Tisch zubereitet. Servieren Sie diese pikant-scharfe Suppe mal um Mitternacht. Dann werden auch die weinseligen Geister schlagartig wieder munter! Unsere Schtschi Krapiwaja ist eine raffinierte Weiterentwicklung der typisch ländlichen russischen Schtschi Krapiwaja. Schtschi heißt Kohlsuppe, Krapiwaja Brennessel. Eine Kombination aus beiden mit vielen Gewürzen ist die Schtschi Krapiwaja. Wir haben hier auf die Brennesseln verzichtet. Aber wer möchte, kann zusätzlich 20 g zarte, feingehackte Brennesseln zusammen mit den Kräutern in die Suppe geben.

Steinpilze in einer Schüssel mit Wasser 30 Minuten einweichen. Dann abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Während die Pilze weichen, Rote Bete im Mixer pürieren oder fein hacken.

Schinken und Stör in dünne Streifen schneiden. Dill, Kerbel und Kresse abbräusen und trockentupfen. Dill

fein schneiden. Kerbel hacken. Kresseblättchen von den Stielen abschneiden. Kapern abtropfen lassen. Sauerkraut mit einer Gabel auseinander pflücken. Grob hacken. Alle Zutaten getrennt in kleinen Schälchen um das Flambiergeschirr auf dem Tisch anrichten.

Kartoffelscheibe in die Pfanne legen. Mit 2 Eßlöffel erwärmtem Wodka übergießen. Wodka anzünden. Einmal in der Pfanne schwenken. Kartoffelscheibe aus der Pfanne nehmen. Öl reingießen und erhitzen. Gemüse und Kräuter in der angegebenen Reihenfolge in die Pfanne füllen.

Restlichen Wodka in einer Kelle anzünden. Brennend in die Pfanne gießen. Ausbrennen lassen. Fleischbrühe drübergießen. Einmal sprudelnd aufkochen lassen. Dann in Suppentassen füllen. Jeder kann nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

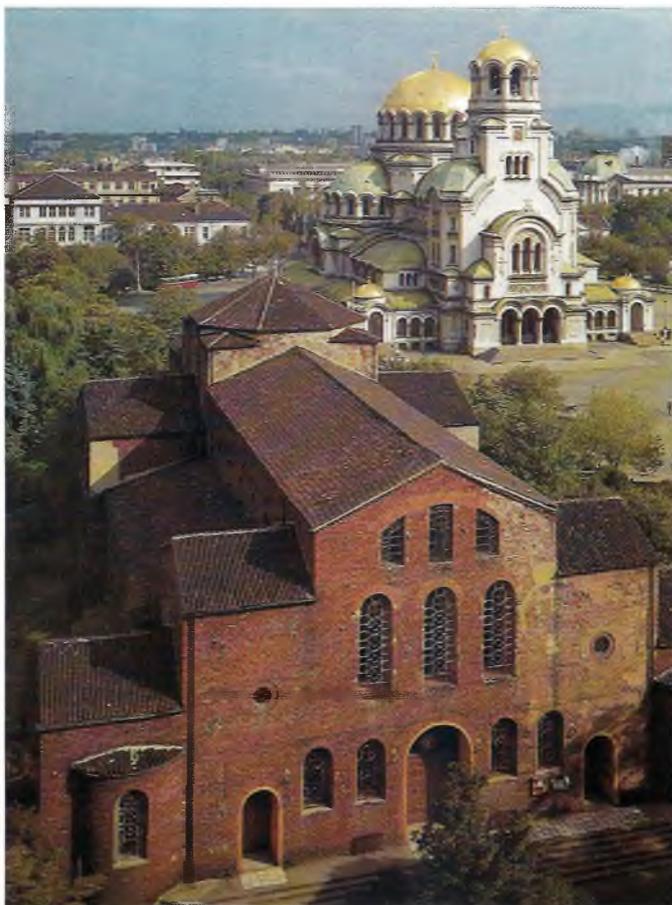
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Käsebällchen frittiert, Blätterteiggebäck mit Quark gefüllt oder einfach nur geröstetes Weißbrot.

PS: Wenn Sie keinen frischen Kerbel bekommen können, nehmen Sie 1 Teelöffel getrockneten und außerdem noch 1/2 Bund Petersilie.

Sauerländischer Stutenkerl

500 g Mehl, 30 g Hefe, knapp 1/4 l lauwarme Milch, 80 g Zucker, 125 g Butter, 1 Ei, 1 Päckchen Vanillinzucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz, Mehl zum Ausrollen, 1 Ei zum Bestreichen, Rosinen zum Verzieren, Margarine zum Einfetten.



Die Kirche der Hl. Sofia und die Kathedrale Alexander Nevski sind zwei der schönsten Bauwerke der bulgarischen Hauptstadt.



Russische Sauerkrautsuppe mit Rote Bete, Stör, Pilzen, Schinken: Ungewöhnlich, aber delikät.

Den Stutenkerl finden die Kinder im Sauerland, im Rheinland und in Hessen (dort heißt er Weckmann) in ihren Schuhen oder auf der Fensterbank, wenn der Nikolaus das Haus verlassen hat. Aber auch zu Weihnachten liegt er auf dem bunten Teller. Er hat eine große Tonpfeife im Mund, die unbesorgt mit in den Backofen gegeben werden kann. Die Tonpfeife kann man kaufen, nicht aber die Form für den Stutenkerl. Malen Sie darum auf ein Stück Zeichenpappe die Umrisse. Ausgeschnitten sind sie eine ideale Schablone.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch, Zucker und Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Dann restliche Milch, restlichen Zucker, angewärmte Butter, Ei, Vanillinzucker, Zitronenschale und Salz in die Schüssel geben. Alles



Für Kinder gibt es am Nikolaustag einen süßen Stutenkerl.

zu einem geschmeidigen Teig kneten und schlagen, bis sich Blasen bilden. Teig zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen, Schablone auflegen und den Stutenkerl ausschneiden. Teigreste zusammkneten, wieder ausrollen und weitere Männchen daraus schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen. Stutenkerle damit bestreichen. Rosinen als Augen, Mund und Nase in den Teig drücken. In den Mund und an den Oberkörper die Tonpfeife drücken. Backblech mit Margarine einfetten. Die Stutenkerle mit reichlichem Abstand drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech rausnehmen. Stutenkerle auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3510.

Sauermilch-Kaltschale

500 g Erdbeeren,
4 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 l Sauermilch (fertig
gekauft),
Saft von $1\frac{1}{2}$ Zitronen,
50 g Mandelstifte.

Man kann Sauermilch (oder Dickmilch) selbst herstellen, wenn man Vollmilch an warmen (nicht gewitterschwülen) Tagen mindestens 24 Stunden zugedeckt stehen läßt. Die Milch darf aber nicht homogenisiert sein, sonst wird sie nicht sauer, sondern bitter. Man kann Sauermilch aber auch fertig kaufen. Diese Milch hat den Vorteil, daß sie sich schaumig rühren läßt, ohne zu flüssig zu werden.

Erdbeeren waschen, Stiele abzupfen. Beeren halbieren und in einer Schüssel mit Zucker und Vanillinzucker mischen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Gut gekühlte Sauermilch mit Zitronensaft schaumig rühren. Erdbeeren in eine Terrine füllen. Sauermilch drübergießen. Mandelstifte drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

PS I: Für diese Kaltschale können Sie auch anderes Beerenobst verwenden wie Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder schwarze Johannisbeeren.

PS II: Hier ist noch eine andere Art, Sauermilch-Kaltschale zu bereiten:

Über 4 Schälchen mit je $\frac{1}{4}$ l Sauermilch wird je 1 Scheibe Vollkornbrot oder je ein bis zwei Zwiebacke zerkrümelt. Dick mit Zucker oder Zimt-Zucker bestreuen.

Sauermilchspeise mit Rhabarber

250 g Rhabarber,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Messerspitze Zimt,
250 g Erdbeeren,
 $\frac{1}{2}$ l Sauermilch,
4 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
50 g Borkenschokolade.

Rhabarber abziehen, waschen, abtropfen lassen und in 1 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf mit Zucker 10 Minuten kochen lassen. Dann mit Zimt würzen und abkühlen.

Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Stiele abzupfen, Beeren halbieren oder vierteln. Rhabarber, Erdbeeren und Sauermilch in einer Schüssel mischen. Die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in etwas heißem Wasser auflösen. Durch ein Sieb in die Speise rühren.

Speise zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten erstarren lassen. Sahne in einer anderen Schüssel steif schlagen. Unter die Speise heben. Weitere 60 Minuten im Kühlschrank ganz fest werden lassen. Vor dem Servieren mit der zerbröckelten Schokolade bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Erstarren 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Mit Toast zum Abendessen.

Saure Eier mit Specksoße

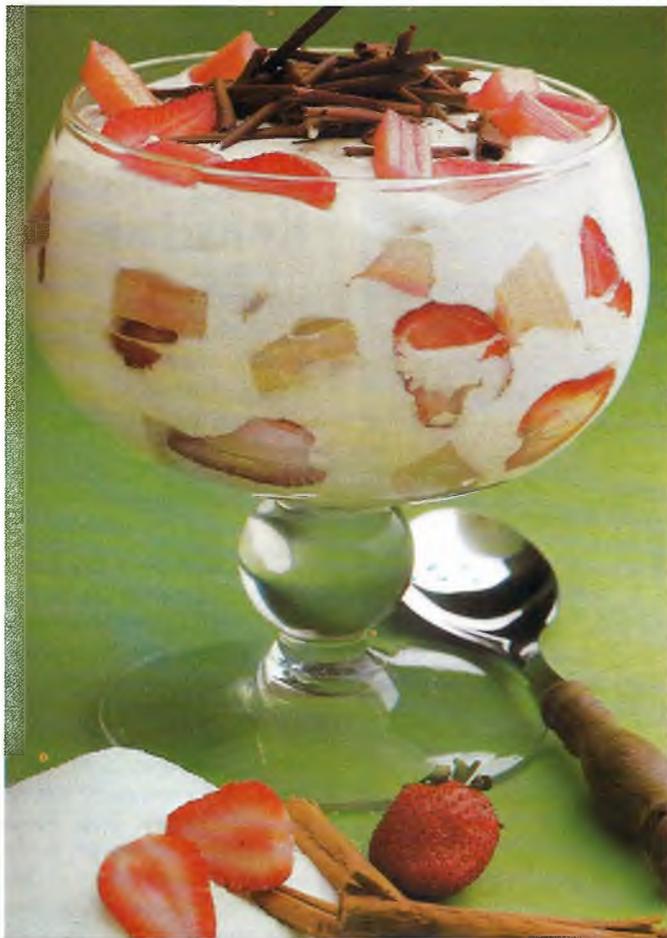
Für die Specksoße:
150 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Essig,
Salz,
weißer Pfeffer,
Zucker.
Außerdem:
8 Eier.

Obwohl dieses Gericht aus Brandenburg stammt, halten es die Berliner für eins ihrer ureigensten Rezepte. So gut schmeckt es ihnen. Für die Soße Speck fein würfeln. In einem Topf auslassen.

Zwiebeln schälen und hacken. Im Speck in 3 Minuten hellbraun braten. Mit Mehl bestäuben. So lange rösten, bis es eine dunkle Farbe bekommen hat. Das dauert etwa 3 Minuten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.

Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker süßsauer abschmecken.

Während die Soße kocht, die Eier in sprudelndem Wasser 7 bis 8 Minuten kochen lassen. Kurz unter kaltem Wasser abschrek-



Fruchtig frisches Dessert: Nicht nur für heiße Sommertage.

ken und dann schälen. Eier in eine Schüssel legen. Mit Soße übergießen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilagen: In Berlin ißt man dazu Quetschkartoffeln. Die macht man so: Salzkartoffeln grob zerdrücken, mit Milch und Butter verrühren und mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Sie können aber auch Pellkartoffeln dazu servieren. Gut schmeckt dazu Kopf- oder Gurkensalat in Essig-Öl-Marinade. Auch Tomatensalat paßt sehr gut.



Diese angerichtete Saure Kalbshaxe erinnert in ihrer üppigen Fülle an die Stilleben alter italienischer oder niederländischer Meister.

Saure Kalbshaxe

Für den Sud:

3 Zwiebeln (120 g),
 $1\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Essig,
 2 Lorbeerblätter,
 3 Nelken,
 6 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senfkörner,
 2 Wacholderbeeren.
 Außerdem:
 2 Kalbshaxen von je 1200 g.
 2 Bund Suppengrün.

Die Kalbshaxe (Hachse) ist auch heute noch eine der größten Attraktionen des

Münchner Oktoberfestes. Ein gestandener Bayer bestellt zu seiner »Haxsn« ein zünftiges Maß Bier. In anderen Ländern und auch in anderen Gebieten Deutschlands hat man die Kalbshaxe zum Mittelpunkt ausgefallener Gerichte gemacht. Mit Erfolg wie die »Saure Kalbshaxe«: Für den Sud Zwiebeln schälen und vierteln. In einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Dazu Essig, Lorbeerblätter, Nelken, Pfeffer- und Senfkörner und Wacholderbeeren. 15 Minuten kochen lassen.

Kalbshaxen abspülen und abtropfen lassen. In den kochenden Sud geben. 120

Minuten zugedeckt kochen lassen.

Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Haxen geben. Haxen aus dem Sud nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Suppengemüse mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Um die Haxe legen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 2 Stunden und 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Kartoffelpüree. Dazu schmeckt kühles Bier und hinterher ein Klarer.

TIP

Saure Kalbshaxe schmeckt sehr gut und wird im Geschmack feiner, wenn Sie statt Essig Weißwein zum Kochen nehmen. Außerdem können Sie das Gericht statt mit Suppengrün auch mit gedünsteten Möhren, Erbsen oder Blumenkohl servieren.

Saure Leber, eine Spezialität aus Bayern, die mit Majoran, weißem Pfeffer und Kräuternessig herzhafte gewürzt wird. Ein Idealgericht für Schlemmer, die wenig Zeit zum Kochen haben.



Saure Leber bayrisch

2 Zwiebeln (80 g),
40 g Schweineschmalz,
500 g Rinder- oder Schweineleber,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Kräuternessig,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Prise getrockneter, zerriebener Majoran.

Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten hellgelb anbraten. Leber unter kaltem Wasser abspülen, eventuell häuten und trocknen. In ganz dünne Streifen schneiden. Leber in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Mehl drüberstäuben und 1 Minute rösten lassen. Mit heißer Fleischbrühe und Essig ablöschen. 5 Minuten schmoren lassen. Leber mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran pikant abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Apfelmus, Kopfsalat oder gemischter Salat und Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Butternudeln. Das ideale Getränk dazu: Apfelsaft.

PS: Wenn Sie das Gericht etwas pikanter mögen, können Sie noch 10 Minuten vor Ende der Garzeit 2 geputzte und in Streifen geschnittene Paprikaschoten mitschmoren.

Saure Nieren

750 g Schweinenieren,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
40 g Schweineschmalz,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker,
4 Eßlöffel Essig,
50 g geräucherter fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g).

Es muß nicht immer Steak oder Schnitzel sein. Wenn sie richtig behandelt und zubereitet werden, ergeben Nieren ein verhältnismäßig preiswertes und schmackhaftes Gericht.

Nieren längs aufschneiden. Röhren entfernen. Nieren gründlich waschen und in eine Schüssel legen. Mit Milch übergießen und 30 Minuten stehen lassen, dann abtropfen und in dünne Scheiben schneiden.

Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Nieren darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Mehl bestäuben.

So lange rösten, bis das Mehl braun ist. Das dauert etwa 3 Minuten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt 8 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. Nieren in eine vorgewärmte Schüssel füllen und warm stellen.

Speck ganz fein würfeln. In einer Pfanne in 5 Minuten knusprig braun braten. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Im heißen Speck unter Rühren in 5 Minuten goldbraun braten. Speck und Zwiebeln

TIP

Die Sauren Nieren eignen sich gut zum Einfrieren. Verdoppeln Sie dazu das Rezept. Füllen Sie es abgekühlt in Plastikbehälter und frieren es ein. Vor dem Servieren unaufgetaut in einen Topf geben und aufkochen lassen.

über die Nieren geben. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Wässerzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Gemischter Salat mit Bratkartoffeln oder Makkaroni, geschmorter Wirsingkohl oder Sauerkraut mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir Bier.

PS: Übrigens, unser Rezept läßt sich prima abwandeln: Wer will, nimmt statt Milch Weißwein, statt Schweinenieren Kalbsnieren und statt geräuchertem Speck Sahne.

Saure-Sahne-Soße

Dubbes

5 Zwiebeln (200 g),
 $\frac{1}{2}$ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,

Dubbes mit Pellkartoffeln ist ein Leibgericht der Bauern im Westerwald. Und Dubbes kommt von dippen. Das heißt, die Pellkartoffeln, die ursprünglich zum Rezept gehören, werden in die Sahne-soße gedippt, das heißt eingetaucht. Am besten schmeckt die Soße, wenn die saure Sahne schon recht dick und fest ist. Sie haftet beim Eintauchen dann besser an der Pellkartoffel! Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Saure Sahne in einer Schüssel glatt rühren. Zwiebeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wozu reichen? Zu Pellkartoffeln oder in Alufolie gebackenen Kartoffeln. Dazu schmeckt Kopfsalat in einer einfachen Essig-Öl-Marinade.

PS: Dubbes läßt sich auf vielerlei Arten verfeinern. Wir geben Ihnen hier drei Beispiele:

1. 5 Stengel Petersilie und 3 Stengel Dill abrausen, trockentupfen und hacken. In die Soße geben.

2. 1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas in die Soße rühren.

3. 2 Bund Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und schwach salzen. (Oder einen großen Rettich hobeln.) Wenn die Radieschen (oder der Rettich) Wasser gezogen haben, mit der Soße mischen. Als Salat zu gebuttertem Vollkornbrot essen.

PS: Dubbes können Sie auch zu gebratenen Kartoffeln, die mit der Schale in der Holzkohlenasche zubereitet werden, servieren.

Saure-Sahne-Soufflé

Für 8 Personen



2 Eßlöffel Mehl (20 g),
3/8 l dicke saure Sahne,
4 Eigelb,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
4 Eiweiß,
Butter zum Einfetten.

Soufflés sind die duftig lockeren Aufläufe, die sozusagen in Frankreich erfunden wurden. Unser Rezept stammt aus Rußland. Daher die saure Sahne. Vermutlich ist es eine Überlieferung aus der Zeit, als am Hof von Petersburg die französische Kochkunst in hoher Gunst stand.

Mehl in einen Topf geben. Nach und nach mit der sauren Sahne glattrühren. Masse langsam unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie beginnt, dick zu werden. (Nicht kochen lassen!) Topf vom Herd nehmen. Eigelb einzeln reinrühren. Dann die Zitronenschale und den Zucker. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Sahnemasse heben.

8 kleine Soufflé-Formen mit Butter einfetten. Masse reinfüllen.

Formen in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Formen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Unser Menüvorschlag: Vorweg ein Glas gewürzter Tomatensaft. Dann als Hauptgericht unsere Hamburger Stubenküken mit in Butter geschwenkten Petersilienkartoffeln. Dazu paßt als Getränk ein Rosé.



Ein luftig lockeres Soufflé aus Rußland. Ein Dessert, mit dem Sie Feinschmecker begeistern.

Als Dessert servieren Sie das Saure-Sahne-Soufflé.

PS: Bitte backen Sie das Soufflé, während das Hauptgericht gegessen wird. Denn Soufflés müssen sofort und ganz frisch auf den Tisch kommen. Sie fallen zu leicht zusammen. Auch vor Zugluft beim Auftragen schützen.

TIP

Soufflé-Formen sind nicht in jedem Haushalt vorhanden.

Behelfen Sie sich so: Tassenköpfe fest mit Alufolie überziehen, dann abheben und die Teigmasse in die Förmchen füllen. Dann wie im Rezept angegeben im Ofen abbacken.

Saures Kalbsherz

Für die Beize:

1 Möhre (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
1/2 l Weinessig,
3/4 l Wasser, Salz,
1 Prise Zucker,
5 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
3 Nelken.

Außerdem:

1 Kalbsherz von 600 g,
1/4 Sellerieknolle (250 g),
2 Möhren (160 g),
1 Stange Lauch (200 g),
2 kleine Zwiebeln (60 g),
30 g Margarine oder weiches Kokosfett,
40 g Mehl,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Saures Kalbsherz ist eine deftige Spezialität der bayrischen Küche, in der Innereien in allen Variationen zubereitet werden. Dieses Kalbsherz schmeckt nicht nur ausgezeichnet, es ist

auch preiswert und sehr gesund.

Für die Beize Möhre putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Essig, Wasser, Salz, Zucker, den zerdrückten Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Nelken in einem Topf aufkochen. Beize erkalten lassen. In der Zwischenzeit das Herz längs aufschneiden. Adern, Sehnen und Fett abschneiden. Herz gründlich unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit der Beize übergießen. Zugedeckt 2 Tage an einem kühlen Platz ziehen lassen. Hin und wieder wenden. Sellerieknolle und Möhren schälen, abspülen, abtrocknen und ganz fein würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 mm breite Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und auch würfeln.

Kalbsherz aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Margarine oder Kokosfett in einem

Topf erhitzen. Herz darin rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Gemüse zugeben und alles noch mal 5 Minuten braten lassen. Mit Mehl bestäuben. 2 Minuten rösten, bis das Mehl eine dunkle Farbe hat. Mit Fleischbrühe und $\frac{1}{8}$ l durchgeseibter Beize aufgießen. Zugedeckt 30 Minuten sanft kochen lassen.

Herz aus dem Topf nehmen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Soße durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Soße erhitzen. Über das Herz gießen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilagen: Gemischter Salat oder geschmorter Wirsing- oder Rosenkohl und Kartoffel- oder Semmelknödel, Kartoffelpüree oder in Butter geschwenkte Spätzle.

Savarin

Für 8 Personen

250 g Mehl,
20 g Hefe,
3 Eßlöffel Milch (30 g),
1 gestrichener Eßlöffel Zucker (15 g),
2 Eier,
1 Prise Salz,
60 g weiche Butter,
Margarine zum Einfetten.
Zum Tränken:
Knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
100 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Rum.

Savarins sind nach dem Pariser Richter und Gastrosophen Brillat-Savarin (1755–1826) benannte Hefekuchen, die sowohl als Dessert als auch zum Kaffee serviert werden. Sie werden in kleinen Portionsringen oder in einer großen Ringform gebacken und grundsätzlich mit einer Zuckerlösung und Alkohol getränkt. Sie werden mit Früchten oder Kompott ge-

füllt und oft mit Schlag-
sahne garniert.

Wir stellen Ihnen hier das Grundrezept vor, wie es die Richtlinien der klassischen Küche vorschreiben. Zum Tränken müssen Sie keineswegs immer Rum nehmen. Je nach der Füllung oder Garnierung des Savarin stehen Maraschinlikör, Kirschwasser, Himbeer-
geist oder Curaçao zur Auswahl. In den nachfolgenden Rezepten finden Sie zwei klassische Abwandlungen. So wird der Savarin nach dem Grundrezept gebacken: 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 15 Minuten gehen lassen.

Eier in die Schüssel geben. Ebenso Salz und die weiche Butter. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. 30 Minuten gehen lassen.

Savarinformen von 10 cm Durchmesser mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Formen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Savarins aus dem Ofen nehmen und aus den Formen lösen. Auf einem Kuchendraht etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Rum mischen. Savarins an der Oberseite mehrmals mit einem Zahnstocher einstechen. Nach und nach mit der Zuckerlösung beträufeln, bis sie ganz von den Savarins aufgesogen ist. Savarins bis zum Füllen und Servieren kühl stellen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 270.



Saures Kalbsherz ist delikat und dazu noch preiswert.

Savarin auf Kardinalsart

Für 8 Personen

8 Savarins.

Zum Tränken:

Knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,

100 g Zucker,

2 Glas (je 2 cl)

Maraschinolikör.

Für die Füllung:

4 Pfirsichhälften aus der

Dose (320 g).

Außerdem:

1 Paket tiefgekühlte

Erdbeeren (300 g),

1 Eßlöffel Zucker (15 g),

40 g blättrig geschnittene

Mandeln.

TIP

Savarins können auch in einer großen Ringform gebacken werden. Es ist praktisch, wenn Sie mehrere auf Vorrat backen. Dann haben Sie auch etwas, um überraschende Gäste zu bewirten. Eine sehr hübsche Abwechslung ist ein Savarin, in dessen Mitte Sie Eiskugeln geben, die jeweils auf die Geschmacksrichtung der weiteren Füllung abgestimmt sind. Klassisch ist es, einen Savarin mit Vanille-Eiscreme zu überziehen und mit gehobelten, gerösteten Mandeln zu bestreuen.

Mit Maraschino getränkt, mit Erdbeerpüree überzogen, mit Sahne, Pfirsichen und Mandeln garniert: So präsentieren sich die Savarins auf Kardinalsart.

Dieser Savarin wird mit pürierten Erdbeeren überzogen, deren Farbe an das leuchtende Rot eines Kardinalsmantels erinnert. Daher der Name.

8 Savarins nach dem Grundrezept backen und abkühlen lassen. Zum Tränken Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Maraschinolikör reinrühren.

Savarins auf 8 Glastellern anrichten. Mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und mit der Zuckerlösung tränken.

Pfirsichhälften abtropfen lassen und vierteln. Savarins damit füllen.

Die nach Vorschrift aufgetauten Erdbeeren mit Zucker im Mixer pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Savarins damit bestreichen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Savarins 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Savarins 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

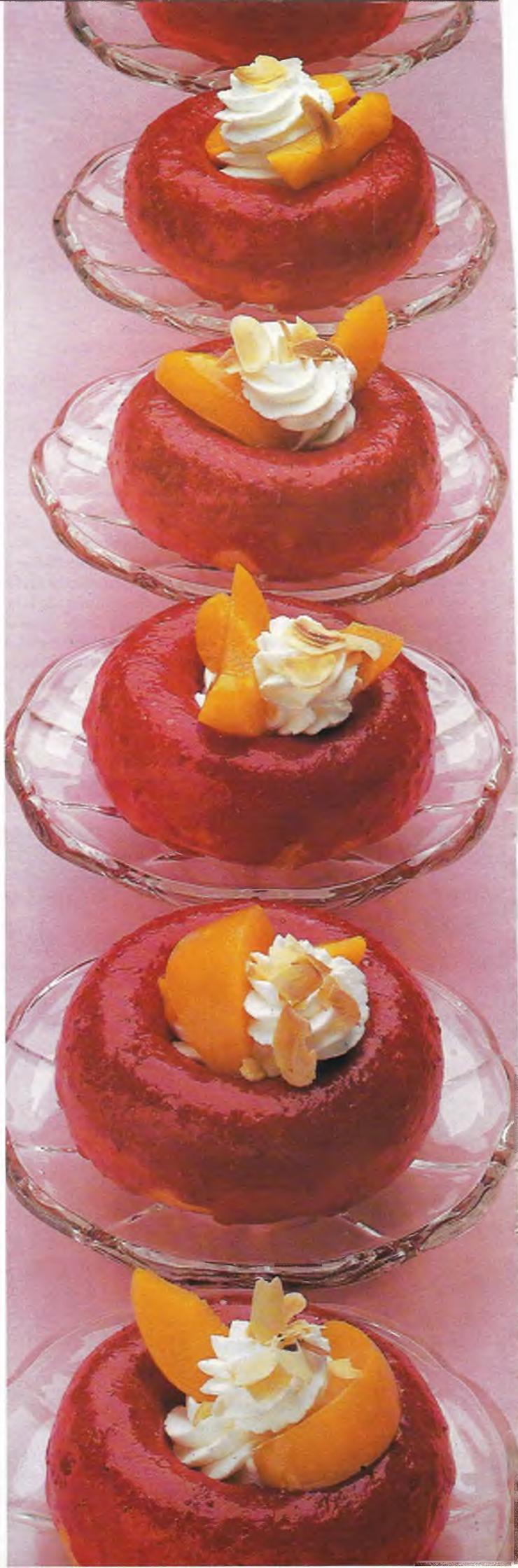
Unser Menüvorschlag: Als Vorsuppe gibt es Schildkrötensuppe. Birnen-Rehrücken und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen würzigen, vollen Rotwein, wie zum Beispiel einen Chateauneuf-du-Pape.

Als Dessert: Savarin auf Kardinalsart.

PS: Savarin auf Kardinalsart können Sie auch zum Kaffee servieren.

Savarin mit Rum

Siehe Baba au Rhum. Genauso kann der Savarin zubereitet werden. Aber zum Backen die glatte Savarin-Form benutzen.



Savarin mit Orangen

Für 8 Personen

Savarin nach unserem Grundrezept.

Zum Tränken:

Knapp 12 Eßlöffel frisch gepreßter

Orangensaft,

70 g Zucker,

2 Glas (je 2 cl)

Curaçao.

Für die Füllung:

2 Orangen,

4 Stück Würfelzucker,

4 Blatt weiße Gelatine,

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

3 Eßlöffel Puderzucker

(30 g).

Für die Garnierung:

8 Orangenschnitze

(100 g).

Savarin nach unserem Rezept in einer großen Springform backen. Erkalten lassen. Zum Tränken Orangensaft mit Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Curaçao mischen.

Savarin mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen. Mit der Orangenzuckerlösung tränken.

Orangen mit heißem Wasser waschen. Abtrocknen. Würfelzucker an der Schale reiben. Orangen dann halbieren und auspressen. Saft in einem Topf erwärmen. Würfelzucker darin auflösen.

Eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem heißen Saft unter Rühren auflösen. Erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Nach und nach den Puderzucker unterheben.

Saft und Sahne mischen. 20 Minuten im Kühlschrank leicht erstarren lassen.



Savarin mit Orangen: Ein fruchtig-süßes Dessert mit Sahne.

Savarin auf eine Platte setzen. Die Mitte mit Orangencreme füllen. Im Kühlschrank 30 Minuten erstarren lassen. Mit Orangenschnitzen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Savarin 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Savarin und ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag: Vorige eine Consommé double royal mit Käsestangen. Als Hauptgericht Filetsteaks mit Butterbohnen und Petersilienkartoffeln. Dazu als Getränk einen Kaiserstühler Weißherbst. Als Dessert servieren Sie Savarin mit Orangen.

Savoyer Biskuitorte

Pâte à biscuite de Savoie

Für den Teig:

125 g Zucker, 4 Eigelb,

4 Eßlöffel heißes Wasser,

4 Eiweiß, 1 Päckchen

Vanillinzucker, 50 g Mehl,

50 g Speisestärke,

Butter oder Margarine

zum Einfetten.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ l Sahne,

2 Glas (je 2 cl) Orangelikör,

Saft von zwei Orangen,

1 Eßlöffel Zitronensaft,

6 Blatt weiße Gelatine,

12 Orangestückchen zum

Garnieren (60 g).

Savoyer Biskuitorte

Die Savoyer Biskuitmasse – in der feinen französischen Küchensprache pâte à biscuite de Savoie genannt – ist ein Lieblingskind der internationalen Konditorkunst. Vermutlich stammt das Rezept ursprünglich aus Italien, und der Name ist eine Huldigung an das Herrscherhaus Savoyen, das bis 1946 regiert hat.

Für den Teig Zucker, Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig rühren, bis sich der Zucker auflöst hat. Eiweiß mit Vanillinzucker in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Über die Eigelbmasse verteilen. Darüber Mehl und Speisestärke. Mit einem Schneebesen locker unterheben.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Papier auslegen, mit flüssiger Butter oder Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.



Savoyer Biskuitorte: Eine feine Torte, die dem italienischen Königshaus den Namen verdankt.



Im Ex-Königshaus Savoyen muß es viele Feinschmecker gegeben haben. Auch dieser Suppentopf ist nach ihm benannt.

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

Torte aus dem Backofen nehmen und aus der Form lösen. Abkühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Orangenlikör, Orangensaft und Zitronensaft mischen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in Wasser auflösen. Durch ein Sieb in die Sahne geben und unterrühren. Sahne 20 Minuten im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Torte mit einem Zwirnfaden in zwei Platten teilen. Die Hälfte der Sahnemasse auf die untere Tortenplatte streichen. Die zweite Platte vorsichtig draufsetzen. Oberfläche und Ränder mit der restlichen Sahne bestreichen. 30 Minuten kühl stellen. 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück einen Orangeschnitt setzen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Savoyer Omelett

375 g Kartoffeln,
60 g Margarine,
80 g Schweizer Käse,
1 Bund Petersilie,
8 Eier,
Salz,
weißer Pfeffer.

La Savoie, wie die Franzosen Savoyen nennen, ist eine der schönsten Landschaften der französischen Alpen. Savoyen ist das Stammland des letzten italienischen Königshauses. Seine Grenzen stoßen an die Schweiz und an Italien. Beide Länder haben die Küche Savoyens beeinflusst, darum ist sie besonders interessant.

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwei Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel reingeben. Zugedeckt bei schwacher

Hitze 10 Minuten braten. Dann noch 10 Minuten ohne Deckel braten.

In der Zwischenzeit Käse in kleine dünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Eier in einer Schüssel mit einer Gabel leicht verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Käsescheiben untermischen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen.

$\frac{1}{4}$ der Omelettmasse reingeben. Bei mäßiger Hitze 4 Minuten braten. Omelett umdrehen und noch mal 3 Minuten braten. Omelett flach auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Nacheinander drei weitere Omeletts backen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wann reichen? Mit Feldsalat in Kräuter- oder Joghurtmarinade als Mittag- oder Abendessen.

Savoyer Suppentopf

Soupe à la Savoyarde

125 g weiße Bohnen,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
100 g durchwachsener Speck,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
600 g gepökeltes Gänsefleisch,
250 g weiße Rüben,
 $\frac{1}{2}$ kleiner Weißkohl (350 g),
250 g grüne Bohnen,
schwarzer Pfeffer,
2 Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Bohnenkraut,
350 g Kartoffeln, Salz,
4 Weißbrotsscheiben (80 g),
40 g Butter,
100 g geriebener Gruyère-Käse.

Gepökeltes Gänsefleisch werden Sie kaum fertig kaufen können. Bitten Sie Ihren Fleischer, eine Keule oder zwei Unterschenkel für Sie zu pökeln. Wenn das

nicht möglich ist, nehmen Sie frisches Gänsefleisch und würzen mit Rauchsatz. Weiße Bohnen verlesen und waschen. Über Nacht mit Wasser bedeckt in einer Schüssel einweichen.

Am anderen Tag Speck würfeln. In einem großen Topf in 5 Minuten glasig braten. Bohnen mit Einweichwasser und Fleischbrühe reingeben.

Gänsefleisch abspülen und trockentupfen. Auf die Bohnen legen. Zugedeckt 60 Minuten kochen lassen.

Weiße Rüben schaben. Vom Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Kohl vierteln. Strunk heraus-schneiden. Grüne Bohnen fädeln und putzen. Gemüse waschen und abtropfen lassen. Rüben in 2 cm große Würfel, Kohl in feine Streifen schneiden. Bohnen in mundgerechte Stücke brechen. Nach 20 Minuten Kochzeit auch in den Topf geben. Mit Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Eintopf mit Salz abschmecken.

Von dem Weißbrot die Rinde abschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrot auf jeder Seite 4 Minuten rösten. Von dem Eintopf soviel Brühe wie möglich abgießen. Eintopf in eine feuerfeste Form füllen. Mit geröstetem Weißbrot bedecken und mit Gruyère bestreuen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder $\frac{2}{3}$ große Flamme.

Die fast kochendheiße Brühe in einer zweiten Schüssel getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Unser Menüvorschlag: Joghurt-Cocktail. Savoyer Suppentopf. Als Getränk Rosé. Zum Dessert Kirschsüße.

Sbrinz-Blätterteig-Gebäck



1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
150 g geriebener Sbrinz,
1 Teelöffel

Paprika rosenscharf.

Zum Bestreichen:

1 Eigelb,

1 Eßlöffel Milch.

Zum Bestreuen:

3 Eßlöffel geriebener

Sbrinz (30 g) oder

2 Eßlöffel blättrig

geschnittene Mandeln

(20 g) oder

1 Eßlöffel Mohn (10 g),

1 Teelöffel Kümmel und

$\frac{1}{2}$ Teelöffel

Cayenne-Pfeffer.

Der Sbrinz gehört zu den würzigsten Schweizer Käsesorten. Er ist so mürbe, daß er auf der Zunge zergeht

und eignet sich besonders gut zum Kochen, da er keine Fäden zieht.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Backbrett oder Arbeitsfläche mit etwas Sbrinz bestreuen. Teig darauf zu einem $\frac{1}{2}$ cm dicken Rechteck ausrollen. Mit einem Drittel des restlichen Käses bestreuen. Etwas Paprika drüberstäuben. Teig von der schmalen Seite zu einem Drittel einschlagen. Die andere Seite darüberklappen, so daß der Teig dreifach liegt. In Richtung der offenen Seiten noch mal ausrollen. Wieder mit Sbrinz und Paprika bestreuen, zusammenschlagen und anschließend ausrollen. Bestreuen und Ausrollen noch einmal wiederholen.

Dieser Teig ist Grundlage für folgende Gebäckarten:

Sbrinz-Stäbchen

Tritos au Sbrinz

Den Sbrinz-Blätterteig auf der mit Käse bestreuten Arbeitsfläche 3 mm dick aus-

rollen. Mit einem Kuchenrädchen in 10 cm lange, 1 cm breite Stäbchen teilen. Auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech legen. Eigelb mit Milch verquirlen. Stäbchen vorsichtig damit bestreichen. Mit geriebenem Sbrinz bestreuen.

Käse-Hufeisen

Fers à cheval au fromage

Teig auf der mit Käse bestreuten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Hufeisen ausstechen. Man kann auch Bänder ausschneiden und zu Hufeisen biegen. Auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit geriebenem Sbrinz bestreuen.

Käse-Krawättchen

Cravates au fromage

Den $\frac{1}{2}$ cm dick ausgerollten Teig mit Käse bestreuen. In 4 gleichmäßige, etwa 8 cm breite Teigstreifen schneiden. Genau über-



Ein delikates Käsegebäck, das Sie nur mit dem echtem Sbrinz aus der Schweiz backen sollten.

einanderlegen. Leicht zusammendrücken. Mit einem scharfen Messer in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe in der Mitte zusammendrücken und um 180 Grad drehen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen und mit Sbrinz bestreuen.

Käse-Zöpfchen

Tresses au fromage

Aus dem $\frac{1}{2}$ cm dick ausgerollten Teig 10 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Je 3 Streifen zu einem Zopf flechten. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit blättrig geschnittenen Mandeln bestreuen.

Käse-Sohlen

Semelles au fromage

Aus dem auf Sbrinz $\frac{1}{2}$ cm dick ausgerollten Teig ovale Plätzchen ausstechen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Abwechselnd mit Mohnsamen, Kümmel, Cayenne-Pfeffer und geriebenem Sbrinz bestreuen. Das geformte Gebäck 15 Minuten zugedeckt kalt stellen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 6–8 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Das Blech aus dem Ofen nehmen. Gebäck auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Blätterteiggebäck schmeckt frisch am besten. Vorbereitung: 30–45 Min. Zubereitung: 10–15 Min. Kalorien insgesamt: Etwa 2325.

Wann reichen? Als Knaberei zu Bier oder Wein oder als Beilage zu einer klaren Bouillon oder zum Garnieren von großen Braten- und Fleischplatten.

PS: Dieses Rezept ergibt entweder 22 Stäbchen, 22 Käse-Hufeisen, 15 Käse-Sohlen, 15 Krawättchen oder 7 Käse-Zöpfchen.

Scaloppine al limone

Gebratene Kalbsschnitzel mit Zitrone

Bild Seiten 34/35



4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
60 g Butter,
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 ungespritzte Zitrone,
3 Eßlöffel Weißwein,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kalbfleisch ist ein Lieblingskind der italienischen Küche. Jede Region hat ihre eigenen raffinierten Rezepte, die meistens aus alter Überlieferung stammen.

Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen flach drücken. Leicht salzen und pfeffern. Schnitzel in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldbraun braten. Rausnehmen. Bratfond mit Fleischbrühe loskochen.

Zitrone unter heißem Wasser waschen und abtrocknen. In hauchdünne Scheiben schneiden. Schnitzel wieder in die Pfanne geben und mit je einer Zitronenscheibe belegen. (Restliche Zitronenscheiben zum Garnieren aufheben.) Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Schnitzel ohne Flüssigkeit aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Weißwein in den Bratfond gießen. Auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen. Durch ein Sieb gießen. Mit Zitronensaft mischen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. In die bis kurz vorm Kochen erhitzte Soße geben. Soße

über die Schnitzel gießen. Mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Frühlingssalat und körnig gekochter Reis. Dazu empfehlen wir italienischen Weißwein.

Scaloppine al Marsala Kalbsschnitzel mit Marsala

Siehe Marsala-Schnitzel.

Scampi

Scampi sind kleine Tiefseehummers und nahe Verwandte des Hummers. Sie leben in Tiefen bis zu 400 m im Mittelmeer, hauptsächlich vor den spanischen und italienischen Küsten. In den Fanggebieten kommen sie meist frisch auf den



Scampi aus dem Mittelmeer: Eine Delikatesse für Kenner.

Markt. Dann werden sie wie Hummer zubereitet. Allerdings ist bei Scampi das Scherenfleisch so trocken, daß man nur das Fleisch aus den Schwänzen genießt. Bei uns werden sie unter den Bezeichnungen »Kaisergranat«, »Nordseelangusten«, »Langustenschwänze« oder »norwegische Hummer« im Ganzen oder ohne Schale tiefgekühlt oder auch als Konserve angeboten. Scampi aus der Dose oder aus dem Glas werden nur abgetropft. Bitte, nicht unter kaltem Wasser abspülen. Dadurch gehen wertvolle Aromastoffe verloren. Tiefgekühlte Scampi werden aufgetaut und, gut gebürstet, für 5 bis 6 Minuten in kochendes Salzwasser gegeben. Dann bricht man den Schwanz der Tiere auf, entfernt den schwarzen Darm und nimmt das Fleisch raus. Jetzt lassen sich die Scampi beliebig weiterverwenden. Schon geschälte, tiefgekühlte Scampi gibt man nach dem Auftauen für etwa 1 Minute in kochendes Wasser.

Tiefgekühlte, geschälte Scampi finden Sie meist in geschlossenen Schachteln in den Truhen der Geschäfte. Achten Sie bitte beim Kauf darauf, ob es in den Schachteln beim Schütteln und Drücken knistert. Dann sind die Scampi oft nicht richtig gelagert, haben »Schnee« und sind manchmal nach dem Auftauen nicht mehr einwandfrei.

Scampi Barcelonaer Art

32 tiefgefrorene geschälte Scampi (400 g),
250 g Tomaten,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
40 g Butter oder Margarine,
Salz, 1 Prise Zucker,
schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Thymian,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
3 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein.



Viele Binnenländer wagen sich an Scampi nicht heran. Schade, damit entgeht ihnen ein kulinarischer Hochgenuss erster Ordnung.

Nach Barcelona, der größten Stadt Kataloniens, wurde diese pikante Scampi-Spezialität benannt. Übrigens heißen die Scampi in Spanien Langostinos.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie abbrausen, trocknen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei kleiner Hitze in 5 Minuten glasig braten. Tomaten zufügen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Thymian würzen. 5 Minuten dünsten. Petersilie reingeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gut abgetropften Scampi rundherum 3 Minuten darin braten. Salzen und pfeffern. Mit einem Glas Weinbrand beträufeln. Übrigen Weinbrand erwärmen, drübergießen und anzünden. Ausbrennen lassen. Weißwein zugießen. Kurz aufkochen. Mit den Toma-

ten mischen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Mit Stangenbrot oder geröstetem Toast als Abendessen. Als Getränk einen Wein aus Rheinhessen. Hinterher gibt's eine Käseplatte.



Wild und malerisch ist die Costa Brava, der nördlichste Abschnitt der spanischen Mittelmeerküste. Tossa del Mar mit seinen gut erhaltenen Befestigungen gehört zu den beliebtesten Ferienorten.

Scampi Costa Brava

32 ungeschälte tiefgekühlte Scampi (450 g),

1 l Wasser,

Salz,

1 Bund Petersilie,

150 g frische

Champignons,

40 g Butter,

weißer Pfeffer,

Margarine zum Einfetten,

2 kleine Zwiebeln (60 g),

1 Knoblauchzehe,

300 g Tomaten,

4 Eßlöffel Öl (40 g),

½ Teelöffel getrocknetes

Basilikum,

2 Eßlöffel

Tomatenketchup (40 g),

25 g geriebener

Parmesankäse,

10 g Semmelbrösel.

Nur in den Fanggebieten bekommt man Scampi fangfrisch serviert. Wie zum Beispiel an der Costa Brava. Und in allen Mittelmeerlandern sind die raffiniertesten Zubereitungsarten be-

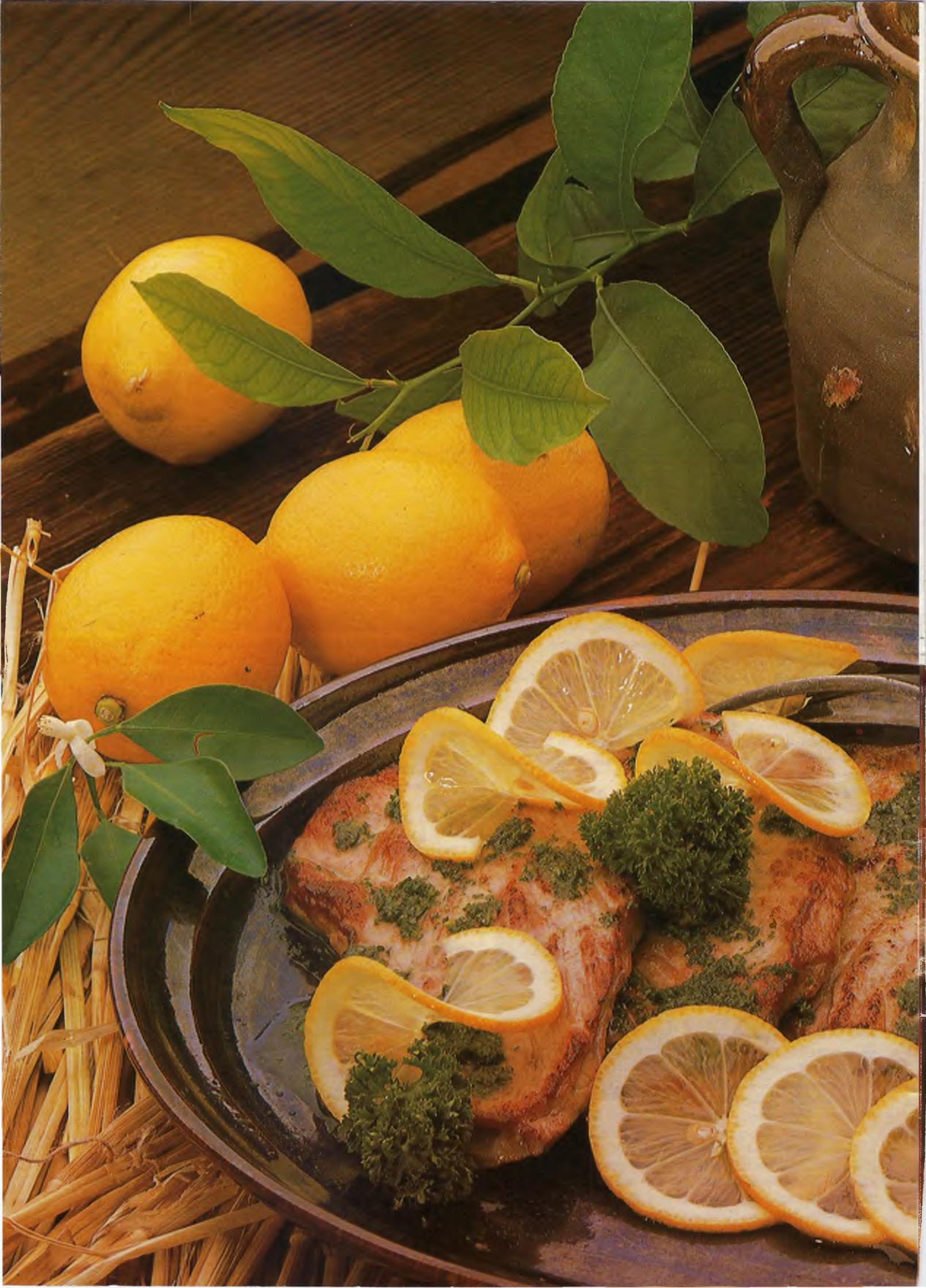
kannt. Dieses ist eine davon, zu der sie getrost tiefgekühlte Scampi verwenden können.

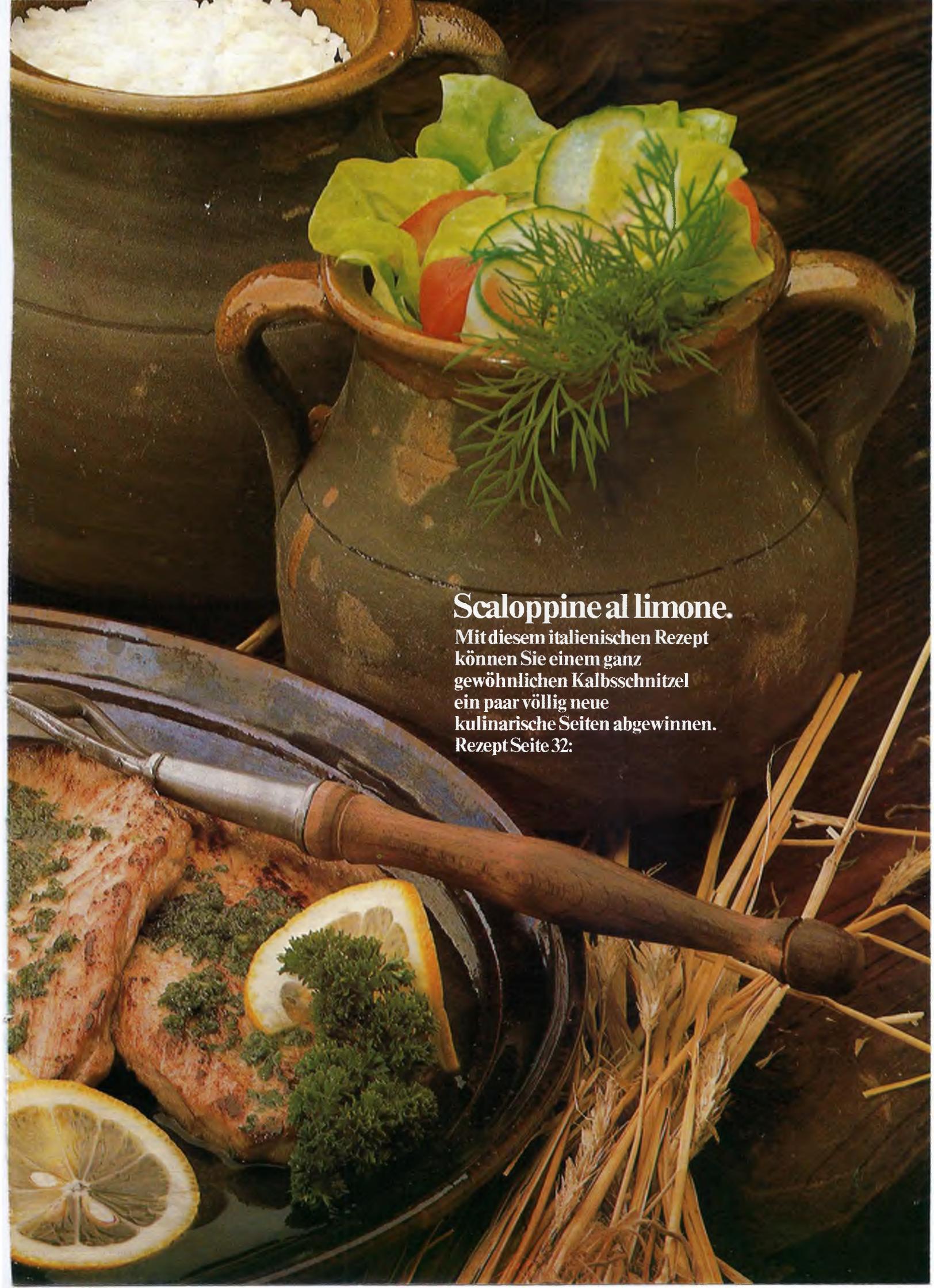
Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Dann unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Petersilie abbrausen und abtropfen lassen. Scampi und ½ Bund Petersilie ins Wasser geben. (Restliche Petersilie beiseite stellen.) 5 Minuten sieden lassen. Scampi mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. Fleisch aus den Schalen lösen. Dabei den dunklen Darmstrang entfernen.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin in 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine flache feuerfeste Form einfetten. Scampi und Champignons abwechselnd reinfüllen.

Fortsetzung auf Seite 36





Scaloppine al limone.

Mit diesem italienischen Rezept können Sie einem ganz gewöhnlichen Kalbsschnitzel ein paar völlig neue kulinarische Seiten abgewinnen.
Rezept Seite 32:

Fortsetzung von Seite 33

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch würfeln. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei kleiner Hitze in 3 Minuten glasig braten. Tomaten reingeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Basilikum würzen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Tomatenketchup reinrühren. Soße über die Scampi gießen. Restliche Petersilie fein hacken. Mit Parmesan und Semmelbröseln mischen und gleichmäßig über die Scampi streuen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Gratierzeit (nur Oberhitze!): 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen und die Scampi darin sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilage: Frisches Stangenbrot. Als Getränk einen spritzigen Weißwein, am besten einen aus Nordspanien.

TIP

Scampischwänze werden in Fischgeschäften frisch und gekocht angeboten.

Wichtig zu wissen: Die frischen müssen helles und durchsichtiges Fleisch haben.

Bei den gekochten muß es weiß-rosa sein und darf keine dunklen Flecke aufweisen.

Scampi flambiert

32 tiefgekühlte Scampi ohne Schalen (400 g),
1 ½ l Wasser,
Salz,
3 Stengel Dill,
60 g Butter,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
⅓ l Weißwein,
3 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser in einem Topf salzen und zum Kochen bringen. Die abgebrausten, abgetropften Dillzweige reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Scampi reingeben und zugedeckt 1 Minute ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Flambierpfanne erhitzen. Scampi reingeben und mit Pfeffer kräftig würzen. Auf dem Rechaud bei kräftiger Flamme 3 Minuten rundherum braten.

Weißwein angießen. Einmal aufkochen. Flamme reduzieren.

1 Glas Cognac oder Weinbrand über die Scampi träufeln. Restlichen Cognac oder Weinbrand in einer Kelle über der Rechaudflamme erwärmen. Über die Scampi gießen, anzünden und ausbrennen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als kleinen Abendimbiß. Dazu gibt's frisches Stangenweißbrot oder gerösteten Toast und gemischten Salat in Joghurt- oder Saurer-Sahne-Marinade. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen trockenen Mosel.

PS: Sie können dazu außerdem auch noch verschiedene Cocktailsoßen, zum Beispiel Sauce Moutarde, Cumberland- oder Chilisoße servieren, in die jeder seine Scampi tunkt.

Scampi Fra Diavolo

32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
1 l Wasser,
Salz,
3 Stengel Petersilie,
Saft einer Zitrone,
1 ½ Teelöffel Worcestersoße, weißer Pfeffer.
Für die Tomatensoße:
1 Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
500 g Tomaten,
einige Spritzer Chilisoße, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter Oregano,
½ Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Prise Zucker,
⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas (2 cl) Weinbrand.
Außerdem:
40 g Butter,
Salz,
1 Bund Petersilie.

Scharf und heiß wie das Höllenfeuer, in dem Fra Diavolo, der Bruder Teufel, schmoren muß, soll die Soße für diese Scampi sein. Es ist erstaunlich, wie gut zarte Scampi mit scharfer Chilisoße harmonieren.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen.

Wasser mit Salz und der abgespülten, abgetropften Petersilie in einem Topf sprudelnd aufkochen. Scampi reingeben und 1 Minute ziehen lassen.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Scampi auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln. Mit Pfeffer bestreuen. Vorsichtig mischen und zugedeckt etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und



Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch würfeln. In die Pfanne geben. Unter Rühren 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Chilisoße, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Zucker abschmecken. Heiße Fleischbrühe angießen. Alles 10 Minuten sanft kochen lassen. Mit Weinbrand mischen. Soße heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Scampi abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In der Butter in 3 Minuten



Scampi Fra Diavolo werden mit feuriger Tomatensoße serviert.

rundherum goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Leicht salzen. Mit Tomatensoße übergießen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Die Scampi damit bestreuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Auftauen 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

265.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Kräuter-Sahne-Marinade und gerösteten Weißbrotscheiben als kleines, festliches Abendessen oder nur mit Toast als Vorspeise. Dann reichen die Scampi Fra Diavolo aber für 6 Personen.

Scampi frittiert

32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
1 1/2 l Wasser, Salz,
3 Stengel Dill,
Saft einer Zitrone,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
2 Knoblauchzehen,
1/2 Teelöffel Ingwerpulver,
2 Eßlöffel

Tomatenketchup (40 g),
2 Spritzer Tabasco-Soße.

Zum Panieren:

2 Eier, Salz,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g).

Zum Ausbacken:

1 l Öl oder 750 g Pflanzenfett.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen.

Wasser mit Salz und den abgebrausten, abgetropften Dillstengeln in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Scampi reingeben und 1 Minute ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Scampi auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln ganz fein hacken oder reiben. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. In einer Schüssel mit Ingwerpulver, Tomatenketchup und Tabasco-Soße zu einer Paste mischen. Scampi gleichmäßig damit bestreichen und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Eier auf einem Teller mit etwas Salz verquirlen. Semmelbrösel auf einen zweiten Teller schütten. Scampi zuerst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Die Panade leicht andrücken.

Öl oder Fett in einem Frittierpfannchen auf 180 Grad erhitzen. Scampi portionsweise (etwa 8 Stück gleichzeitig) reingeben und schwimmend in 4 Minuten goldbraun backen.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf Haushaltspapier abfetten.

Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle fertig sind. Dann sofort anrichten und servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Mit Kartoffelsalat California als Abendessen. Dazu gibt's Weißwein vom Kaiserstuhl. **PS:** Scampi frittiert können Sie auf chinesische Art servieren, wenn Sie dazu für jeden ein Schälchen körnig gekochten Reis servieren, auf den jeder seine Scampi-Portion legt. Darüber wird etwas Soße aus Tomatenketchup, Öl, Sojasoße, Sherry und Sambal gegossen. Alles gut mischen und am besten mit Bambusstäbchen essen.

Scampi gegrillt

Für die Kräuterbutter:

60 g weiche Butter,
1/2 Bund Petersilie,
3 Stengel Dill,
1 Stengel Estragon,
1 Stengel Borretsch,
1/4 Kästchen Kresse,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Paprika edelsüß, Salz.

Für die Scampi:

2 l Wasser, Salz,
32 ungeschälte tiefgekühlte Scampi (450 g),
3 Stengel Dill,
3 Eßlöffel Öl (30 g).

Zum Garnieren:

1 Zitrone.

Außerdem:

Frisch gemahlener weißer Pfeffer.

Die weiche Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Kräuter abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Mit der Butter vermischen. Mit Zitronensaft, Paprika und Salz abschmecken. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Stück Alufolie geben und zu einer Rolle formen. In Folie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit für die Scampi das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Scampi unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Mit dem abgespülten Dill in den Topf geben. Zugedeckt 1 Minute sieden lassen. Scampi mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. Das Fleisch aus den Schalen lösen. Dabei den schwarzen Darmstrang entfernen.

Den Grillrost mit Öl bestreichen. Scampi drauflegen und auch mit Öl bestreichen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter schieben.

Grillzeit: Elektroherd 4 Minuten.

Gasherd: 4 Minuten.

Nach 2 Minuten die Scampi wenden und wieder mit Öl bestreichen.

Inzwischen die Kräuterbutter aus dem Kühl-



Die pikante Weinsoße mit viel Paprika und Tomaten gibt frittierten Scampi Feuer und Farbe.

schränk nehmen und mit einem Buntmesser in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone unter warmem Wasser abspülen, abtrocknen und in Achtel teilen. Die gebräunten Scampi salzen und pfeffern. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit Kräuterbutter und Zitronenschnitten garniert sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Scampi in Weinsoße

Für die Weinsoße:
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe, Salz,
 250 g geschälte Tomaten aus der Dose,
 40 g Butter,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika rosenscharf,
 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein.
 Außerdem:
 32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 1 l Öl,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Für die Weinsoße Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln reiben, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten. Tomaten mit ihrem Saft reingeben. Unter Rühren 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Paprika und Zucker abschmecken. Den Weißwein dazugießen. Einmal aufkochen. Soße durch ein Sieb streichen. Die nach Vorschrift aufgetauten und trockengetupften Scampi in Speisestärke wenden.

Öl in einem Frittierpf auf 180 Grad erhitzen. Immer 8 Scampi auf einmal darin in 4 Minuten knusprig braun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf Haushaltspapier abfetten. In einer vorgewärzten Schüssel warm halten, bis alle Scampi fertig sind. Die ganz heiße Soße drübergießen. Mit abgebrauster, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Mit frischem Stangenweißbrot und Kopf- oder Tomatensalat in Kräutermarinade zum Abendessen.

Scampi italienische Art



32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
 Salz,
 1 Bund Petersilie,
 375 g Tomaten,
 2 Knoblauchzehen,
 5 Eßlöffel Öl (50 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Rosmarin,
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser mit Salz und 3 Stengeln abgebrauster Petersilie in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Scampi reingeben und 1 Minute ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsansätze rauschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Scampi darin bei mäßiger Hitze rundherum in 5 Minuten anbraten. Tomatenwürfel und Knoblauch da-

zugeben. Mit Salz, Rosmarin und Pfeffer würzen. Unter Rühren 5 Minuten schmoren lassen.

Restliche Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Scampi in einer vorgewärzten Schüssel anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Mit Kopf- oder Gurkensalat in Kräutermarinade und körnig gekochtem Reis oder Stangenweißbrot zum Abendessen.



Santa Maria della Salute auf der Insel San Giorgio, die zur Stadt Venedig gehört.

Scampi Lacroix

32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
 Salz,
 3 Stengel Dill,
 2 kleine Zwiebeln (60 g),
 100 g frische Champignons,
 1 kleine rote Paprikaschote (100 g),
 60 g Butter,
 frisch gemahlener weißer Pfeffer,
 2 Eßlöffel Herbadox (Fertigprodukt),

2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
1 Teelöffel Curry,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eigelb.

Eugen Lacroix (1886–1964) war ein berühmter Küchenchef und Liebhaber der guten Küche und auch ein berühmter Mäzen der Kochkunst. Unter anderem war er Ehrenpräsident des Weltbundes der Kochverbände. Ihm zu Ehren sind etliche Delikatessen benannt worden. Wie zum Beispiel diese Scampi. Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser mit Salz und den abgespülten Dillstengeln in einem Topf aufkochen. Scampi reinge-



Scampi aus dem Mittelmeer in der norwegischen Küche: Exquisit mit Sahne, Dill und Trüffel.

ben und 1 Minute ziehen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen, in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In $\frac{1}{2}$ cm große Würfel

schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Scampi darin rundherum 3 Minuten braten. Scampi aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebeln in das Bratfett geben und in 3 Minuten glasig braten. Champignons und Paprika dazugeben. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und Herbadox kräftig würzen. Scampi wieder in die Pfanne geben. Weinbrand in einer Kelle über einer Kerze erwärmen. Über die Scampi gießen. Sofort anzünden und ausbrennen lassen. Curry drüberstäuben. Sahne zugießen. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen. Pfanne vom Herd nehmen. Scampi und Champignons an den Rand schieben. Verquirltes Eigelb in die Mitte schütten. Gut verrühren. Das Gericht noch mal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Königin-Pastetchen. Scampi Lacroix, Kräutereis und Chicorée-Salat mit Walnüssen.

Dazu ein trockener Weißwein von der Mosel. Als Dessert servieren Sie anschließend Dame blanche.

Scampi norwegische Art

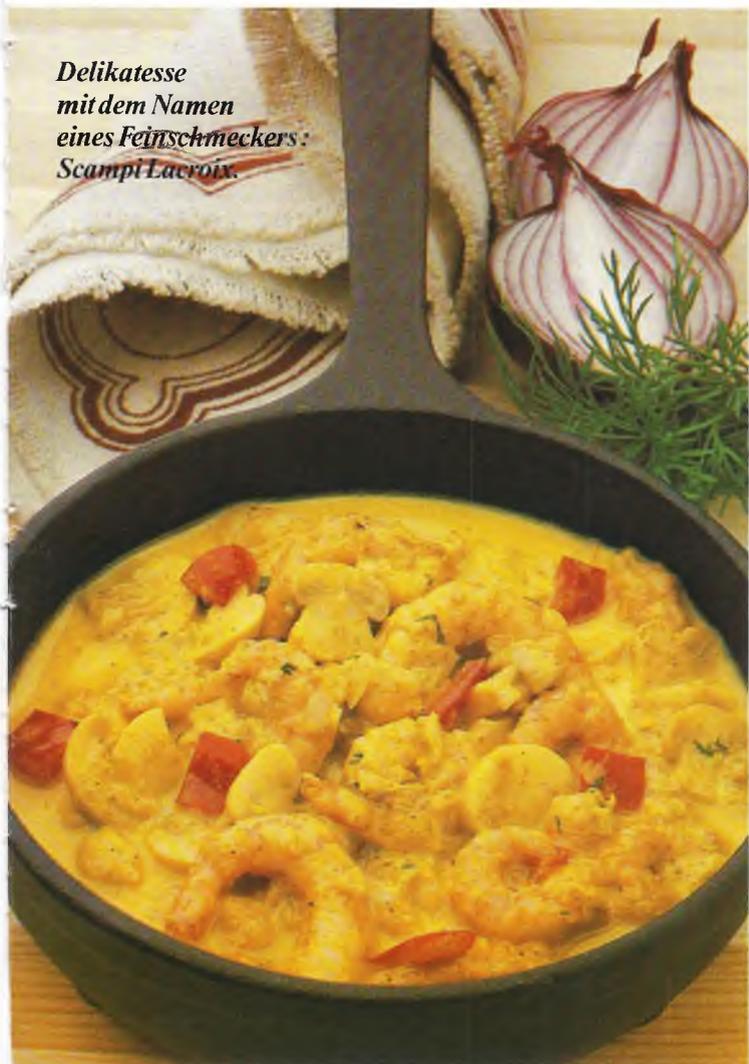


32 tiefgekühlte geschälte Scampi (400 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
3 Stengel Dill,
40 g Butter, frisch gemahlener weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Glas (je 2 cl) Sherry,
1 Bund Dill,
1 kleine Dose Trüffeln (25 g).

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser mit Salz und den abgespülten Dillstengeln in einem Topf sprudelnd aufkochen. Scampi reingeben und 1 Minute ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Scampi reingeben. Bei mäßiger Hitze rundherum 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Papri-

Delikatesse
mit dem Namen
eines Feinschmeckers:
Scampi Lacroix.





Vor fast tausend Jahren wurde die westnorwegische Hafenstadt Bergen, nach Oslo die bedeutendste Norwegens, gegründet.

ka würzen. Sahne unterrühren. 5 Minuten kochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Sherry reinrühren. Scampi zugedeckt warm stellen.

Dill abbrausen, trockentupfen, fein hacken, unter die Scampi mischen.

Trüffeln in feine Scheiben schneiden. Scampi in einer

vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit Trüffelscheiben garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Mit Stangenweißbrot als Vorspeise oder mit Kopfsalat in Sahnemarinade und Reis.



Scampi Cocktail: Köstlicher kann eine Vorspeise kaum sein.

Scampi-Cocktail

300 g tiefgekühlte geschälte Scampi,
2 l Wasser, Salz,
4 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Worcestersoße,
1 säuerlicher Apfel (200 g),
2 Stengel Stangensellerie (150 g),
8 Salatblätter (50 g),
4 Eßlöffel Mandarin-Orangen aus der Dose (250 g),
50 g blättrig geschnittene Haselnüsse.
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Teelöffel Worcestersoße,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne.
Zum Garnieren:
4 Zitronenscheiben.

Tiefgekühlte Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser in einem Topf sprudelnd aufkochen und dann salzen. Scampi reingeben und 1 Minute ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit 3 Eßlöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Worcestersoße beträufeln.

Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den restlichen Zitronensaft drüberträufeln. Stangensellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter abbrausen und trockenschwenken. 4 Cocktailschalen damit auslegen. 4 Scampi zum Garnieren beiseite legen. Die übrigen halbieren und mit Apfelscheiben, Stangensellerie-

scheiben, Mandarin-Orangen und der Hälfte der Haselnüsse in die ausgelegten Gläser schichten. Haushaltsfolie drüberdecken. Cocktail 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Mayonnaise in einer Schüssel mit Weinbrand und Worcestersoße verrühren. Mit weißem Pfeffer abschmecken. Sahne in einer Schüssel steif schlagen und unterziehen. Marinade mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Marinade über die Cocktails verteilen. Mit Scampi und Haselnüssen garnieren. Je eine Zitronenscheibe an den Glasrand stecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Norweg eine Schildkrötensuppe mit Toastbrot und Butter, dann Hirschsteaks Hubertus, Kartoffelkroketten und Gurken-Paprika-Salat. Als Dessert Caramel-Creme flambiert. Als Getränk einen roten Ahrwein.

Scarpaccia

Käse-Brot-Auflauf



6 altbackene Brötchen,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Milch,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch,
150 g geriebener Schweizer Emmentaler,
40 g Butter,
5 Eigelb, Salz,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,

½ Teelöffel
Paprika edelsüß,
5 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Die Scarpaccia ist ein beliebtes Essen im Schweizer Kanton Graubünden. Scarpaccia ist der italienische Begriff für einen ausgetretenen, alten Schuh. Hier bezieht er sich auf die altbackenen Brötchen, die die Grundlage für den Auflauf bilden.

Brötchen in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit heißer Milch übergießen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden. Käse, Petersilie und Schnittlauch, Butter in Flöckchen und Eigelb unter die Brotmasse rühren. Mit Salz, Muskatnuß und Paprika würzen.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Masse haben. In eine ovale, mit Margarine eingefettete feuerfeste Form füllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Wann reichen? Mit gekochten Dörrbirnen oder gemischtem Backobst oder Kopfsalat in saurer Sahne-Marinade oder gemischtem Salat als Mittagessen oder zum Abendbrot. Dazu empfehlen wir einen Rheinwein.



Scarpaccia ist ein echt Schweizer Käseauflauf, auch wenn der Name noch so italienisch klingt.



Screwdriver: Ein Long Drink.

Screwdriver

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Wodka,
gut gekühlter Orangensaft
zum Auffüllen.

Kühl, erfrischend und belebend ist dieser Longdrink mit dem englischen Namen Screwdriver, was übersetzt Schraubenzieher heißt.

Wenn man so will, könnte man sagen, daß man mit diesem Schraubenzieher auch dem größten Durst zu Leibe rücken kann.

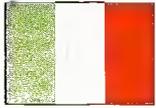
Eiswürfel in einer sauberen Serviette oder einem Kü-

chentuch fein zerschlagen. In einen Shaker geben. Wodka und die Hälfte des Orangensaftes zufügen. So lange schütteln, bis der Shaker von außen beschlägt. Sofort in ein gut gekühltes Longdrink-Glas geben. Mit Orangensaft auffüllen und sofort mit Strohhalm servieren.

PS: Den Screwdriver können Sie auch ohne Shaker zubereiten: Zerstoßenes Eis in ein Longdrink-Glas geben. Wodka und den gut gekühlten Orangensaft zugeben. Mit dem Strohhalm umrühren und servieren. Selbstverständlich können Sie die Wodkamenge auch nach Geschmack erhöhen.

Scripelle al brodo

Eierkuchenrollen in Brühe



125 g Mehl,
2 Eigelb, 1 Ei,
knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,
knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Für die Füllung:
8 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (40 g).

Außerdem:
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Scripelle al brodo ist in den italienischen Abruzzen das traditionelle Rosenmontagessen. Die Eierkuchen schmecken prima und wecken müde Lebensgeister.

Für den Eierkuchenteig Mehl in eine Schüssel geben. Eigelb und das aufgeschlagene Ei dazu. Langsam mit Milch und Wasser glattrühren. Salzen.

Öl auf einmal in einer kleinen Pfanne erhitzen. Nacheinander 8 hauchdünne Eierkuchen von etwa 15 cm Durchmesser darin backen. Rausnehmen und mit je einem Eßlöffel geriebenem Parmesankäse bestreuen. Zusammenrollen. 4 Eierkuchen nebeneinander in eine Suppenterrine legen. Darüber in entgegengesetzter Richtung die restlichen vier.

Fleischbrühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sehr heiß über die Eierkuchen gießen. Mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

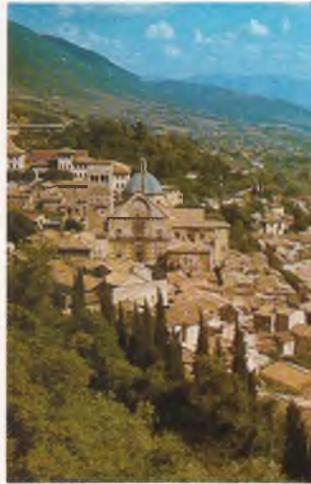
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Seeaal

Siehe Dornhai und Dornhai mit Kräutern.



Assisi: Der heilige Franz lebte dort und gründete den Franziskanerorden. Das mittelalterliche Stadtbild ist fast noch unverändert erhalten.

Seeaal mit Meerrettich gegrillt

1000 g küchenfertiger Seeaal,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
100 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Seeaal abspülen, trocken tupfen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Auf einer Platte mit Zitronensaft be-

träufeln. 20 Minuten zuge- deckt ziehen lassen. Dann salzen und pfeffern. Meerrettich, Olivenöl und Mehl in einer Schale verrühren. Auf den Fisch streichen. Stücke auf den mit Alufolie bedeckten Bratrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. 10 Minuten grillen. Einmal wenden.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit abgespülter, trockengetupfter Petersilie und Zitronenachteln garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 735.

Beilagen: Gemischter Salat und Stangenweißbrot.



In der chilenischen Küche wird Fisch großgeschrieben. Kein Wunder bei 4300 km Pazifikküste.

Seeaal-Suppe chilenisch



750 g küchenfertiger Seeaal,
Saft einer Zitrone,
3 Zwiebeln (120 g),
3 Knoblauchzehen, Salz,
4 Tomaten (250 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l Weißwein, schwarzer Pfeffer, je 1 rote und 1 grüne Paprikaschote (300 g),
1 Eßlöffel Paprikamark (10 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 Dose Maiskörner (350 g),
Cayennepfeffer,
1 Bund Dill (oder 1 Teelöffel getrockneter Dill).

Seeaal unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten. Tomaten dazu und unter Rühren alles noch 5 Minuten braten. Heiße Fleischbrühe und 1/8 l Wein angießen. 10 Minuten leicht kochen lassen. Salzen und pfeffern. Seeaalstücke und die geputzten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten in den Topf geben. Paprika- und Tomatenmark reinrühren. Fisch bei kleiner

Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit dem restlichen Weißwein und den abgetropften Maiskörnern mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Suppe nochmals kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen. In eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit abgespültem, trockengeputftem und klein geschnittenem (oder mit getrocknetem) Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 645.

Wann reichen? Mit Stangenweißbrot als Abendessen oder als Mitternachtsuppe.

PS: Sie können das Weißbrot auch in Scheiben schneiden und rösten. Jeder legt beliebig viele Brotscheiben in seinen Teller und gießt die heiße Suppe darüber.

Seehecht

Der Seehecht, ein Verwandter des Kabeljau, ist ein großer Räuber. Seine bevorzugte Nahrung sind kleine Makrelen, junge Heringe, Sardinen und ähnliche Kleinfische.

Seine hauptsächlichen Fanggebiete liegen vor den atlantischen West- und Südwestküsten Europas. Er wird aber auch im Norden bis Island und Nordnorwegen, in der Nordsee, im Mittelmeer und in den Gewässern vor Westafrika gefangen.

Seines schlanken Wuchses wegen hat der Seehecht viel Ähnlichkeit mit seinem Vetter aus dem Süßwasser, dem berühmten Flußhecht. Er kann mehr als 1 m lang und bis zu 10 kg schwer werden. Die handelsübliche Größe beträgt etwa 50 bis 80 cm.

Sein festes Fleisch ist gelbweiß und wohlschmeckend, ähnelt aber nicht dem des Süßwasserhechtes. Seehecht schmeckt gebraten, gegrillt, gedünstet oder gedämpft gleich gut.

Seehecht in Alufolie

1000 g küchenfertiger Seehecht,
4 Eßlöffel Essig.

Für die Füllung:
1/2 altbackenes Brötchen,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
40 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
100 g Champignons aus der Dose,
1/2 Bund Petersilie,
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, Butter zum Bestreichen,
1/8 l Weißwein.
Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Seehecht unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Essig beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das halbe Brötchen 10 Minuten in Milch einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebel darin in 7 Minuten goldbraun braten. Abgetropfte, in feine Scheiben geschnittene Champignons zugeben und alles 3 Minuten unter Rühren braten. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Ei in einer Schüssel verquirlen. Das ausgedrückte Brötchen dazugeben. Mit Zwiebel, Champignons und Petersilie zu einer festen Farce mischen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß kräftig würzen. Seehecht mit der Farce füllen und mit Zahnstochern zustecken. Fisch rundherum mit Salz einreiben.

Einen großen Bogen Alufolie mit Butter bestreichen und den Fisch darin locker einschlagen. Ein Ende fest zurollen und -drücken. In die offene Seite Weißwein gießen. Fest verschließen. Seehecht auf dem Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 260 Grad.
Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Zum Garnieren Petersilie abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Stiele abschneiden. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und achteln.

Seehecht in der geöffneten Alufolie auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 280.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Kraftbrühe mit Eierstich und warmen Käsestangen. Dann Seehecht in Alufolie mit Kopfsalat in Joghurt-Kräuter-Marinade und Butterkartoffeln. Dazu schmeckt ein spritziger Moselwein. Als Dessert gibt es Fruchtsalat mit Fruchtlikör übergossen.

Seehecht Leopold

8 Seehechtfilets von je 100 g,
Saft einer Zitrone,
Salz.

Für den Fischeisud:
Je 1/4 l Weißwein und Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
2 Nelken,
1/2 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
1/2 Teelöffel Salz.

Für die Genfer Soße:

1 Bund Suppengrün,
25 g Margarine,
15 g Mehl,
1/8 l Rotwein,
1/8 l Fischeisud,
1 Teelöffel Sardellenpaste,
10 g Butter.
Für die Weißweinsauce:
1/8 l Fischeisud,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel Speisestärke,
1/8 l Weißwein,
1 Eigelb,
20 g Butter.



Seehecht Leopold: Anspruchsvolles Fischgericht der internationalen Küche. Hummersoße und Trüffel machen es unwiderstehlich.

Außerdem:

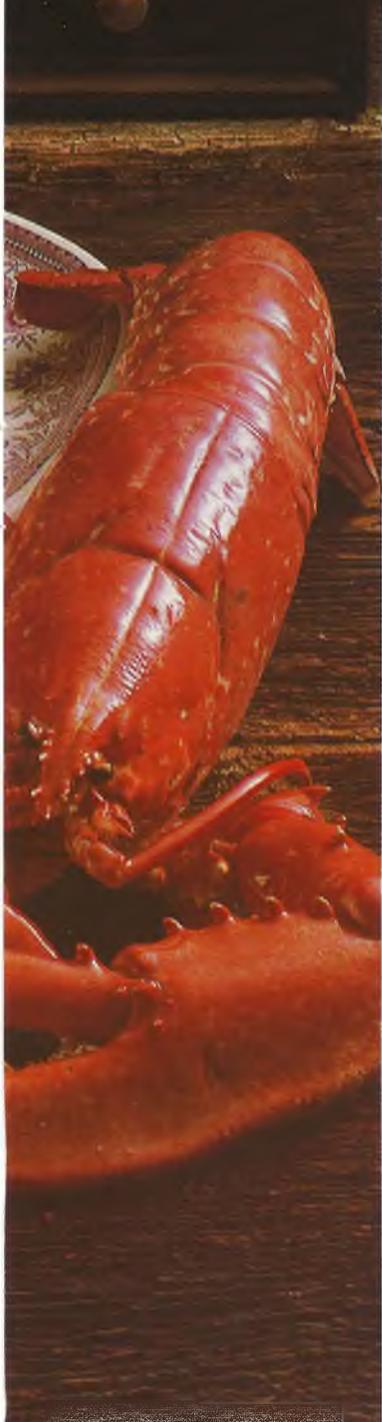
- 1 Dose Krabben (130 g),
- 20 g Butter,
- 2 Teelöffel Zitronensaft,
- 1 kleine Dose Hummersuppe (200 g),
- 1 Teelöffel Speisestärke,
- 1 kleine Dose Hummerfleisch (180 g),
- 1 Trüffel aus der Dose (20 g).

Seehecht Leopold hat seinen festen Platz in der ganz feinen internationalen Küche. Trotzdem ist nicht bekannt, welchem Leopold dieses ausgefallene Gericht seinen Namen verdankt. Seehechtfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haus-

haltungspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Dann erst salzen. Für den Fischsud Weißwein, Wasser, die geschälte, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel und Pfefferkörner in einen großen Topf geben. Sud salzen und aufkochen lassen. Filets reinlegen und bei milder Hitze 10 Minuten ziehen (nicht kochen) lassen. Vorsichtig rausheben. Abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben und zugedeckt warm stellen. Fischsud durchsiehen. Für die Genfer Soße Sup-

abtropfen und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Suppengrün reingeben und anrösten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren etwa 5 Minuten rösten lassen, bis es eine dunkle Farbe hat. Mit Rotwein und Fischsud ablöschen. 8 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Sardellenpaste abschmecken. Nochmals erhitzen. Butter mit einem Schneebesen unterschlagen. Soße zugedeckt warm stellen. Für die Weißweissoße den Fischsud erhitzen. Mit Cayennepfeffer würzen. Speisestärke in einem Becher mit Weißwein glatt-

rühren. In die Soße geben. Soße einmal aufkochen, bis sie bindet. Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen. Soße damit legieren. Butter unterrühren. Krabben abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Krabben darin 2 Minuten braten. Mit Zitronensaft beträufeln. In die Weißweissoße geben. Soße zugedeckt warm stellen. Hummersuppe nach Vorschrift erhitzen. Speisestärke mit wenig Wasser verquirlen. In die Suppe rühren. Einmal aufkochen lassen. Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Fleisch auseinan-



Seehecht polnische Art



800 g Seehechtfilet,
Saft einer Zitrone,
Salz,
4 Eßlöffel Mehl
(40 g),
50 g Butter oder
Margarine,
3 hartgekochte Eier,
½ Bund Petersilie,
weißer Pfeffer,
100 g Butter,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g).

Seehechtfilets mit Haushaltspapier abtupfen. Auf einer Platte mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz bestreuen. In Mehl wenden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin nacheinander auf jeder Seite 4 Minuten goldgelb braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Zugedeckt warm stellen.

Hartgekochte Eier schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Eier mit Petersilie, Salz und Pfeffer mischen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel reingeben. In 3 Minuten bräunen lassen. Eiermischung über die Seehechtfilets verteilen. Buttersoße drübergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Carmen-Kraftbrühe, dann Céleri fourré, und als Hauptgericht Seehecht polnische Art mit Kopfsalat und Petersilienkartöffelchen. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Sandwein Listel-Dry, blanc de blancs. Als Dessert servieren Sie Ihren Gästen Coupe Margot de Boer. Anschließend gibt's Mokka mit Sandgebäck.

derzupfen. Trüffel grob hacken.

Seehechtfilets garnieren: 4 Filets werden mit Hummersoße überzogen und mit gehackter Trüffel bestreut. Die restlichen Filets mit Genfer Soße überziehen und mit Hummerfleisch belegen. Weißweinsauce um die Filets gießen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Creme Vichyssoise. Als Hauptgang Seehecht Leopold mit Chicorée-Salat und Reis. Als Dessert servieren Sie Madame Butterfly.

Seehund

100 g Rosinen,
¼ l Jamaika-Rum
(54 Vol. %),
1 l Weißwein,
Schale einer viertel
Zitrone,
Saft einer
halben Zitrone,
100 g Zucker,
1 Stück Stangen-Zimt
von 4 cm,
3 Nelken.

Nicht nur wenn die Winterstürme heulen, auch im Sommer geht an der Waterkant manchmal ein so eisiger Wind, daß man außer einem warmen Pullover gerne was zum Aufwärmen hat.

Dann ist Seehund, der milde Punsch, genau das Richtige, um es gemütlich werden zu lassen.

Rosinen mit kochendem Wasser übergießen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem feuerfesten Steinguttopf mit Rum übergießen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Weißwein, Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker, Zimtstange und Nelken reingeben. Punsch erhitzen, bis sich an der Oberfläche weißer Schaum bildet.

Dann durch ein Sieb in einen Krug gießen. Heiß servieren. Auf einem Rechaud warm halten.

Seelachs

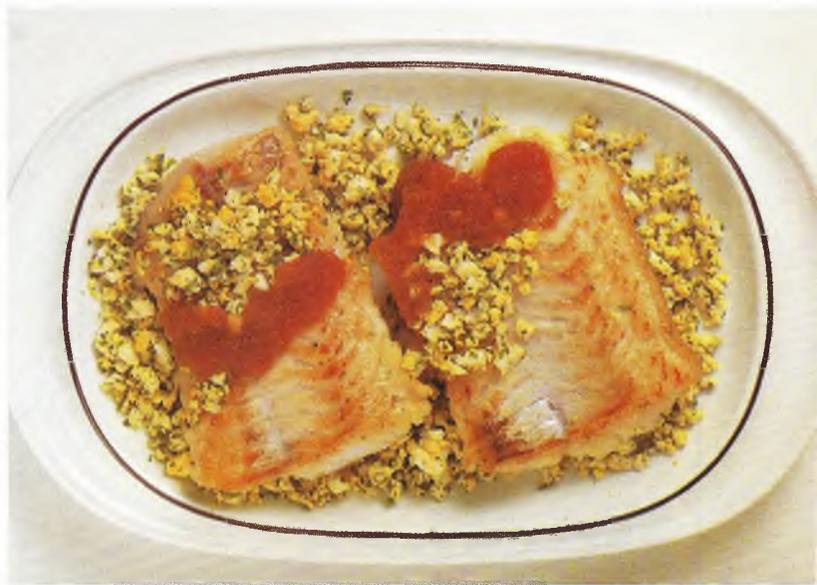
Eigentlich gibt es gar keinen Seelachs. Denn dieser Name ist nur eine Handelsbezeichnung für den Köhler, der noch mehrere andere Namen hat, nämlich Kohlfisch, Kohlmaul und Sei. Dabei handelt es sich um einen Blaufisch, der mit echtem Lachs nichts gemeinsam hat.

Der Köhler gehört zur Familie der Schellfische. Er kann bis zu 120 cm lang und 10 kg schwer werden. Sein Rücken ist blauschwarz, der Bauch grau bis weiß und das Maul schwarz. Das Fleisch hat eine leicht graue Farbe. Im Geschmack ähnelt es dem des Kabeljaus.

Seelachs oder Köhler kommt im Atlantik von der Biscaya bis hinauf nach Grönland vor. Die Hauptfanggebiete aber sind die Gewässer südlich von Island und westlich der nord-norwegischen Küste bis Spitzbergen.

Die Fischindustrie verwendet ihn häufig zur Herstellung von geräuchertem, in Öl konserviertem Lachserersatz. Sein Fleisch läßt sich leicht lachsrot färben. Außerdem ist es fest, so daß es in hauchdünne Scheiben geschnitten werden kann.

Frischer Seelachs kommt meist als Filet oder Koteletts in den Handel.



Gehackte Eier und Buttersoße gibt man in Polen zum Seehecht.

TIP

Seelachspaste gibt es in Dosen und Tuben als Brotaufstrich zu kaufen. Man kann sie auch zum Verfeinern von Soßen und Suppen und zur Zubereitung von Seelachsbutter nehmen.

Seelachs englisch



800 g Seelachsfilet, Saft einer Zitrone.
Für den Fischeud:
1 ½ l Wasser, Salz,
1 Petersilienwurzel,
1 Möhre (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
½ Lorbeerblatt,
1 Nelke,
3 Pfefferkörner.
Für die Soße:
2 hartgekochte Eier,
½ Bund Petersilie,

Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel scharfer
englischer Senf (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
geriebene Muskatnuß,
¼ l Fischeud,
¼ l Sahne, 50 g Butter.
Zum Garnieren:
1 Zitrone.

Seelachs unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf einer Platte mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf erhitzen und salzen. Petersilienwurzel und Möhre putzen, abspü-



In Flandern sind Sahnesoßen an der Tagesordnung. Sie rundet auch Seelachs flämisch ab.

len, abtropfen lassen und grob würfeln. Zwiebel schälen. Mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Gemüse und Pfefferkörner ins Wasser geben. 10 Minuten kochen lassen. Fisch ins Wasser gleiten lassen. 10 Minuten ziehen lassen (aber nicht kochen).

In der Zwischenzeit für die Soße Eier schälen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eiweiß beiseite stellen. Eigelb mit abgespülter, trockentupfter und fein gehackter Petersilie und Zitronensaft mischen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuß abschmecken. Fischeud langsam reinrühren. Schüssel ins heiße, nicht kochende Wasserbad stellen. Sahne und die zerlassene Butter eßlöffelweise reinrühren. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gut abgetropften Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Soße überziehen. Mit Zitronenvierteln garniert servieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Kopf- oder Selleriesalat und Salzkartoffeln, die man mit wenig flüssiger Butter übergießt.



Bei Gerichten auf Nizzaer Art denkt man sofort an Oliven und Tomaten. Diese Seelachskoteletts wurden damit nur garniert.

Seelachs flämisch



800 g Seelachsfilet,
Saft einer Zitrone,
50 g Butter oder
Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
je $\frac{1}{8}$ l Weißwein und
heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
1 Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete
Dillspitzen.

Dieses Gericht ist eine deftige Fischmahlzeit zum Mittag- oder Abendessen. So wird's gemacht:

Seelachsfilet kalt abspülen und trockentupfen. In 3 cm große Würfel schneiden. In eine flache Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Darin die geschälte, gewürfelte Zwiebel in 3 Minuten glasig braten. Fisch schwach salzen und pfeffern. Über die Zwiebelwürfel verteilen. Mit Mehl bestäuben, mit Weißwein und Fleischbrühe begießen. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken. Zusammen mit den zerriebenen Dillspitzen über den Fisch streuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Fisch mit der restlichen Petersilie garniert in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.

Beilagen: Feldsalat in Kräutermarinade und Salzkartoffeln. Dazu schmeckt kühles Bier und danach ein Klarer.

Seelachs mit Currysoße

800 g Seelachsfilet,
Saft einer Zitrone,
Salz, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Tomaten (120 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
2 Eßlöffel Curry (10 g),
1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer.

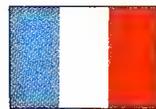
Seelachsfilet kalt abspülen und trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen, dann salzen. Wasser in einem großen Topf einmal sprudelnd aufkochen lassen. Fisch reingeben und zugedeckt in 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen, portionieren und in einer vorgewärmten Schüssel zugedeckt warm stellen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Mit der heißen Fischbrühe und Fleischbrühe ablöschen. 8 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsätze rauschneiden. Das Fruchtfleisch hacken. In die Soße geben. Soße mit Sahne mischen und mit Curry, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen. Seelachs mit Soße begießen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Mango-Chutney.

Seelachs nach Nizzaer Art



4 Seelachskoteletts von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
Zum Garnieren:
250 g Tomaten,
300 g grüne Bohnen aus der Dose,
30 g Butter,
Salatblätter,
2 hartgekochte Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
12 Sardellenfilets aus dem Glas (50 g),
12 gefüllte grüne Oliven aus dem Glas (50 g).



Die Gildehäuser in der flämischen Stadt Gent sind Zeugen einer großen und bewegten Vergangenheit.



Seelachsfrikadellen auf süßem Sockel: Ananasscheiben bilden die Unterlage und geben den Pfiff.

Dieses Fischgericht, mit verschiedenen Gemüsen zubereitet, ist ein Genuß. Ob Sie diese Kombination auch so gut finden?

Seelachskoteletts kurz unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Dann salzen, pfeffern und rundherum mit Olivenöl bepinseln. Mit Mehl bestäuben. Auf den mit Alufolie bezogenen Rost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. 8 Minuten grillen. Nach 4 Minuten einmal wenden.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen gut abtropfen lassen. Butter erhitzen, Bohnen darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen, in einem Küchentuch trocken-schwenken.

Eier schälen und achteln. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Sar-

dellenfilets und Oliven abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Eine Platte mit Salatblättern belegen. Die gut abgetropften Seelachskoteletts darauf anrichten. Mit Tomatenscheiben, Bohnen und Eiachteln umlegen. Sardellenfilets kreuzweise über die Koteletts legen. Fisch mit Olivenscheiben und Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Gehackte Kartoffeln mit frischer Butter oder Salzkartoffeln in Butter geschwenkt oder Kartoffelsalat.

PS: Für die Garnierung können Sie auch Tomaten würfeln, in Öl schmelzen und mit zerdrückter Knoblauchzehe und gehacktem Estragon würzen. Über den gebratenen Fisch geben. Mit schwarzen Oliven, kleinen, abgetropften Sardellenfilets und Kapern garniert servieren.

Seelachs-Ananas-Brisolets

1 Zwiebel (40 g),
1 Tomate (70 g),
500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Curry,
Paprika edelsüß,
1 Dose Räucher-Seelachs (75 g),

2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
2 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (20 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Außerdem:

8 Scheiben Ananas aus der Dose (524 g),
30 g Butter,
50 g blättrig geschnittene Mandeln.

Zum Garnieren:

½ Bund Petersilie,
1 kleine Tomate (40 g).

Zwiebel schälen (eine Scheibe abschneiden und zum Garnieren zurücklassen),

fein hacken. Tomate häuten, vierteln, entkernen und den Stengelansatz raus-schneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Aus Zwiebel, Tomate, Hackfleisch und dem aufgeschlagenen Ei in einer Schüssel einen festen Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika edelsüß abschmecken.

Den abgetropften Räucher-Seelachs in kleine Würfel schneiden. Gut mit dem Fleischteig mischen.

Teig zu 8 Frikadellen formen. Semmelbrösel und geriebenen Käse auf einem Teller mischen. Frikadellen darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Seelachsfrikadellen auf jeder Seite 8 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Ananasscheiben abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananasscheiben auf beiden Seiten kurz braten. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Dann die Mandeln im restlichen Fett bräunen. Jede Ananasscheibe mit einer Frikadelle belegen. Gebräunte Mandeln drüberstreuen. Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Frikadellen damit und mit Tomate garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilagen: Kopf- oder Endiviansalat und körnig gekochter Reis.

Seelachsfilet mit Bananen

4 Seelachsfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
1 Ei,
7 Eßlöffel Semmelbrösel (70 g),
60 g Butter oder Margarine,
4 Bananen,
4 Cocktailkirschen (20 g),
20 g Butter,
3 Teelöffel Currypulver.



Seelachsfilet mit Bananen

Es hat sich inzwischen herumgesprochen: Ein Gericht aus Fisch, Früchten und Curry ist immer ein interessantes Gericht.



Seelachssalat mit Orangen, Ananas, Gewürzgurke und Käse ist schnell zubereitet und delikat.

Filets mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Filets erst dünn in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Filets nacheinander auf jeder Seite in 5 Minuten knusprig braun braten. Auf eine vorgewärmte Platte geben und zugedeckt warm stellen.

Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden. Cocktailkirschen abtropfen lassen. Butter im Fischbratfett erhitzen. Bananen und Kirschen darin unter vorsichtigem Wenden zartbraun braten. Mit Currypulver bestäuben. Früchte über die Fischfilets verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilage: Kopfsalat in Sahnemarinade und Curry-Reis. Als Getränk paßt ein leichter Mosel.

PS: Wenn Sie mögen, können Sie für das Fischfilet auch anderes frisches, gedünstetes Obst oder Fruchtcocktail aus der Dose (gut abgetropft) ins Bratfett geben. Den Fisch richten Sie dann auf einer vorgewärmten Platte an und geben das Obst darüber.

Seelachssalat

1 Zwiebel (40 g),
1 Orange (150 g),
2 Gewürzgurken (120 g),
1 Scheibe Ananas aus der Dose (80 g),
2 Dosen Räucher-Seelachs (150 g),
200 g Emmentaler Käse.

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Tomatenketchup (120 g),
2 Spritzer Tabascoße, Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Ananassaft, Salz.
Außerdem:
1 Kopfsalat,
4 Eßlöffel saure Sahne (80 g).



Es muß nicht immer Likör sein. Ein Seelentröster hilft auch.

Zwiebel schälen, vierteln, in hauchdünne Scheiben schneiden. Orange schälen, auch die weiße Haut abziehen. Orange in Segmente teilen, dann in dünne Scheiben schneiden. Gurken fein würfeln. Abgetropfte Ananasscheibe in 5 mm breite Stücke schneiden. Den abgetropften Räucher-Seelachs und den Käse in 1/2 cm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Ketchup, Tabascoße, Zitronen- und Ananassaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken.

Kopfsalat zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Eine runde Platte mit Salatblättern auslegen. Seelachssalat bergartig darauf anrichten. Marinade drübergießen und zum Schluß die saure Sahne drüberlaufen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Mit geröstetem Toast und Butter als Vorspeise oder mit gebuttertem Vollkornbrot als Abendessen. Beim Abendessen schmeckt dazu ein kühles Bier.

Seelachstoast

4 Scheiben Toastbrot (80 g),
20 g Butter,
2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas (20 g),
2 hartgekochte Eier,
8 Scheiben Räucher-Seelachs aus der Dose (200 g),
1 kleine Dose Spargelspitzen (220 g),
1 kleines Glas deutscher Kaviar (100 g),
2 Eßlöffel Mayonnaise (40 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Tomatenketchup (10 g),
3 Spritzer Tabascoße.
Zum Garnieren:
2 Stengel Dill.

Seemannsgericht

Toastbrot rösten, eine Seite mit Butter, dann mit geriebenem Meerrettich bestreichen. Hartgekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden. Auf die Brotscheiben verteilen. Mit je 2 Scheiben Räucher-Seelachs und abgetropften Spargelspitzen belegen. Jede Scheibe mit einem Kaviarrrand garnieren.

Mayonnaise mit Zitronensaft, Tomatenketchup und Tabascoße verrühren. In einen Spritzbeutel füllen. Toast mit je einem Tupfer Mayonnaise garnieren.

Dill abbrausen, trockentupfen. In Sträußchen zupfen. In die Mayonnaise stecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen oder als Imbiß zwischendurch. Als Getränk Weißwein oder Bier.

PS: Richten Sie den Seelachstoast doch mal auf Salatblättern an. Sieht hübsch aus und schmeckt.

Seelentröster

Für 1 Person

1/8 l Milch,
2 Teelöffel Honig (20 g),
je 1 Glas (2 cl)
Weinbrand und Rum.

Milch, Honig, Weinbrand und Rum in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Ständig rühren, damit sich der Honig auflöst. Ein Grogglas mit heißem Wasser ausspülen. Seelentröster reingießen und sofort servieren.

Seemannsgericht normannisch

750 g Fischfilet,
Saft einer Zitrone,
3 Tomaten (200 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1/8 l Apfelwein,

1 Lorbeerblatt,
1 Glas Miesmuscheln,
200 g geschälte Scampi
aus dem Glas,
weißer Pfeffer,
3 Spritzer Tabascoße,
1 Becher saure Sahne
(100 g), 2 Eigelb,
1 Glas (2 cl) Calvados.
Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie.

Seemannsgerichte gibt es an allen Küstenstreifen seefahrender Nationen. Alle sind sie anders. Aber eins haben sie gemeinsam: Es sind Eintöpfe. Deftig, herzhaft und leicht zubereitet. Die häusliche Küche hat sie von den Schiffsköchen übernommen.

Fischfilet abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Tomatenviertel, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin 10 Minuten dünsten. Mit Apfelwein begießen und aufkochen lassen. Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. Fisch bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Abgetropfte Miesmuscheln und Scampi dazugeben. Sud mit Salz, Pfeffer und Tabascoße würzen. Alles noch 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt rausnehmen. Topf vom Herd nehmen.

Saure Sahne mit Eigelb und Calvados in einer Tasse verquirlen. In das Gericht rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Seemannsgericht in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit abgebrauster, trockentupfter, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilage: Frisches Landbrot oder Stangenweißbrot.



Deftig, herzhaft
und leicht zubereitet
ist das normannische
Seemannsgericht.

Seemannsmuscheln

Mejillones à la marinera



2000 g Miesmuscheln,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Knoblauchzehen, Salz,
3 Tomaten (120 g),
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
½ Bund Petersilie,
1 Lorbeerblatt,
½ Teelöffel getrockneter
Thymian, 1 Prise Safran,
¼ Glas Weißwein,
schwarzer Pfeffer.

Dieses Muschelgericht stammt aus Spanien, wo es Mejillones – Miesmuscheln – in Hülle und Fülle gibt. Aber auch bei uns werden sie in den Monaten mit »r« – also von September bis März – reichlich angeboten. Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Barthaare entfernen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, Stengelansätze rausschneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen darin in 3 Minuten glasig braten. Tomatenwürfel zugeben. 5 Minuten unter Rühren braten. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Mit den Muscheln, Lorbeerblatt, Thymian und Safran in den Topf geben. Weißwein angießen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Muscheln mit Sud in tiefen Tellern servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Stangenweißbrot oder Schwarzbrot und Butter.

Seemannstopf

750 g Rindfleisch aus Hüfte oder Klufft, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 150 g durchwachsener Speck, 30 g Margarine, 250 g Zwiebeln, 600 g Kartoffeln, 3 Gewürzgurken (180 g), Salz, weißer Pfeffer, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Lorbeerblatt.

Fleisch unter kaltem Wasser waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In

1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und Paprika einreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Beiseite stellen.

Speck würfeln. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Speckwürfel reingeben und in 5 Minuten glasig braten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und zum Speck geben. 5 Minuten goldgelb braten. Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Gewürzgurken auch in Scheiben schneiden.

Fleisch- und Kartoffelscheiben, Gurken, Speck

und Zwiebeln abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Dabei Fleisch und Kartoffeln mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Fleischbrühe übergießen. Lorbeerblatt drauflegen. Form geschlossen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Form rausnehmen. Lorbeerblatt entfernen. Seemannstopf in der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 975.



Seemannstopf: Das klingt nach Fisch, ist aber ein Rindfleischtopf mit vielen Gemüsesorten.

Seezunge

Die Seezunge gehört zur edlen Familie der Schollen oder Plattfische. Und sie ist das feinste Familienmitglied – zumindest nach Auffassung der Feinschmecker, die ihr zartes Fleisch ganz besonders hoch schätzen, das aber leider auch zu den teuersten Sorten gehört. Seezungen, die ihren Namen ihrer zungenförmigen, asymmetrischen Gestalt verdanken, werden vor allem in der Nordsee gefangen. Aber auch an den Küsten der westlichen Mittelmeerländer und Nordwest-Afrikas geht sie manchem Fischer ins Netz.



Seezunge Altonaer Art: Der Name verpflichtet. Fangfrisch sollten die verwendeten Fische sein.



Die Seezunge (Idealgewicht etwa 300 g) verdient es, in der Küche zart behandelt zu werden. Nur dann kommt ihr unvergleichliches Aroma voll zur Geltung. Seezunge wird selten gebraten, und wenn, dann nur in Butter. Häufiger wird sie in Weinsud gedünstet oder gedämpft. Seezungenröllchen sind kalt eine Zierde auf jedem Kalten Büfett und warm als Vorspeise heiß geliebt.

Im allgemeinen werden Seezungen küchenfertig angeboten. Sie können den edlen Fisch aber auch selber ausnehmen:

Unterhalb des Kopfes auf der dunklen Seite quer einschneiden, durch die entstehende Öffnung das Innere ausnehmen. Kopf abschneiden. Schwanzspitze einschneiden. Die ein wenig gelöste Haut mit einem Tuch anfassen und zum Kopf hin abziehen. Flossen mit einer Schere kürzen und den Fisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Will man Filets, so schneidet man den Rücken entlang der Hauptgräte ein. Schnitt an der natürlichen Markierung in der Mitte des Fisches anbringen. Messer schräg stellen und Fleisch seitlich abheben. Nun haben Sie zwei Filets. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Und wie in unseren Rezepten angegeben weiterverarbeiten.

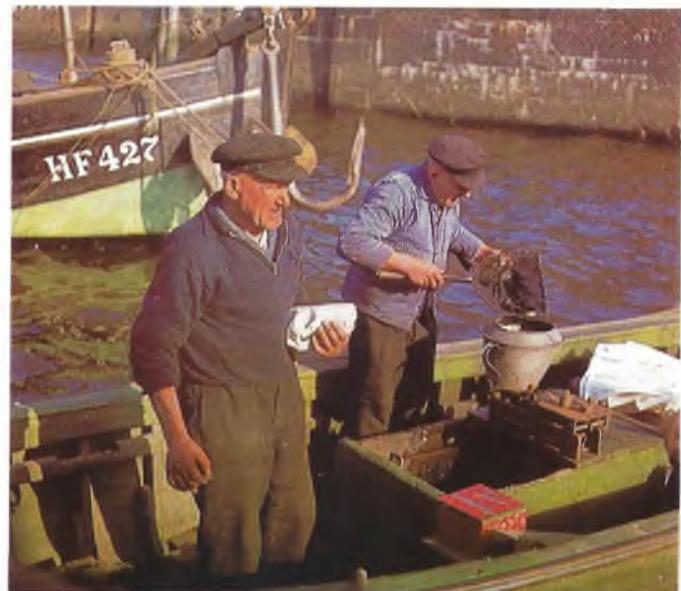
Seezunge Altonaer Art

150 g tiefgekühlte, geschälte Scampi, 12 Seezungenfilets von je 50 g, Saft einer Zitrone, 250 g frische Champignons, 80 g Butter, 150 g Miesmuscheln aus dem Glas, Saft einer halben Zitrone, Salz, Cayennepfeffer, 4 Eßlöffel Mehl (40 g), ½ Bund Petersilie. Außerdem: 40 g Butter.

In Hamburg-Altona, direkt am Fischereihafen, gibt's Seezungen natürlich fangfrisch zu kaufen. Aber dank der modernen Kühltechnik können Sie auch in Bayern diesen Edelfisch ganz frisch auf den Tisch bringen.

Scampi nach Vorschrift auftauen lassen. Seezungenfilets mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen. Große Köpfe vierteln, kleine halbieren. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Champignons darin 8 Minuten dünsten. Die abgetropften



Fische direkt vom Boot: Fischmarkt in Hamburg-Altona.

Miesmuscheln und Scampi 5 Minuten sanft kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Warm stellen. Seezungenfilets salzen und in Mehl wenden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Champignonmischung überziehen. Mit abgespülter, trockentupfter und fein gehackter Petersilie bestreuen. Butter in einer Pfanne bräunen. Über den Fisch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Feldsalat in Essig-Öl-Marinade und Petersilienkartoffeln.

Seezunge andalusische Art



12 kleine Seezungenfilets von je 50 g,
Salz, weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Knoblauchzehen,
1 große Zwiebel (60 g),
je ½ rote und grüne Paprikaschote (140 g),
½ Teelöffel getrockneter Estragon,
Saft einer halben Zitrone.
Für den Risotto:
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 rote Paprikaschoten (300 g),
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g),
200 g Reis,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
¾ l heißes Wasser.
Für den Fischfond:
¼ l Wasser,
knapp ½ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1 kleine Zwiebel (30 g),
4 Nelken,
½ Lorbeerblatt,
1 Stengel Petersilie.

Außerdem:

1 große Aubergine (300 g),
4 Tomaten (200 g),
Salz, Pfeffer,
¼ l Wasser,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Seezungenfilets mit Haushaltspapier trockentupfen. Zwei Fischfilets salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen (Bratfett aufheben), fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Zwiebel auch schälen, fein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und fein würfeln. Bratfett wieder erhitzen. Knoblauch, Zwiebel- und Paprikaschotenwürfel darin 5 Minuten dünsten. Mit Fisch und Estragon in einer Schüssel zu einer Farce mischen. Beiseite stellen.

Die restlichen Filets mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

Für den Risotto Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel hacken, Knoblauch mit Salz zerdrücken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und auch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel- und Paprikaschoten würfel darin in 5 Minuten glasig braten. Trocken Reis reinstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten anrösten. Mit Salz, Paprika und Zucker würzen. Das heiße Wasser zugießen. Reis 20 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Er soll körnig bleiben.

Inzwischen die Seezungenfilets leicht salzen. Farce drauf verteilen. Filets aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Wasser mit Weißwein, Salz, Pfeffer, geschälter kleiner Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt und gewaschener Petersilie aufkochen. Fischröllchen reingeben und bei schwacher Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Aubergine schälen, Stengelansatz abschneiden. Aubergine in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen. Wenn sich Wassertropfen gebildet haben, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Tomaten waschen, halbieren und die Stengelansätze rausschneiden. Leicht salzen und pfeffern. Wasser in einem Topf erhitzen. Tomatenhälften reingeben und bei kleiner Hitze 4 Minuten dünsten lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin auf jeder Seite in 6 Minuten goldgelb braten.

Auberginenscheiben auf eine vorgewärmte Platte geben. Risotto drüber verteilen. Gedünstete Tomaten drumherum legen, Seezungenröllchen daraufsetzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Wann reichen? Mit Kopfsalat zum Mittagessen. Dazu gibt's einen Rosé.

Seezunge gebacken

4 küchenfertige Seezungen von je 350 g, ¼ l Milch, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 3 Eßlöffel Mehl (30 g).

1 l Öl oder 750 g Kokosfett.
1 Zitrone,
½ Bund Petersilie,
50 g Butter.

Seezungen unter fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Milch in einem tiefen Teller mit Zitronensaft verrühren. Seezungen nacheinander 2 Minuten darin ziehen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller schütten. Seezungen darin wenden. Danach leicht andrücken. Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Je 2 Seezungen hineingeben. In 6 Minuten knusprig braun braten. Vorsichtig rausnehmen und gut abtropfen lassen. Zugedeckt warm stellen.

Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen. In Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und in Sträußchen pflücken. Die gebackenen Seezungen mit Zitronenscheiben und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Butter leicht bräunen. Getrennt zu den Seezungen servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Kopfsalat und Salzkartoffeln.



Für besondere Anlässe: Seezunge in Muschelschalen gratiniert.

Seezunge holländische Art

8 Seezungenfilets von je 50 g,
Saft einer Zitrone,
½ l Wasser,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Soße:
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer,
150 g Butter.
Außerdem:
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Wasser mit dem restlichen Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Seezungenfilets reinlegen. Bei schwacher Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen und pfeffern. Auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Eigelb mit Zitronensaft und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schüssel ins heiße, leicht kochende Wasserbad stellen. Eigelbmasse mit einem Schneebesen cremig schlagen. Dann die weiche Butter in Flöckchen nach und nach unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Zitrone abspülen. Petersilie schütteln und in Sträußchen pflücken. Seezungenfilets damit und mit Zitronenachteln garnieren. Soße in einer Sauciere getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Fenchelsalat mit Orangen, Salzkartoffeln.

PS: Statt Soße können Sie auch zerlassene Butter dazu reichen.



Zu Seezunge holländische Art gehört klassische holländische Soße mit Eigelb und Zitrone.

Seezunge in Muscheln gratiniert

8 Seezungenfilets von je 50 g,
Saft einer halben Zitrone,
Salz.
Für den Sud:
1 Bund Suppengrün (200 g),
1 Zwiebel (40 g),
je ⅛ l Weißwein und Wasser,
Salz, 2 Pfefferkörner.
Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
⅛ l heiße Milch,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Außerdem:
200 g Krabben aus der Dose,
50 g Champignons aus der Dose,
50 g gefüllte grüne Oliven,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel geriebener Gouda-Käse zum Bestreuen (20 g).

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann salzen. Für den Sud Suppengrün putzen, waschen, in Stücke schneiden. Geschälte Zwiebel vierteln. Suppengrün und Zwiebel mit Wein, Wasser, Salz und Pfeffer-

körnern in einem Topf 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Seezungenfilets reinlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und 2 Minuten durchschwitzen lassen. Langsam den heißen Fischsud und die Milch reinrühren. Soße 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Sahne in die Soße rühren.

Krabben und Champignons abtropfen lassen. Abgetropfte Oliven in feine Scheiben schneiden. Seezungenfilets vierteln. Alles in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In 4 eingefettete Muschelförmchen füllen. Mit Käse bestreuen und unter den vorgeheizten Grill schieben. 2 Minuten gratinieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Wann reichen? Mit Toast als Vorspeise oder als kleines Abendessen. Am Abend sollten Sie noch Kopf- oder Feldsalat dazu servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Weißwein, wie zum Beispiel ein Chablis.

Seezunge javanische Art

Bild Seite 56

Für die Seezungen:
4 küchenfertige Seezungen von je 250 g,
je ¼ l Wasser und Weißwein,
½ Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße:
30 g Butter
oder Margarine,
20 g Mehl,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
⅛ l Sahne,
Salz,

1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Curry,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Außerdem:
2 Bananen (250 g),
30 g Butter,
Curry,
2 Eßlöffel Mango Chutney (50 g).

Für die Garnierung:
4 Fleurons
(Blätterteig-Gebäck,
20 g).

Seezungen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser und Wein mit Lorbeerblatt und Gewürznelken in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die delikate Seezunge wird auf Java mit gebratenen Bananen und Mango Chutney angerichtet. Dazu gibt es pikante Currysoße.

Seezungen in den Sud geben. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen lassen. Nach und nach die Fleischbrühe reinrühren. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne zufügen. Soße mit Salz, Zucker, Curry und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

Bananen schälen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Curry bestäuben. Noch mal in der Butter wenden. Bananen an den Rand schieben. Mango Chutney, wenn nötig, kleinschneiden. In die Pfanne geben und erwärmen.

Seezungen aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Mit etwas Currysoße übergießen. Bananenhälften und Mango Chutney über den Fisch verteilen.

Platte mit den im Backofen erwärmten Fleurons garnieren. Seezungen sofort servieren. Restliche Currysoße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Kopfsalat und Butter-Reis.

Seezunge Marguéry

Für den Sud:

Je $\frac{1}{8}$ l Wasser und Weißwein,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, Salz.

Außerdem:

2 Schalotten (50 g),

30 g Butter,

8 Seezungenfilets,

Saft einer halben Zitrone, Salz,

1 kleine Dose Muscheln,

1 kleine Dose Krabben,

2 Eßlöffel Speisestärke,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Eigelb.

Marguéry war ein berühmtes Spezialitätenrestaurant am Boulevard Bonne-Nouvelle 34 in Paris. Seinen hervorragenden Ruf verdankte es dem kulinarischen Erfindergeist seines ersten Besitzers, der auch dieses Seezungengericht komponierte.

Wasser und Weißwein mit dem Lorbeerblatt in einem Topf sprudelnd aufkochen, salzen und 10 Minuten leicht kochen lassen. Lorbeerblatt rausnehmen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem großen ovalen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten.

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Filets auf die Zwiebeln legen und mit heißem Sud begießen. Zudecken, bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Nach 5 Minuten die abgetropften Muscheln und Krabben auch in den Topf geben.

Seezungenfilets mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. In eine Schüssel legen und zugedeckt warm stellen.

Speisestärke in einer Tasse mit 5 Eßlöffeln Sud glattrühren. Fischsud zum Kochen bringen. Speisestärke reinrühren. Sud einmal aufkochen lassen, bis die Stärke bindet. Milch und Eigelb in einer Tasse verrühren. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Eigelb legieren. Abschmecken und über die Seezungenfilets gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und junge Erbsen.

Seezunge Müllerin

Siehe Fisch auf Müllerin Art.

Seezunge Sevilla Palace

4 küchenfertige Seezungen von je 300 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer.
½ l Wasser, 10 g Butter.
Für die Soße:
2 Tomaten (160 g),
½ Paprikaschote (80 g),
100 g frische Champignons,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
⅛ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g gefüllte grüne Oliven.

Seezungen kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser mit Butter und dem restlichen Zitronensaft in einem Topf aufkochen und salzen. Seezungen reinlegen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Seezungen aus dem Sud heben und abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel legen und zugedeckt warm stellen. Fischsud durch ein feines Sieb gießen. ⅛ l abmessen. Für die Soße Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln, dabei die Stengelansätze entfernen. Paprikaschote entkernen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Tomaten, Paprika und Champignons darin 5 Minuten braten. Mehl darüberstäuben und unterrühren. Fischsud und Weißwein unter Rühren langsam zugießen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Würzen. Nach 3 Minuten die abgetropften, in Scheiben geschnittenen Oliven zugeben. Die heiße Soße über die Seezungenfilets gießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.



Seezunge Sevilla Palace: Der delikate Fisch wird mit einer unwiderstehlichen Soße serviert.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Kraftbrühe mit Einlage. Als Hauptgericht Seezungen Sevilla Palace mit Feldsalat und Petersilienkartoffeln. Dazu paßt ein leichter Mosel.

Seezungenfilet Caruso

8 Seezungenfilets von je 50 g,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
1 Dose Hummerfleisch (140 g).
Für den Sud:
¼ l Wasser,
⅛ l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt.
Für die Soße:
30 g Butter, 30 g Mehl,
4 Eßlöffel Sahne (60 g).
Außerdem:
1 Tomate (80 g).

Enrico Caruso (1873–1921), der berühmte italienische Tenor, war der größte Opernsänger seiner Zeit. Als er in New York seine großen Triumphe feierte, soll ihm dort ein Koch dieses Gericht gewidmet haben.

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Hummerfleisch auf den Seezungenfilets verteilen. Filets zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Für den Sud in einem Topf Wasser, Weißwein und Zitronensaft aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt reingeben. Seezungenröllchen in den Topf setzen. Zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Röllchen mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Sud heben und abtropfen lassen. In eine vor-



Mit seiner vollendeten Stimme begeisterte Enrico Caruso (1873–1921) die Opernfreunde in aller Welt.

gewärmte Schüssel setzen und zugedeckt warmstellen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren bei schwacher Hitze 3 Minuten durchschwitzen. Mit dem Sud auffüllen und 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in die Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken, über die Seezungenröllchen gießen. Tomate häuten, achteln und den Stengelansatz abschneiden. Jedes Röllchen mit einem Tomatenachtel garnieren. Heiß servieren.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 260.

Seezungenfilet in Krabbensoße

8 Seezungenfilets von je 50 g,
 Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer,
 10 g Butter zum Einfetten, $\frac{1}{8}$ l Weißwein.
Für die Soße:
 2 Eßlöffel Mehl (20 g), $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 1 Dose Krabben (140 g), 150 g frische Champignons, einige Spritzer Worcestersoße.

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Seezungenröllchen reinsetzen. Weißwein drübergießen. Form schließen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 In der Zwischenzeit für die Soße Mehl in einem Topf mit Sahne glattrühren. Unter Rühren langsam erhitzen. Krabben abtropfen lassen. Dazugeben. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Auch in die Soße geben. 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit Worcestersoße würzen.
 Feuerfeste Form aus dem Ofen nehmen. Den Fischsud vorsichtig abgießen und

TIP

Krabbensoße schmeckt sehr delikat, wenn Sie einen Eßlöffel frischen gehackten Dill dazugeben.

in die Krabbensoße rühren. Soße über die Seezungenröllchen gießen. Form noch mal in den vorgeheizten Ofen stellen.
Backzeit: 5 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Form aus dem Ofen nehmen. Seezungenfilets darin sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 355.
Beilagen: Kopfsalat mit Radieschen und Butterreis oder Petersilienkartoffeln.

Seezungenröllchen

8 Seezungenfilets von je 50 g,
 Saft einer Zitrone, Salz,
 $\frac{1}{4}$ l herber Weißwein,
 6 Pfefferkörner,
 1 Lorbeerblatt,
 1 kleine Zwiebel (30 g),
 Margarine zum Einfetten,
 1 Dose Champignons (250 g),
 1 Dose Nordsee-Krabben (140 g),
 1 Dose Miesmuscheln (170 g),
 60 g Butter,
 30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Prise geriebene Muskatnuß,
 weißer Pfeffer,
 4 Eßlöffel Sahne (60 g),
 4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Seezungenfilets mit Haushaltspapier abtupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Salzen. Filets aufrollen und mit je einem Holzspießchen feststecken. Wein mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und der geschälten, geviertelten Zwiebel in einem Topf aufkochen. Filetröllchen darin 10 Minuten ziehen lassen. Röllchen mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und in eine mit Margarine eingefettete feuerfeste Form setzen. Die abgetropften Champignons (kleine Pilze ganz lassen, größere Pilze halbieren) drumherum verteilen. Zwischen die Röllchen die abgetropften Krabben geben und in die Mitte die abgetropften Muscheln.
 40 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter ständigem Rühren reingeben. $\frac{1}{4}$ l durchgeseihten Fischsud und die Fleischbrühe langsam reinrühren. Mit Muskatnuß und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in



Aus der klassischen Fischküche: Seezungenröllchen mit Miesmuscheln und Nordsee-Krabben.

die Soße rühren. Soße über die Fischröllchen gießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. Form etwa 5 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben.

Petersilie abbrausen, trockenschwenken und zu Sträußchen zerpfücken. Seezungenröllchen damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilagen: Endivien-, Chicorée- oder Kopfsalat und Stangenweißbrot oder neue Kartoffeln.

Sekt

Was der Verbraucher für Sekt hält, ist oft gar keiner, sondern ganz einfach Schaumwein. Nur eine ganz bestimmte Schaumweinqualität darf sich Sekt nennen. Im deutschen Weingesetz stehen klare Qualitätsabgrenzungen. Dementsprechend gibt es in Zukunft nur noch Schaumwein, Qualitätsschaumwein, Sekt und Prädikatssekt.

Schaumwein wird vorwiegend aus ausländischen Weinen hergestellt, für den keine bestimmten Lagerungszeiten vorgeschrieben sind. Er wird in niedrigen bis mittleren Preisklassen angeboten.

Qualitätsschaumwein dagegen muß höheren Ansprüchen gerecht werden, mindestens zehn Prozent Alkohol enthalten und außerdem mindestens neun Monate im Herstellungsbetrieb lagern. Er wird ebenfalls vorwiegend aus nichtdeutschen Weinen hergestellt.

Qualitätsschaumwein darf sich nur dann Sekt nennen, wenn er von deutschen Firmen in Deutschland aus mindestens 60 Prozent deutschen Weinen produziert wird. Prädikatssekt wiederum ist deutscher Qualitätschaumwein, der sich zu mindestens 75 Prozent aus deut-

schen Weinen zusammensetzt.

Der französische Champagner darf nur aus Trauben gewonnen werden, die in einem genau abgegrenzten Bezirk der Provinz Champagne wachsen.

Wenn aus Wein Schaumwein werden soll, muß er eine zweite Gärung durchmachen. Dafür gibt es zwei Verfahren. Erstens die traditionelle Flaschengärung. Sie ist langwierig und teuer, bringt aber die besten Ergebnisse. Zweitens die Tankgärung. Dieses Verfahren ist schneller und billiger und wird heute sehr häufig angewandt.

Ist die zweite Gärung abgeschlossen und der Heferückstand entfernt, bekommt der Schaumwein einen Zuckerzusatz.

Die auf dem Etikett angegebenen Bezeichnungen, wie beispielsweise »Brut« (herb), »Extra Dry« (sehr trocken) oder »Dry« (trocken), sind ein Hinweis auf den Grad der Süßigkeit.

Schaumweine erfreuen sich in Deutschland ständig steigender Beliebtheit. In der Bundesrepublik einschließlich West-Berlin liegt der Verbrauch pro Kopf der Bevölkerung im Jahr bei fast drei Liter.

Die beste Trinktemperatur für Schaumwein ist 7 bis 8 Grad C. Plötzliches Kühlen im Tiefkühlfach nimmt er auf jeden Fall übel.

Sektfrühstück

Bild Seiten 60/61

Für das Madeiragelee:

1/8 l Madeira,
3 Blatt weiße Gelatine,
Wasser zum Einweichen.

Für die Meerrettichsahne:

1/8 l Sahne, 1 Prise Zucker,
1 Prise Salz,

1 Eßlöffel geriebener Meerrettich (20 g).

Für die Mayonnaise:

50 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel saure Sahne (40 g), 1 Prise Zucker.

Für das Rührei:

3 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Milch (30 g),

20 g Butter,
1/2 Bund Schnittlauch.
Außerdem:
100 g Caviar oder Keta Caviar,
100 g Räucherlachs,
100 g geräucherter Stör,
250 g Räucheraal,
4 Scheiben gekochter magerer Schinken (100 g),
12 Spargelköpfe aus der Dose (50 g),
2 hartgekochte Eier,
2 ungespritzte Zitronen,
100 g Pökeltzunge,
1 Bund Petersilie,
2 Flaschen gut gekühlter Sekt, Stangenweißbrot, Toast, Butter.

Eins steht fest: Am allerbesten schmeckt ein Sektfrühstück zu zweit. Aber da es ein beliebter Imbiß bei festlichen Anlässen ist, sind meist mehr Personen an diesem Frühstück aller Frühstücke beteiligt. Wir haben es für 4 Personen berechnet. Sie können es nach Belieben erweitern – oder reduzieren für zwei!

Der Erfolg eines Sektfrühstücks hängt nicht nur davon ab, was, sondern auch wie serviert wird. Am dekorativsten ist ein Silbertablett, das eventuell mit grünen Salatblättern belegt wird. Wenn Sie das nicht haben, können Sie ein großes Holzbrett mit Alufolie beziehen. Das erfüllt denselben Zweck. Das wären die Vorbereitungen zur Dekoration. Jetzt ist die Zubereitung dran.

Für das Madeiragelee: Madeira in einem Topf leicht erwärmen. Gelatine zusammengerollt in einem Becher mit etwas Wasser einweichen. Dann ausdrücken und in den Madeira rühren, bis sie sich gelöst hat. Einen tiefen Teller kalt abspülen. Madeiragelee reingießen und im Kühlschrank erstarren lassen. Das dauert etwa 2 Stunden. Nach dem Erstarren wird es gestürzt und in etwa 1/2 cm große Würfel geschnitten.

Für die Meerrettichsahne: Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Wenn sie fast steif ist, Zucker und Salz einrieseln lassen. Zum Schluß Meerrettich unter-

heben. In ein Schälchen füllen und ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen.

Für die Mayonnaise:

Mayonnaise in einer Schüssel mit saurer Sahne und Zucker verrühren. Kühl stellen.

In einer Schüssel Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier reingeben und stocken lassen. Hin und wieder vom Rand lösen und die schon feste Masse zur Mitte schieben. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Fein schneiden.

Caviar oder Keta Caviar in ein Schälchen füllen.

Räucherlachs und Stör (die am besten schon der Kaufmann in hauchdünne Scheiben geschnitten hat) zu Röllchen drehen.

Räucheraal in 4 cm lange Stücke schneiden. Halbieren, häuten und entgräten. Schinkenscheiben auf die Arbeitsfläche legen. Spargelköpfe abtropfen lassen. Je 3 auf eine Schinkenscheibe geben. Die Mayonnaise darauf verteilen. Schinken zusammenrollen. Eier schälen und vierteln. Zitronen unter heißem Wasser waschen. Abtrocknen und achteln. Pökeltzunge bereitlegen. Petersilie abspülen und abtrocknen.

In die Mitte eines großen Tablett eine Glasschale mit Eiswürfeln stellen. Das Schälchen mit Caviar auf das Eis stellen. Drumherum sternförmig Eiviertel und Zitronenachtel anrichten. An den Rand die übrigen Zutaten in folgender Reihenfolge: Die Hälfte der Lachsrollchen, die Meerrettichsahne, die restlichen Lachsrollchen, die Störrollchen. Dann die fächerartig übereinander gelegten Scheiben Pökeltzunge. Darauf Madeiragelee verteilen. Schinkenrollchen und zum Schluß die Räucheraalstücke. Zwischen die Aalstücke jeweils etwas Rührei geben. Zum Schluß alles mit Petersiliensträußchen garnieren. Dazu den Sekt, Stangenweißbrot, Toast und Butter servieren.



Eine festliche Platte für das Sektfrühstück mit köstlichen Delikatessen. Natürlich dürfen da auch Lachs und Caviar nicht fehlen.



Sekt-Orange löscht den Durst und macht richtig munter.

Sekt-Gelee

2 Flaschen herber Sekt,
2000 g Zucker,
Saft von drei Zitronen,
Saft einer Orange,
1 Normalflasche oder
 $\frac{1}{2}$ Doppelflasche
flüssiges Geliermittel.

Sekt-Gelee schmeckt köstlich zu frischen Brötchen am Morgen oder zu selbst gebackenen Waffeln am Nachmittag.

Sekt mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. Geliermittel einrühren. Einmal brausend aufwallen lassen. Sofort vom Herd nehmen und in vorbereitete Gläser füllen. Mit Einmachcellophan sofort verschließen. Kühl lagern. Ergibt 7 Gläser von je $\frac{3}{8}$ l Inhalt.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1365.

Sekt-Orange

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
1 Südweinglas Orangensaft,
Sekt zum Auffüllen.

Eiswürfel in ein Geschirrtuch einschlagen und mit einem Hammer zerkleinern. In einen Sektkech geben. Orangensaft darübergießen. Mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Sofort servieren.

Sektweinkraut

Siehe Champagner-Kraut.

Selchfleisch

50 g fetter Speck,
1 Zwiebel (40 g),
500 g Sauerkraut,
5 Pfefferkörner,
5 Wacholderbeeren,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
375 g geräucherter
Schweinebauch,

1 Lorbeerblatt,
1 säuerlicher Apfel
(125 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

G'selchtes Fleisch nennen die Bayern all das vom Schwein, was geräuchert werden kann. In erster Linie das Wammerl – Bauchfleisch oder den Bauchspeck. Aber auch geräucherter Schweinehals, Beinfleisch und Rippchen fallen unter den Begriff Selchfleisch. Sie können für dieses Gericht unter den angegebenen Fleischsorten wählen. Wir haben Bauchspeck genommen.

Speck würfeln und in einem großen Topf glasig ausbraten. Die geschälte, gewürfelte Zwiebel zugeben und hellbraun braten. Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken und in den Topf geben. Pfefferkörner und Wacholderbeeren reingeben. Fleischbrühe drübergießen. Gut umrühren. Einmal aufkochen lassen.

Den abgespülten und abgetropften Schweinebauch und das Lorbeerblatt auf das Kraut legen. Zugedeckt 45 Minuten sanft kochen lassen.

Schweinebauch aus dem Topf nehmen. Lorbeerblatt entfernen. Den geschälten Apfel ins Kraut reiben und unterrühren. Kraut noch 5 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit das Fleisch in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Kraut in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Fleischscheiben fächerartig darauf anrichten. Heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: In Bayern ißt man zu Selchfleisch am liebsten Semmelknödel, aber auch Salzkartoffeln schmecken prima. Als Getränk paßt dazu Bier. Wenn Ihr Essen ganz zünftig sein soll, nehmen Sie bayerisches Bier.

Selchkarree gratiniert



1 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
2 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren,
750 g geräucherte Schweinerippchen,
1 Möhre (60 g),
1 Stange Lauch (50 g),
1/8 Sellerieknolle (80 g),
1 Petersilienwurzel,
1/8 l Madeira,
1 Paket Tiefkühl-Spinat (600 g),
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1/8 l Sahne,
2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (20 g).

Karree nennen die Österreicher die Schweinerippchen, und Selchkarree sind geräucherte Rippchen. In Norddeutschland würde

man dazu Kasseler Rippenspeer sagen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die geschälte Zwiebel mit Nelken und Lorbeerblatt spicken und zusammen mit den Wacholderbeeren in das Wasser geben.

Rippchen darin bei milder Hitze 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

In der Zwischenzeit Möhre schälen, abspülen und würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Sellerieknolle unter kaltem Wasser abbürsten, schälen und auch würfeln. Petersilienwurzel putzen und in Scheiben schneiden.

Fleisch aus der Brühe nehmen und in einen Bräter legen. Mit dem Suppengemüse umlegen. Wein drübergießen.

Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während des Bratens nach und nach 1/4 l der durchgeseihten Fleischbrühe an den Braten gießen.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit den Spinat in einem Topf nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. In eine feuerfeste Form geben.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und in vier Portionen teilen. Auf den Spinat setzen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen und über das Fleisch verteilen. Mit Parmesankäse bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen (gleiche Temperatur bzw. Einstellungsstufe) schieben.

Bratzeit: 10 Minuten.

In der Zwischenzeit den Bratfond erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Braten aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren. Soße in einer Sauceire getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.



Selchkarree ist Kasseler Rippenspeer und wird in Österreich mit Parmesankäse überbacken.



Gemüse, Salat oder Würzkräut: So vielseitig ist der Sellerie.

SELLERIE

Homer wußte es zu berichten: Die schöne Nymphe Kalypso, in deren liebevollen Armen sich Odysseus fast 10 Jahre lang von seiner beschwerlichen Irrfahrt ausruhte, servierte ihrem Gast mit besonderer Vorliebe Selleriegemüse. Sei's, um ihn bei Lust und Laune zu halten (denn dem reichlich im Sellerie vorhandenen Vitamin E werden ja enorme Wirkungen nachgesagt), sei's, um seine Gesundheit zu erhalten (weil die ätherischen Öle im Sellerie den Stoffwechsel anregen, der Eisengehalt die Blutbildung fördert und der Phosphor eine prima Nervennahrung war und ist).

Was Kalypso nur auf Grund ihrer guten Erfahrungen ahnte, haben heute die Wissenschaftler längst analysiert. Und außerdem schmeckt Sellerie ganz

hervorragend: Kräftig und würzig.

Drei Arten sind bekannt: Stauden- oder Stangensellerie, den wir Ihnen unter dem Stichwort Bleichsellerie vorgestellt haben. Schnittsellerie, von dem nur die Blätter wie Petersilie als Würzkräut verwendet werden. Da Schnittsellerie aber selten angebaut wird, kann man auch die Blätter der dritten Art, des Knollensellerie, nehmen – am besten natürlich von jungen Knollen. Knollensellerie ist die verdickte Wurzel, die je nach Jahreszeit unterschiedliche Größe und Gewicht haben kann. Knollensellerie schmeckt als Gemüse und als Salat – letztere ist auch als Konserve im Handel. Außerdem ist er neben anderem Suppengrün eine ideale Suppenwürze und Gemüseeinlage.

Sellerie gebacken

1 Sellerieknolle von 500 g,
2 l Wasser.
Für den Teig:
80 g Mehl,
5 Eßlöffel Milch,
1 Ei, Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
1 l Öl oder 750 g
Kokosfett zum Ausbacken.

Sellerieknolle unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sellerie reingeben und zugedeckt in 30 Minuten gar kochen. Rausnehmen, abschrecken. Schälen und in 6 cm lange, ½ cm breite Stifte schneiden.

Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuß verrühren.

Fett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Selleriestifte in einem Schaumlöffel portionsweise in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Fett in 4 Minuten goldgelb ausbacken. Rausnehmen. Auf Haushaltspapier kurz abfetten lassen. Auf einer Platte warm stellen, bis alle Selleriestifte gebacken sind. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.



Goldgelb wird Sellerie, wenn Sie ihn schwimmend ausbacken.

Sellerie gefüllt

Bild Seite 64

4 junge Sellerieknollen von je 200 g,
1 l Wasser, Salz,
50 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
200 g gemischtes Hackfleisch,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
4 fette Speckscheiben von je 10 g.
Für die Soße:
30 g Butter, 30 g Mehl,
½ l heiße Selleriebrühe,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel saure Sahne (45 g).

Sellerieknollen unter kaltem Wasser gründlich abbürsten und schälen. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Sellerieknollen darin 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen (Gemüsebrühe aufheben). Deckel abschneiden und die Knollen mit einem Löffel innen aushöhlen.

Speck fein würfeln. In einem Topf 3 Minuten anbraten. Geschälte, fein gehackte Zwiebel reingeben und in 5 Minuten goldbraun braten. Hackfleisch zuge-



Jung müssen die Sellerieknollen sein, wenn sie wie hier in unserem Rezept mit pikant gewürzter Fleischfarce gefüllt werden sollen.

ben. 5 Minuten unter Rühren braten. Das ausgehöhlte Selleriefleisch von 2 Knollen fein hacken. Mit den Semmelbröseln zum Hackfleisch in den Topf geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Sellerieknollen mit der Fleischfarce füllen. In eine gefettete feuerfeste Form setzen. Abgeschnittene Deckel wieder draufsetzen. Je eine Speckscheibe drauflegen. 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 für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reingeben und 3 Minuten durchschwitzen lassen.

Langsam die Selleriebrühe reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße 5 Minuten leicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in die Soße rühren.

Gefüllten Sellerie aus dem Ofen nehmen. In der Form servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilage: Salzkartoffeln oder Reis.

braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischbrühe drübergießen. 20 Minuten kochen lassen.

Eigelb in einer Tasse mit Zitronensaft und 2 Eßlöffel Fleischbrühe verquirlen. In die Brühe rühren. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriescheiben in ei-

ner vorgewärmten Schüssel mit der Soße servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Zu Italienischen Koteletts und Reis oder Huhn vom Rost englische Art mit Butterkartoffeln.

Sellerie in Zitronensoße

1 Sellerieknolle von 450 g,
30 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Zitronensaft.

Sellerieknolle unter fließendem Wasser abbürsten, schälen und in Scheiben schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Selleriescheiben reingeben. Auf jeder Seite 2 Minuten an-



Delikat: Sellerie mit Buttersoße übergossen und überbacken.

Sellerie spanische Art



1 große Sellerieknolle von 750 g,
1 l Wasser, Salz,
250 g Tomaten.
Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
30 g Margarine,
30 g Mehl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Sellerieknolle unter fließendem Wasser abbürsten und schälen. Mit dem Kartoffel-
ausstecher olivenförmige Kugeln ausstechen.

Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Selleriekugeln reingeben, einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sellerie 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Dabei die Gemüsebrühe auffangen und $\frac{3}{8}$ l beiseite stellen.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsansätze rausschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln.

Für die Soße Zwiebel schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten goldgelb braten. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 2



Noch eine Möglichkeit für Sellerie: In Spanien kocht man ihn mit sonnenreifen Tomaten.

Minuten durchschwitzen. Langsam die Gemüsebrühe reinrühren. Soße 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriekugeln und Tomatenwürfel reingeben. Bei schwacher Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Sellerie mit Petersilie bestreut in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wozu reichen? Als Beilage zu Fleischspießchen, Leber oder Schweineschnitzel.

Sellerie überbacken

4 kleine Sellerieknollen von je 200 g,
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g Frühstücksspeck, Margarine zum Einfetten.

Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Selleriebrühe,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
Zum Überbacken:
20 g Semmelbrösel,
20 g Butter.

Sellerieknollen unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Selleriescheiben darin zugelegt 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen.

Frühstücksspeck in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten und mit Speckscheiben auslegen. Darauf die Selleriescheiben legen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal

reingeben. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Selleriebrühe und Milch langsam reinrühren. Soße 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Über die Selleriescheiben gießen. Semmelbrösel drüberstreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Sellerie darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wann reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder mit Reis als leichtes Abendessen.

PS: Die Sellerie- und Speckscheiben kann man auch mit Eiermilch begießen und dann mit Käse bestreut im Backofen überbacken.



Sellerie Vinaigrette

1 Sellerieknolle von 500 g,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
2 Eßlöffel Essig,
Salz.

Für die Marinade:

8 Eßlöffel Öl (80 g),
3 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Senf,
3 Schalotten (50 g),
3 Cornichons (50 g),
2 hartgekochte Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Sellerie Vinaigrette ist ein Salat, der warm oder kalt serviert werden kann. Seine Bezeichnung hat er nach der Vinaigrette-Soße, der klassischen Essig-Öl-Marinade aus der französischen Küche.

Sellerieknolle unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Wasser und Essig in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Sellerieknolle reingeben. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Sellerie rausnehmen, kalt abspülen, schälen, vierteln und in knapp $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Für die Marinade Öl, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Schalotten schälen und ganz fein hacken oder reiben. Cornichons abtropfen lassen. Eier schälen. Beides ganz fein hacken und in die Marinade geben.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Auch mit der Marinade mischen. Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über die Selleriescheiben gießen. Gut mischen. Salat zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Noch mal abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, Frikadellen, Spießchen oder Würstchen.

Sellerie- Apfel-Salat

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle von 250 g,
2 Äpfel (250 g),
Saft einer halben Zitrone,
50 g Pökeltzunge.

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Sahne (45 g),
 $\frac{1}{2}$ Becher Joghurt (85 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Sellerieknolle unter fließendem Wasser abbürsten und schälen. Äpfel schälen, vierteln. Kerngehäuse entfernen. Sellerie und Äpfel fein raffeln. In einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Pökeltzunge in 3 mm breite, 1 cm lange Streifen schneiden. Mit Sellerie und Äpfeln mischen.

Für die Marinade Sahne und Joghurt mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen. Mischen. Salat zugedeckt 30 Minuten

in den Kühlschrank stellen. Eventuell nachwürzen, dann anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise oder mit kaltem Braten als Abendessen.

PS: Sie können auch eine große, in Schnitze geschnittene Orange zufügen oder die Marinade mit etwas Calvados abschmecken.

Sellerie- Bowle

1 kleine Sellerieknolle von 375 g,
100 g Puderzucker,
Saft einer Zitrone,
Saft einer halben Orange,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
2 Flaschen Rheinwein,
1 Flasche trockener Sekt.

Selleriebowle ist ein Außen-seiter unter den Bowlen. Nicht lieblich, sondern herb. Nicht berauschend, sondern erfrischend. Eine Bowle, die auch Männer sehr zu schätzen wissen. Und genau der richtige Trunk bei einem lustigen Grillessen im Freien oder zur Erfrischung an heißen Sommertagen.

Sellerieknolle unter kaltem Wasser abbürsten und vierteln. Dann in dünne Scheiben schneiden. In ein Bowlengefäß geben. Puderzucker, Zitronen- und Orangensaft und Weinbrand darübergießen. Mit einer Flasche Wein auffüllen. Zugedeckt mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren den restlichen Wein und den gekühlten Sekt darübergießen.

PS: Wer Sellerie besonders liebt, kann die Bowle statt mit Weinbrand mit einem oder zwei Gläschen Sellerieschnaps ansetzen und zusätzlich einige Sellerieblättchen reingeben.



Die französische Vinaigrette paßt ausgezeichnet zu dem in Deutschland so beliebten Sellerie.



Vitamine und nochmals Vitamine enthält Sellerie-Apfel-Salat.



Gelungene Komposition aus Obst und Gemüse: Sellerie-Cocktail.

Sellerie-Cocktail

1 Glas marinierte Selleriescheiben (340 g),
1 Gewürzgurke (80 g),
1 Tomate (80 g),
1 Banane (200 g),
1 Apfel (150 g).

Für die Marinade:

1 Becher Joghurt (175 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, 1 Prise Zucker,
Cayennepfeffer.

Für die Garnierung:

4 Salatblätter,
Saft einer halben Zitrone,
2 Stengel Petersilie.

Selleriescheiben abtropfen lassen und würfeln. Gewürzgurke würfeln. Tomate häuten, vierteln und den Stengelansatz rausschneiden. Tomate entkernen und würfeln. Banane und Apfel schälen und würfeln (beim Apfel das Kerngehäuse entfernen). Alles in einer Schüssel gut mischen.

Für die Marinade Joghurt mit Zitronensaft verrühren

und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Über die Salatzutaten gießen und untermischen. Salatblätter abspülen und abtropfen lassen. Auf vier Teller verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Cocktail darauf anrichten. Mit der abgebrausten und in Sträußchen gepflückten Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit kaltem Braten als Abendessen.

TIP

Frische Sellerieknollen für den Sellerie-Cocktail werden geschält, geraffelt und sofort mit Zitronensaft beträufelt.

Sellerie-cremesuppe

1/2 Sellerieknolle (250 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Salz,
geriebene Muskatnuß.
Zum Garnieren:
4 kleine, zarte Sellerieblättchen.

Sellerieknolle unter kaltem Wasser abspülen und schälen. Dann in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Sellerie- und Zwiebelwürfel reingeben. Bei schwacher Hitze 25 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren oder leicht abkühlen lassen und dann in einem Mixer pürieren.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter ständigem Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Nach und nach die Selleriebrühe reinrühren. 5 Minuten leise kochen lassen. Eigelb in einer Tasse mit Sahne und etwas Suppe verquirlen. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Eigelb legieren. Mit Salz und Muskatnuß abschmecken und in einer vorgewärmten Terrine oder in Suppentassen anrichten. Mit den abgespülten, trockengeputzten Sellerieblättchen garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder mit gerösteten Weißbrotwürfeln und Schnittlauch als Zwischenmahlzeit. Zum Abendessen schmeckt Selleriecremesuppe mit gebuttertem Schwarzbrot oder Toast, mit Käse überbacken.



Herzhaft, sättigend und gesund: Sellerie mit Leber und Apfel.

Sellerie-Medailles

1 kleine Sellerieknolle von 350 g,
Salz, weißer Pfeffer,
60 g Butter,
400 g Schweine- oder Kalbsleber,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Apfel (125 g).

Sellerie unter fließendem Wasser abbürsten und schälen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Sellieriescheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 8 Minuten braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Leber kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Sehnen und Röhren mit einem scharfen Messer rauschneiden. Leber in 1 cm breite Streifen schneiden und in Mehl wenden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Leber reingeben. Unter häufigem Wenden 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Sellieriescheiben verteilen. Zugedeckt warm stellen.

Apfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Apfel in Ringe schneiden. Bratfett noch mal erhitzen. Ap-

felscheiben darin auf beiden Seiten 3 Minuten braten. Leber mit Apfelscheiben belegen und servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilagen: Feldsalat in Essig-Öl-Marinade und Kartoffelpüree.



Sellerie-Plaki: Ein griechisches Gericht für die Kalte Küche.

Sellerie-Plaki



1 Sellerieknolle (750 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
je 1 Bund Petersilie und Dill,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
50 g Semmelbrösel.

Plaki ist ein Gemüsegericht aus der griechischen Küche. Es wird meistens kalt als vollständige Mahlzeit serviert.

Sellerieknolle unter kaltem Wasser abbürsten, schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel legen. Mit heißer Fleischbrühe übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Peter-



Ein klassischer Sellieriesalat.

silie und Dill unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und grob hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der gut abgetropften Sellieriescheiben reingeben. Mit einem Eßlöffel Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der gehackten Kräuter und Semmelbrösel drüberstreuen.

In der gleichen Reihenfolge wiederholen. Dann $\frac{1}{4}$ l der Fleischbrühe darübergießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 40 Minuten gar ziehen lassen.

Sellerie-Plaki sofort in der Form servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilage: Stangenweißbrot, Toast oder auch körnig gekochter Reis.

PS: Sie können Plaki natürlich auch als Beilage zu Fleischgerichten, zum Beispiel zu Schnitzeln, Koteletts, Butterschnitzeln oder gebratenem Herz servieren.



Selleriesalat

2 Sellerieknollen (800 g),
 ¼ l Wasser,
 6 Eßlöffel Öl (40 g),
 Salz, 1 Prise Zucker,
 1 Zwiebel (40 g),
 ½ Bund Petersilie oder
 frischer Kerbel,
 4 Eßlöffel Weinessig,
 1 Teelöffel Senf,
 gemahlener weißer Pfeffer.

Sellerieknollen unter kaltem Wasser abbürsten, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Wasser und 4 Eßlöffel Öl in einem Topf mischen. Mit Salz und Zucker würzen. Selierrischnen reinlegen und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit soll dabei einkochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken oder reiben. Petersilie oder Kerbel abbrausen, trockentupfen und auch hacken. Essig und Senf mit dem restlichen Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Sellerie, Zwiebel und Petersilie oder Kerbel reingeben und alles gut mischen. Bis zum Servieren 120 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wozu reichen? Zu gebratenem Fleisch, zu Frikadellen, Bratwürstchen oder gebackenem Fisch.

PS: Selleriesalat können Sie auch mit Orangen zubereiten. Sellerie wie angegeben kochen und kalt stellen. Drei Orangen schälen (auch die weiße Haut abziehen!) und teilen. Die Filets häuten. Saft von zwei Zitronen mit ⅛ l saurer Sahne, zwei Eßlöffel Mayonnaise, etwas Cayennepfeffer und Salz verrühren. Sellerie auf einer Glasplatte anrichten, mit Orangenfilets belegen und mit der Marinade übergießen. Zu Wildgerichten oder kaltem Rehrücken servieren.

Selleriesuppe chinesisch



1 gehäufter Eßlöffel (5 g) getrocknete chinesische Pilze (Mu-err),
 250 g Schweineschulter,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe,
 2 kleine Sellerieknollen
 von je 300 g (mit Blättern),
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 ¾ l heiße Hühnerbrühe
 aus Extrakt oder
 selbstgekocht,
 25 g chinesische
 Glasnudeln,
 2 Eßlöffel Sojasoße,
 1 Messerspitze
 Ingwerpulver.

Pilze auf einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In kaltem Wasser 30 Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit Schweinefleisch in 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schnei-

Sellerie- Rohkost

1 Sellerieknolle (500 g),
 2 säuerliche Äpfel (250 g),
 Saft einer Zitrone,
 50 g Walnußkerne.
 Für die Marinade:
 1 Becher Joghurt (150 g),
 Saft einer Orange,
 Salz, Zucker.

Sellerie abbürsten, schälen und vierteln. Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden. Sellerie und Äpfel fein raffeln. In einer Schüssel mit Zitronensaft mischen. Walnußkerne hacken, dazugeben.

Für die Marinade Joghurt und Orangensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. Gut mischen. Zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 175.



Ingwer und Sojasoße machen die chinesische Selleriesuppe mit Mu-err und Glasnudeln pikant.

den. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerieblätter abschneiden und beiseite stellen. Sellerieknollen unter kaltem Wasser abbürsten, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Schweinefleisch darin unter Rühren in 3 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Selleriewürfel zugeben. 5 Minuten weiterbraten. Pilze abgießen, halbieren oder vierteln und auch in den Topf geben. Hühnerbrühe reingießen. Suppe bei geringer Hitze 25 Minuten zugedeckt kochen lassen. Glasnudeln in einen Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser schütten. Topf vom Herd nehmen. Nudeln 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fünf Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften und gehackten Sellerieblätter in die Suppe rühren. Suppe mit Sojasoße und Ingwer abschmecken und bis kurz vorm Kochen erhitzen. Glasnudeln in eine vorgewärmte Terrine (oder vier chinesische Suppenschälchen) füllen. Mit heißer Suppe begießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag: SELLERIESUPPE chinesisch vorweg. Als Hauptgericht gebeizte Grillsteaks mit gegrillten Tomaten und Weißbrot oder Pommes frites. Dazu schmeckt roter Landwein oder Bier. Als Dessert gibt es Erdbeercreme.

PS: Stellen Sie für die Suppe getrost die Flasche mit Sojasoße und eventuell ein Schälchen mit gestoßenen roten Chilischoten auf den Tisch. Denn mancher liebt Chinesisches scharf. Auch als Party-Imbiß ist diese Suppe ein Erfolg.

Selleriesuppe Straßburger Art



1 kleine Sellerieknolle (300 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter oder Margarine,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1/8 l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
2 Eigelb,
100 g gekochter Schinken,
10 g Butter.

Sellerie unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Schälen und fein raffeln. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen, damit der Sellerie nicht braun wird. Zwiebel schälen und fein hacken oder reiben.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig braten. (Geriebene Zwiebel nur zwei Minuten dünsten.) Sellerie reingeben. Mit Brühe auffüllen. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Mehl mit Sahne in einem Becher verquirlen. Langsam in die Suppe rühren. Suppe 5 Minuten sanft kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eigelb in einer Tasse mit etwas Suppe verquirlen. Topf vom Herd nehmen. Suppe mit dem Eigelb legieren. Zugedeckt warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen.

Schinken von den Fetträndern befreien und in 1/2 cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schinkenstreifen 5 Minuten darin braten.

Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit Schinkenstreifen bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Wann reichen? Als Vorspeise oder Mitternachtsimbiß.

PS: Sie können die Suppe auch vor dem Legieren, also bevor das verquirlte Eigelb reinkommt, durch ein Sieb passieren oder im Mixer pürieren. Zum Mixen die Suppe etwas abkühlen lassen, sonst wird der Druck zu groß.

Seminar- Schnitten



75 g Vollmilchschokolade,
75 g Butter,
100 g Zucker,
3 Eigelb,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
2 Teelöffel
Lebkuchengewürz,
150 g gemahlene Mandeln,
50 g Mandelstifte,
20 g Speisestärke,
3 Eiweiß,
4 rechteckige Backoblaten von je 20 mal 12 cm Größe.
Zum Bestreichen:
4 Eßlöffel
Johannisbeergelee (80 g).
Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/2 Eiweiß.

Aus der Wiener Küche kommt dieses leckere Gebäck, das auch unter der Bezeichnung Giraffel bekannt ist. Woher der Name Seminar-Schnitten stammt, läßt sich nur ahnen. Vielleicht waren sie der Wunschtraum ewig hungrierer Studenten. Vielleicht wurden sie auch von den Herren Studiosi heimlich bei den Vorlesungen genascht.

Schokolade fein reiben. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, Salz und Lebkuchengewürz reinrühren. Teig mit den gemahlenden Mandeln, Mandelstiften und der Speisestärke mischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schla-



Stattliche Fachwerkhäuser stehen in der Straßburger Altstadt.

Semmelknödel



Seminar-Schnitten gehören in die lange Reihe berühmter Backwaren aus der Wiener Küche.



Semmelknödel Tiroler Art sind Knödel-Spitzenreiter und werden nicht nur in Österreich geschätzt.

gen. Unter den Teig ziehen. Backblaten auf einem Backblech gleichmäßig mit Teig bestreichen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Die noch heißen Seminar-Schnitten mit glattgerührtem Johannisbeergelee bestreichen.

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft und Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Das warme Gebäck damit überziehen und jede Oblate in 5 Schnitten teilen. Guß erstarren und die Schnitten erkalten lassen. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 175.

Semmelknödel bayrisch

Siehe Bayrische Semmelknödel.

Semmelknödel Tiroler Art

125 g durchwachsener

Speck,

6 altbackene Brötchen (180 g),

$\frac{1}{4}$ l Milch,

3 Eier,

Salz, weißer Pfeffer,

geriebene Muskatnuß,

100 g Mehl,

75 g gekochter Schinken,

Wasser zum Garen.

Speck würfeln. In einer Pfanne in 5 Minuten glasig braten. Brötchen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In die Pfanne geben und so lange rösten, bis alles Fett aufgesogen ist. Speck- und Semmelwürfel in eine Schüssel geben. Milch und Eier mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß in einer Schüssel verquirlen und drübergießen. Gut mischen. 10 Minuten stehen lassen, dabei ab und zu durchrühren. Mehl drüberstreuen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Schinken sehr fein würfeln. Mit bemehlten Händen 8 Knödel formen, dabei jeweils etwas Schinken in die Knödelmitte drücken. Knödelmasse glätten.

Wasser in einem großen Topf sprudelnd aufkochen lassen und salzen. Knödel reingeben und 15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wozu reichen? Zu Schweinebraten und Sauerkraut oder Rotkohl.

Semmel- pudding

4 altbackene Brötchen (160 g),
1/4 l heiße Milch,
50 g Korinthen,
75 g Margarine,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,

1 Prise geriebene Muskatnuß,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
3 Eigelb,
75 g gemahlene Haselnüsse,
3 Eiweiß, 1 Prise Salz,
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum Ausstreuen.

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit heißer Milch übergießen und zugedeckt 10 Minuten weichen lassen.

In der Zwischenzeit Korinthen auf einem Sieb unter heißem Wasser waschen. Sehr gut abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben.

Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zitronenschale, Zucker, Vanillinzucker, Muskat, Zimt und Eigelb nach und nach zufügen. Brötchen und die gemahlene Haselnüsse draufgeben. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Auf die Puddingmasse gleiten lassen. Alles locker mischen.

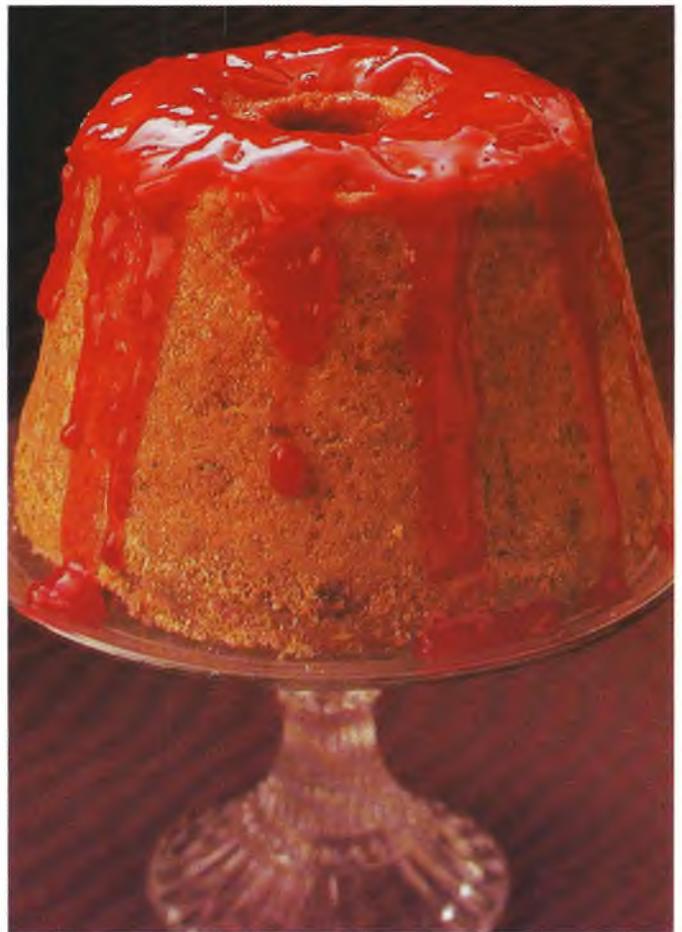
Eine Puddingform (Durchmesser 18 cm) mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Puddingmasse reinfüllen. Form schließen. 60 Minuten im Wasserbad kochen.

Form aus dem Wasser nehmen. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Form 10 Minuten stehen lassen. Dann den Pudding auf eine vorgewärmte Platte stürzen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Mit Erdbeersöße als Dessert.



Semmelpudding: Ein süßes und sehr verführerisches Dessert.

Semmel- schmarrn



6 altbackene Brötchen,
3/8 l Milch,
3 Eier,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
100 g Sultaninen,
50 g Butter.
Zum Bestreuen:
Puderzucker oder
Zimtzucker.

TIP

Semmel-
schmarrn
wird durch
gehackte Mandeln
oder Nüsse noch
gehaltvoller.

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Milch, Eier, Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel verquirlen. Brötchenscheiben reingeben. Locker mischen und 30 Minuten quellen lassen.

Sultaninen zwei Minuten in kochendes Wasser legen, abgießen, abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben.

Semmel-
schmarrn am besten in zwei Portionen bereiten. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Semmelmasse und der Sultaninen reingeben. Unter vorsichtigem Rühren in etwa zehn Minuten goldbraun braten. Semmel-
schmarrn auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen und mit zwei Gabeln zerreißen.

Die zweite Portion ebenso zubereiten.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilagen: Zwetschen- oder Kirschenkompott.

Senf

Er kann scharf sein, mild oder süß. Er kann nach Kräutern schmecken oder nach Wein. Und immer handelt es sich um Speisesenf, den die Berliner Mostrich nennen. Den Friedrich II., König von Preußen, und der große Philosoph Immanuel Kant besonders schätzten. Die Grundsubstanzen sind gelbe oder braune Senfkörner, die fein geschrotet mit Essig, Salz, Zucker, Gewürzen oder Kräutern zu einer geschmeidigen Masse verarbeitet werden.

Die üblichen Gewürze für eine Senfmischung sind Ingwer, Muskatnuß, Nelken, Kardamom, Kümmel, Kurkuma, Knoblauch und Zimt.

Welche Mengen und welche zusätzlichen Kräuter verwendet werden, ist das Geheimnis jeder Herstellungsfirma.

Jeder bayerische Fleischer, der auf sich und besonders seine Weißwürste etwas hält, macht den berühmten süßen Senf selber. Natürlich nach altüberlieferten und streng gehüteten Hausrezepten.

Die Senfpflanze war ursprünglich in Südeuropa und im europäischen Rußland beheimatet. Heute wird sie in ganz Europa angebaut.

Für deutschen Speisesenf werden vorwiegend Senfsorten aus Ostfriesland, Schleswig-Holstein, Frankreich, Holland und Dänemark verwendet.

Was dem Senf Geschmack verleiht sind rund 30 Prozent in den Körnern enthaltenes fettes Öl und das ätherische Senföl.

Auch Sie können Ihren

Senf selber machen, wenn Sie die Mühe nicht scheuen: 2 Eßlöffel Senfpulver in einer Schüssel mit 1 Eßlöffel Weinessig und so viel Wasser verrühren, daß ein dünner Brei entsteht. Mit Salz, Zucker, weißem Pfeffer, 1 Prise Ingwerpulver, gemahlenem Kümmel, Knoblauchpulver und Muskatnuß abschmecken. Je nach Geschmack können Sie zusätzlich auch andere Gewürze und Kräuter reingeben.

Becher ins heiße Wasserbad stellen. Unter Rühren langsam aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Abgekühlt in ein Schraubglas füllen. Eine Woche stehen lassen. Dann schnell verbrauchen.

Senf wird zu Würstchen gegessen, zu Frikadellen, zu kaltem Fleisch.

Man kann damit Salatmari-naden verfeinern, Fisch und Fleisch vorm Braten oder Grillen bestreichen. Er gibt mancher Soße den letzten Pfiff.

Welchen Senf Sie bevorzugen, bleibt Ihrem Geschmack überlassen.

Senfbraten gegrillt

Für 8 Personen
Bild Seiten 74/75

2000 g ausgelöstes Kotelettstück, Salz, 1 Eßlöffel grüner Pfeffer, 6 Eßlöffel scharfer Senf, ½ Teelöffel zerriebenes Basilikum, je ½ Teelöffel zerriebener Salbei und Majoran, 5 Eßlöffel Öl (50 g), 1 Bund Petersilie, 2 Gemüsezwiebeln, Öl zum Bestreichen.

Den gegrillten Senfbraten sollten Sie für die nächste Gartenparty vermerken. Er ist herzhaft, pikant und sehr zart und darum eine ausgezeichnete Unterlage für eine lange, feuchtfröhliche Nacht. (Selbstverständlich können Sie ihn aber auch im Backofengrill zubereiten.)

Kotelettstück unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen und mit einem scharfen Messer längs bis zur Mitte einschneiden. (Oder gleich vom Fleischer einschneiden lassen.) Innen und außen salzen. Pfefferkörner etwas zerdrücken. Mit Senf, Basilikum, Salbei, Majoran und Öl in eine kleine Schüssel geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen und auch fein hacken oder reiben. Petersilie und Zwiebeln in die Schüssel geben. Alles gut verrühren.

In das eingeschnittene Kotelettstück geben. Fleisch wieder zusammenklappen und mit Rouladengarn umwickeln. Auf den Grillspieß stecken, mit Öl bestreichen und unter ständigem Drehen schön knusprig braun grillen. Das dauert etwa 100 Minuten.

Den gegrillten Senfbraten vom Spieß nehmen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Gemischter Salat aus Paprikastreifen, Tomatenvierteln und Zwiebelringen in einer pikanten Öl-Essig-Marinade, in Folie gebackene Kartoffeln, Stangenweißbrot oder kräf-

tiges Bauernbrot. Oder stellen Sie einen Korb mit verschiedenen Brotsorten und frische Butter dazu. Als Getränk passen zum gegrillten Senfbraten am besten Bier vom Faß und Aquavit und klarer Korn, kräftiger Rotwein oder gut gekühlter Rosé.

Senfbutter

2 hartgekochte Eigelb, 125 g Butter, 3 Teelöffel scharfer Senf, 2 Teelöffel Zitrone, 1 Prise Salz.

Eigelb durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Nach und nach mit der weichen Butter und dem Senf mischen. Senfbutter mit einem Schneebesen schaumig rühren, dabei Zitronensaft und Salz einrühren. Senfbutter auf ein Stück Alufolie oder Pergamentpapier streichen und zu einer Rolle formen. Rolle im Gefrier- oder Tiefkühlfach bis zum Gebrauch lagern. Senfbutter gut gekühlt und in Scheiben geschnitten servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wozu reichen? Als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch oder als pikanten Brotaufstrich.

PS: Als Abwandlung können Sie die Senfbutter zusätzlich mit einer Prise Zucker und einem Teelöffel frisch gehacktem Estragon oder einem Teelöffel zerdrückten grünen Pfefferkörnern und einem Spritzer Weinbrand verfeinern.



Senfbraten gegrillt

Grüner Pfeffer,
scharfer Senf,
Basilikum, Salbei
und Majoran: Mit diesen
Gewürzen wird Ihr
Senfbraten zu einer
würzigen Delikatesse.





Italienische Senffrüchte schmecken gut zu kaltem Braten.

Senffrüchte italienisch



250 g Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l Weinessig,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm),
 1 Vanilleschote,
 1 Stück Zimtstange
 (3 cm),
 6 Nelken,
 5 Scheiben Ananas aus der
 Dose (400 g),
 125 g getrocknete
 Aprikosen,
 125 g entsteinte
 Trockenpflaumen,
 75 g kernlose Rosinen,
 2 Eßlöffel Senfpulver.

Zucker, Weinessig, Weißwein, Ingwer, die aufgeschlitzte Vanilleschote, Zimtstange und Nelken in einen Topf geben. Aufkochen, dann weitere 5 Minuten leise kochen lassen.

Ananas abtropfen lassen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Aprikosen und Pflaumen vierteln. Mit den abgespülten, abgetropften Rosinen in den Topf geben und 10 Minuten leise kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

Am nächsten Tag Flüssigkeit von den Früchten abgießen. In einem großen, flachen Topf 15 Minuten einkochen, dann erkalten lassen. Senfpulver reinrühren.

Früchte in einen Steintopf füllen und mit Sirup übergießen. Mit Cellophan verschließen und an einem kühlen Ort aufheben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1025.

Wozu reichen? Zu kalten Pasteten und Wildbraten. PS: Senffrüchte halten bis zu 3 Monaten. Zum Entnehmen der Senffrüchte nie einen Holzlöffel verwenden.

Senfgemüse

1 Blumenkohl (500 g),
 1 Salatgurke (500 g),
 500 g grüne Tomaten,
 500 g kleine, junge Gurken,
 500 g mittelgroße Zwiebeln,
 2 grüne Paprikaschoten
 (300 g),
 2 l Wasser, 50 g Salz,
 3 Eßlöffel Senfpulver
 (30 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Gelbwurz,
 100 g Mehl,
 250 g Zucker,
 $\frac{3}{4}$ l Weinessig.

Blumenkohl, Gurke und Tomaten waschen und abtropfen lassen. Blumenkohl in Röschen teilen. Salatgurke schälen. Junge Gurken unter kaltem Wasser abbürsten und abtropfen lassen. Alle Gurken längs vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten vierteln und die Stengelansätze rauschneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen.

Wasser und Salz in einem Topf mischen. Gemüse reingeben. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen.

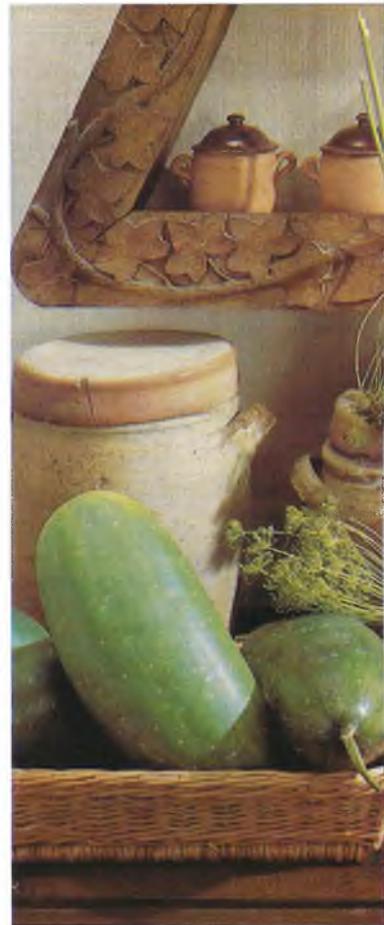
Am nächsten Tag Gemüse aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Wasser abgießen. Senfpulver, Gelbwurz, Mehl und Zucker mit $\frac{1}{4}$ l Weinessig in einer Schüssel glattrühren.

Restlichen Essig in einem großen Topf aufkochen. Gewürzmischung reinrühren und alles bei ganz schwacher Hitze etwa 15 Minuten einkochen lassen. Gemüse reingeben und unterrühren. In heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit Cellophan verschließen. Abkühlen lassen. Im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort aufbewahren (etwa 3 Monate haltbar). Ergibt fünf $\frac{1}{2}$ -l-Gläser.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 1890.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch, Fleischfondue, kaltem Braten.



Senfgurken

4000 g Schmorgurken,
 100 g Salz,
 200 g Schalotten,
 $\frac{1}{4}$ Meerrettichwurzel
 (50 g),
 $\frac{3}{8}$ l Kräuternessig,
 125 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 4 Eßlöffel Senfkörner
 10 g getrocknete
 Ingwerwurzel,
 3 Lorbeerblätter,
 20 Pimentkörner,
 20 g weiße
 Pfefferkörner.

Gurken schälen, längs vierteln, entkernen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Zugedeckt über Nacht kühl stehen lassen.

Am nächsten Tag Gurken abgießen und etwa 60 Minuten auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Schalotten und Meerrettichwurzel schälen. Meerrettich in sechs Stücke teilen. Kräuternessig mit Zucker,

Senfkoteletts mit Estragon



Wer Süßsaureres liebt, sollte Senfgurken selbst zubereiten.

Wasser, 2 Eßlöffel Senfkörnern, Ingwer, Lorbeerblättern, Piment- und Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen.

Gurken, Schalotten und Meerrettich in Einmachgläser oder einen großen Steinpotopf schichten. Mit der heißen Essigmischung begießen. Restliche Senfkörner in Mull binden. Auf die Gurken legen. Wenn der Sud abgekühlt ist, die Gläser oder den Steinguttopf mit Cellophan verschließen. Nach drei bis vier Wochen können die Gurken gegessen werden. Ergibt zwei 1-l-Gläser.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Salzen 50 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 445.

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

Auch zu Fleischfondue und gebratenem Leberkäse oder zu russischen Eiern zum Abendessen schmecken die selbst eingelegten Senfgurken prima.

Senfkoteletts mit Estragon

4 Kalbskoteletts von je 200 g,
schwarzer gemahlener Pfeffer,
2 Eßlöffel mittelscharfer Senf (40 g),
1 Teelöffel Weinbrand,
125 g frische Champignons,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Zweig frischer Estragon,
½ Bund Petersilie, Salz,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
20 g Butter,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
je ⅛ l Sahne und saure Sahne.

Kalbskoteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht klopfen. Auf beiden Seiten pfeffern. Einen Eßlöffel Senf auf einem Teller mit dem Weinbrand verrühren. Koteletts damit bestreichen und zugedeckt 60 Minuten beizen.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Estragon und Petersilie abspülen, abtropfen und ebenfalls fein hacken.

Koteletts mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen und in 2 Eßlöffel Mehl wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett 5 Minuten anbraten. Das restliche Mehl drüberstäuben und 1 Minute durchschwitzen las-

sen. Den restlichen Senf und die Sahne reinrühren. Die Champignons zugeben. 2 Minuten köcheln lassen. Kräuter unterrühren.

Koteletts mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Soße legen. 2 Minuten darin ziehen lassen. Fleisch und Soße wieder auf die vorgewärmte Platte geben und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Blumenkohl, Erbsen und Karotten oder Kopfsalat und Salzkartoffeln oder Kopfsalat und Kartoffelpüree.



Senf und Estragon machen Kalbskoteletts zur Delikatesse.

Senfsahne

½ Bund Dill,
1 Tube milder Senf (95 g),
¼ l saure Sahne,
1 Becher Joghurt (175 g),
Salz,
Cayennepfeffer.

Dill abrausen, gut abtropfen lassen und fein schneiden. Senf, saure Sahne und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Dill untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Wozu reichen? Zu gebackenem oder gekochtem Fisch, gefüllten Eiern, Räucherlachs, Aufschnittplatten und als Marinade für Gurkensalat.

Senfsoße

40 g Butter, 40 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Eigelb, ⅛ l Sahne,
50 g mittelscharfer Senf,
1 Prise Zucker.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin 3 Minuten bei schwacher Hitze durchschwitzen. Nach und nach die Fleischbrühe reinrühren. Soße 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Zitronensaft, Eigelb, Sahne und Senf in einem Schälchen verquirlen und mit etwas Soße mischen. Langsam in die Soße rühren. Soße mit Zucker und Salz abschmecken und heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 95.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gedünstetem Fisch, Blumenkohl, gedünsteten Gurken, gekochtem Rindfleisch oder verlorenen und gekochten Eiern.

Senfsoße kalt

2 mürbe Äpfel (250 g),
3 Eßlöffel Zitronensaft,
2 hartgekochte Eier,
8 Eßlöffel saure Sahne (120 g),
3 Teelöffel scharfer Senf (30 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Äpfel in eine Schüssel reiben. Mit Zitronensaft beträufeln.

Hartgekochte Eier halbieren, Eigelb mit einem Teelöffel rausnehmen (Eiweiß anderweitig verwenden). Durch ein Sieb in die Schüssel passieren. Mit Sahne und Senf mischen und glattrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann in eine Sauciere oder Glasschale füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu gekochtem Fisch, gekochten Eiern, als Dip oder zu Fisch- und Fleischfondue.

Serbische Bohnensuppe

Siehe Bohnensuppe serbisch. In Restaurants wird sie auch als dalmatinische Bohnensuppe angeboten.

TIP

Wenn Ihrer Senfsoße mal der »letzte Pfiff« fehlt, würzen Sie sie zusätzlich mit einer Prise Zucker, Muskat und getrockneter, zerriebener Zitronenmelisse.

Serbische Gurken



100 g durchwachsener Speck,
20 g Butter oder Butterschmalz,
4 Zwiebeln (160 g),
1 Salatgurke (450 g),
1 rote Paprikaschote (120 g),
250 g Tomaten,
Salz,
Paprika rosenscharf,
Paprika edelsüß,
je ½ Teelöffel Kerbel und Estragon (alles getrocknet),
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Bund Petersilie,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g).

Die Serben sind ein südslawisches Volk, das sich 1918 mit anderen Südslawen, den Slowenen und Kroaten, und den Montenegrinern und Mazedoniern zum Staat Jugoslawien (Südslawien) zusammenschloß. In den Kochbüchern und Speisekarten werden aus den verschiedensten Teilen Jugoslawiens stammende Gerichte als »serbisch« bezeichnet.

Speck würfeln. Butter oder Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Speck darin in 5 Minuten glasig braten. Zwiebeln schälen und würfeln. Im Speck in 5 Minuten hellgelb braten. Gurke schälen, längs vierteln, Kerne mit einem Löffel rausheben. Gurke würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, unter kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Streifen halbieren.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze raus schneiden.

Gemüse in den Topf geben. 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz, Paprika, Kerbel, Estragon und Basilikum würzen.

Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Zu-



sammen mit der sauren Sahne unters Gemüse mischen. Gemüse noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wozu reichen? Mit Stangenweißbrot als Beilage zu Koteletts, Fleischspießchen oder Frikadellen.

PS: Selbstverständlich können Sie die Serbischen Gurken auch aus Schmorgurken zubereiten und zusätzlich mit feingehacktem frischem Dill würzen.



Serbische Gurken: Ein Gemüse Eintopf, in dem nicht nur Gurken vorkommen. Tomaten, Paprika und Zwiebeln gehören dazu.

Serbische Marinade

je ½ grüne und rote Paprikaschote (je 75 g),
 ½ Zwiebel (20 g),
 50 g weißer Schafskäse,
 12 Eßlöffel Sahne (180 g),
 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
 1 Eßlöffel Olivenöl (10 g),
 Salz,
 Paprika rosenscharf.

Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen oder abtrocknen und ganz fein würfeln.

Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Schafskäse dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne, Tomatenmark und Olivenöl glattrühren. Paprikawürfel untermischen. Mit Salz und Paprika pikant abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Als Marinade für Kartoffel- oder Nudelsalat, Salat aus Fleisch oder Fisch. Sie können darin auch Kopf-, Gurken-, Fenchel- oder Tomatensalat marinieren. Die Serbische Marinade schmeckt aber auch als Fonduesoße.

Serbische Paprikasoße

Ajwar

4 Tomatenpaprikaschoten (etwa 500 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Knoblauchzehe,
 ¼ l Olivenöl, Salz,
 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
 1 Teelöffel
 Paprika rosenscharf,
 2 Eßlöffel Essig,
 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Ajwar nennen die Jugoslawen diese Paprikasoße aus der serbischen Küche. Ajwar sollte immer aus Tomatenpaprikaschoten zuberei-

tet werden. Zur Not kann man auch mal rote Paprikaschoten nehmen.

Paprikaschoten waschen, abtrocknen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene legen, bis die Außenhäute schrumpflig werden.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Paprikaschoten häuten, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Alles mit einem Messer sehr fein hacken. Etwas Öl im Topf erhitzen. Gemüse reinheben und 5 Minuten braten. Masse leicht abgekühlt in den Mixer geben, Salz und

Paprika drüberstreuen. Restliches Öl nach und nach in den laufenden Mixer geben, bis ein dickliches Mus entsteht. Dann erst Essig und Zitronensaft reinrühren. Mit Salz und Essig abschmecken. In eine Schüssel geben. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Wann reichen? Als Beilage zu gegrilltem Fleisch, zu Cevapčići, Fleischspießchen oder Frikadellen.

PS: Ajwar schmeckt mit frischem Landbrot auch gut als Vorspeise. Dann aber nur das halbe Rezept verwenden. Ajwarreste sind ein prima Brotaufstrich.

Serbische Sarma



Für die Füllung:
 100 g Kalbslunge,
 1/2 l Wasser, Salz,
 500 g Lammleber,
 50 g Reis,
 3 Zwiebeln (120 g),
 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
 1 Bund Petersilie,
 1 Ei,
 schwarzer Pfeffer,
 1/4 Teelöffel getrockneter Majoran,
 1 Teelöffel getrockneter Thymian.
Für den Nudelteig:
 125 g Mehl, 1 Ei,
 1 Prise Salz,
 3 Eßlöffel kaltes Wasser,
 2 Eßlöffel Öl,
 Mehl zum Ausrollen.
Außerdem:
 Margarine zum Einfetten,
 2 Eier,
 1/8 l Milch, Salz.

Sarma findet man in vielfältiger Form in allen Balkanländern. Das Wort kommt aus dem Türkischen und bezeichnet etwas Eingerolltes. Was und wor-

in, ist je nach Landesküche verschieden. Für die Serbische Sarma wird auch heute noch auf dem Land eine Farce aus Innereien in ein Lammbauchfell eingeschlagen. Wir nehmen statt dessen dünnen Nudelteig. Außerdem wird in Serbien für die Farce Lamm- statt Kalbslunge verwendet. Da sie aber bei uns so selten angeboten wird, greifen wir auf Kalbslunge zurück.

Dann ist zwar der Lammgeschmack nicht so intensiv, aber die Sarma entspricht eher unserem Geschmack.

Für die Füllung Lunge gründlich unter fließendem Wasser waschen. Abtropfen lassen. In sprudelnd kochendes, gesalzenes Wasser heben. 45 Minuten kochen. Abtropfen lassen und zusammen mit der abgespülten, abgetupften, entsehten Leber durch den Fleischwolf drehen.

Reis waschen, abtropfen lassen. In einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Lunge, Leber, Reis, Zwiebeln, Petersilie und Ei in einer Schüssel zu einem festen Fleischteig mischen. Mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Majoran und Thymian würzen.

Während die Lunge kocht, den Nudelteig zubereiten. Dazu Mehl in einer Schüssel mit Ei, Salz, Wasser und Öl verkneten. Teig zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch bedeckt stehen lassen, bis die Farce fertig ist.

Teig auf einem mit Mehl bestäubten Küchentuch dünn ausrollen. Dann über dem Handrücken so dünn wie möglich ausziehen. Einen Teigdeckel in der Größe einer feuerfesten Form schneiden. Zugedeckt beiseite stellen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Mit



Zum Selberbacken wärmstens empfohlen: Osterbrot vom Balkan.

dem restlichen Teig auskleiden. Farce reinfüllen. Form mit dem Deckel zugedeckt (nicht mit dem Teigdeckel) auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 65 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme. Nach 50 Minuten die Eier mit der Milch und Salz in einem Becher verquirlen.

Über die Sarma gießen. Teigdeckel drauflegen und andrücken. Mit der Gabel ein paarmal einstechen.

Sarma aus dem Ofen nehmen. Wie eine Torte aufgeschnitten servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 1 Stunde und 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilage: Tomaten-, Gurken-, Paprika- oder grüner Salat.

Serbischer Eintopf

Siehe Dahorp.

Serbisches Pflaumen-Osterbrot

750 g entkernte Dörripflaumen,
 125 g Zucker,
 1/4 l Wasser,
 2 Eier,
 200 g gehackte Haselnüsse,
 1 Teelöffel Zimt,
 350 g Mehl,
 1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
 Margarine zum Einfetten.

Wie der Name schon sagt, war das Pflaumen-Osterbrot früher das typische Gebäck für diesen Festtag. Aber weil es so prima schmeckt, wird es heute auch zu anderen festlichen Gelegenheiten gebacken. Pflaumen hacken. Mit Zucker und Wasser in einem Topf so lange kochen, bis alle Flüssigkeit von den Pflaumen aufgesogen ist. Das dauert etwa bei mittlerer Hitze 10 Minuten.

Serbisches Reisfleisch

Für 6 Personen
Bild Seite 82

750 g Kalbfleisch,
100 g durchwachsener Speck,
40 g Öl, Salz,
250 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
250 g Paprikaschoten,
250 g Möhren,
500 g Tomaten,
½ l fertige Fleischbrühe aus Würfeln,
Paprika rosenscharf,
Salz, Pfeffer,
250 g Langkornreis,
1 Bund Petersilie.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. In 2 cm dicke Würfel schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Öl zugeben. Fleischwürfel darin in 10 Minuten braun anbraten. Salzen, warm stellen. Zwiebeln schälen und grob hacken. Knoblauchzehen schälen. Fein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Paprikaschoten im Bratfond kurz anbraten. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten brühen, häuten, entkernen, Stengelsätze rauschneiden. Tomaten vierteln. Fleischbrühe erhitzen. Vorbereitetes Gemüse, Möhren und Tomaten darin 10 Minuten vorgaren. Mit Paprika rosenscharf, Salz und Pfeffer würzen.

Reis waschen. Zu den anderen Zutaten zufügen. Alles in eine feuerfeste Form füllen. Fleisch und Speckwürfel obendrauf legen. Form fest schließen (ruhig mit Alufolie). In dem vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Rausnehmen. Petersilie abrausen, trockentupfen und kleinhacken. Reisfleisch damit bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen mit Kopfsalat in Joghurtmarinade. Als Getränk empfehlen wir einen jugoslawischen Rotwein.

Serviettenkloß

Siehe Jan in de Sack. So wird auch der Serviettenkloß zubereitet.

Sevillaer Soße



Für das Paprikapüree:
2 rote Paprikaschoten (300 g),
20 g Butter,
1 Eßlöffel
Paprika rosenscharf,
4 Eßlöffel Wasser.

Für die weiße Grundsoße:
1 Zwiebel (40 g),
½ Bund Suppengrün,
40 g Butter, 40 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
1 Prise Zucker.

Mit der Entdeckung Amerikas wurde Sevilla in Spanien so etwas wie das spanische Tor zur westlichen Welt. Denn außer Cádiz hatte nur die schöne Hafenstadt am Guadalquivir das Recht, Schiffe zu den spanischen Kolonien zu schicken. Und so kamen viele der merkwürdigen Früchte aus der Neuen Welt zuerst in die Küchen der reichen Leute von Sevilla. Ein bißchen Erinnerung an die Kochkunst von damals ist in unserer Soße erhalten: Das Paprikapüree. Für das Paprikapüree die Paprikaschoten halbieren,

putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprikawürfel reingeben. Mit Paprikagewürz verrühren, mit Wasser begießen. Zugedeckt 10 Minuten dünsten lassen. Dann durch ein Sieb streichen oder abgekühlt im Mixer pürieren. Für die weiße Grundsoße Zwiebel schälen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und auch würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Suppengrün darin 5 Minuten unter Rühren braten. Mehl drüberstäuben. 3 Minuten durchschwitzen lassen. Fleischbrühe angießen. Lorbeerblatt in den Topf geben. Soße zugedeckt 8 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben. Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikapüree, Tomatenmark und Zucker reinrühren. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen. In einer Soßenschüssel servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.
Wozu reichen? Zu gedünstetem Fisch, zu kurzgebratenem Rindfleisch, zu Schweine- oder Kalbschnitzel natur.
PS: Man kann die Soße auch mit ½ l Weißwein verfeinern. Dann nur ⅓ l Fleischbrühe verwenden. Wein erst nach dem Kochen mit der Sahne zusammen in die Soße rühren.

Pflaumen abkühlen lassen. Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Haselnüsse, Zimt und die Pflaumen reinrühren. Mehl und Vanillinzucker drüberstreuen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Backblech mit Pergamentpapier bedecken. Papier mit Margarine einfetten. Teig etwa fingerdick draufstreichen.
Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.
Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
Blech aus dem Ofen nehmen. Osterbrot noch warm in 3 cm breite, 6 cm lange Rechtecke schneiden.
Ergibt 60 Stück. Abkühlen lassen.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 85.
Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder als Knabberlei zwischendurch.

TIP

Die Sevillaer Soße können sie auch unter Verwendung einer hellen Soße aus der Packung zubereiten. Dann nehmen Sie aber zur Hälfte heißes Wasser.



*Serbisches Reisfleisch
ist ein Eintopf. Aber
kein alltäglicher, sondern
ein Festschmaus für
Liebhaber der Balkanküche.*

Shahi Kofta



Für die Frikadellen:

2 Zwiebeln (80 g),
500 g Hackfleisch vom
Rind,

1 Ei,
1 Eßlöffel

Tomatenmark
(20 g),

1 eingelegte rote
Pfefferschote (10 g),

1 Teelöffel Curry,
Salz,

schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

5 Eßlöffel Öl (50 g).

Für die Soße:

1 Eßlöffel scharfer Senf
(20 g),

1 Teelöffel Chilisoße
(Fertigprodukt),

½ Teelöffel gemahlener
Kümmel,

1 Teelöffel Curry,

1 Prise Salz,

1 Prise Zucker,

knapp ¼ l heißes Wasser.

Kofta sind eine Art kleine Frikadellen aus der indischen Küche. Das Wort Shahi kommt aus dem Persischen und bedeutet kaiserlich. Shahi Kofta, sagen die Inder, seien Frikadellen für einen kaiserlichen Geschmack. So macht man diese Spezialität:

Für die Frikadellen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwei Drittel beiseite stellen. Restliche Zwiebelwürfel mit Hackfleisch, Ei und Tomatenmark in einer Schüssel mischen. Pfefferschote abtropfen lassen und ganz fein hacken. Zum Fleisch geben. Curry, Salz und frisch gemahlene Pfeffer dazugeben und alles gut durchkneten.

Aus dem Fleischteig Bällchen von 3 cm Durchmesser formen. Flachdrücken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin auf jeder Seite in 2 Minuten anbraten. Rausnehmen und beiseite stellen.

Restliche Zwiebeln im Bratfett in 3 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für die Soße Senf und Chilisoße in einer Schüssel verrühren. Kümmel, Curry, Salz und Zucker untermischen. In die Pfanne geben und unter Rühren 3 Minuten braten. Mit Wasser auffüllen. Frikadellen wieder in die Pfanne geben. Noch 10 Minuten schmoren lassen. Frikadellen mit Soße in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Mango Chutney.

Sherry

Dem Sherry ein Lob spenden, hieße Eulennach Athen oder Oliven nach Spanien tragen. Denn Sherry gehört zu den weltbekanntesten Spitzen-Dessertweinen, die keineswegs nur nach Tisch getrunken werden.

Anbaugebiet: In und um Jerez de la Frontera (Frontera heißt Grenze) im südwestlichen Spanien. Und so nennen ihn denn die Spanier Jerez oder Xeres. Den internationalen Namen Sherry haben ihm die Engländer gegeben. Sein Name ist gesetzlich geschützt. Es gibt also keinen Sherry aus anderen Weinanbaugebieten.

Es genügt, wenn Sie die sechs wichtigsten Sherry-Typen kennen:

Manzanilla. Er ist zart, sehr hell und leicht. Ein guter Begleiter zu Gerichten aus Meerestieren.

Fino. Ein strohgelber Wein, aromatisch-delikat, trocken und von frischem Duft. Paßt zu Fisch- und Fleischgerichten. Ist aber auch anregendes Getränk am Nachmittag oder Abend.

Amontillado. Ein milder, voller Sherry. Je älter, um so besser. Vorzüglich zu Käse, Schinken, Wurst.

Oloroso. Er ist dunkel, aromatisch und leicht süß. Kann auch als Aperitif getrunken werden.

Cream. Dieser süße, fruchtige Typ ist etwas für alle,

die liebliche Weine mögen. Man trinkt ihn bei Tisch als Appetitanreger oder nach Tisch zum Gebäck.

Pedro Ximenez. Er ist dunkelbraun. Ein sehr süßer Dessertwein von sirupartiger Konzentration. Paßt gut zu Käse.

Süßen Sherry können Sie ruhig auch mal mit Eiswürfeln – also on the rocks – servieren. Das erfrischt, wenn's mal heiß hergeht. Bekannt ist der Wein als Würze in der Küche. Zum Beispiel für Kalbs- und Geflügelragout. Vor allem für Schildkrötensuppe und Süßspeisen.

Daß man mit Sherry auch mixen kann, weiß jeder.

Sherry-Cobbler

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
2 Orangenscheiben,
1 Zitronenscheibe,
3 Glas (je 2 cl) Sherry,
1 Eßlöffel Zuckersirup.

Das Wort Cobbler kommt aus dem Englischen und heißt Schuster. Das Getränk Cobbler hat seinen Namen aber von den Cobblen, und das wiederum heißt Kieselsteine. In der Fachsprache der Barmixer: Gestoßenes Eis. Und gestoße-



Barkeeper in aller Welt mixen Cobbler, auch Sherry-Cobbler.

nes Eis ist für einen Cobbler typisch. Ganz gleich, aus welchen Zutaten er besteht. Auf jeden Fall wird ein Cobbler in einem Spitzglas serviert.

Eiswürfel in eine Serviette einschlagen und mit einem Hammer zerschlagen. In ein hohes Becherglas oder einen Sektkelch füllen. Orangenscheiben und Zitronenscheibe halbieren. Ins Glas geben. Mit Sherry und Zuckersirup auffüllen. Umrühren. Mit Strohalm servieren.

Und hier ist noch ein Rezept:

3 Eiswürfel,
1 Teelöffel Zuckersirup,
2 Glas (je 2 cl) trockener Sherry,
1 Teelöffel
Maraschinolikör,
1 Teelöffel Grenadine,
1 Cocktailkirsche,
1 Orangenscheibe,
3 Mandarin-Orangenschnitze,
¼ Pfirsich
aus der Dose,
Sekt zum Auffüllen.

Eiswürfel zerkleinern. Mit Zuckersirup, Sherry, Maraschinolikör und Grenadine in einen Sektkelch geben. Cocktailkirsche, halbierte Orangenscheiben, Mandarin-Orangen-Schnitze und den gewürfelten Pfirsich dazu. Gut umrühren. Mit Sekt auffüllen. Mit Strohalm und Löffel servieren.

Sherry-Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) trockener Sherry,
½ Glas (1 cl)
Maraschinolikör,
1 kräftiger Spritzer
Angostura-Bitter,
1 Cocktailkirsche.

Sherry wird gern als Auftakt zu einem festlichen Menü gereicht, weil er den Magen freundlich stimmt für die kommenden Genü-

se. Das kann auch der Sherry-Cocktail. Er ist ein hervorragender Appetitanreger und wird von Damen und Herren gleichermaßen geschätzt.

Eiswürfel in ein Cocktailglas geben. Sherry, Maraschinolikör und Angostura drübergießen. Einmal umrühren. Kirsche ins Glas gleiten lassen. Sofort servieren.

Sherry-Creme

2 Eigelb,
1 Prise Salz,
50 g Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
3 Blatt weiße Gelatine,
¼ l Sherry,
2 Eiweiß,
¼ l Sahne,
4 Cocktailkirschen (10 g).

Eigelb und Salz in einer Schüssel verquirlen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und mit dem Eigelb schaumig rühren. Zitronensaft reinrühren.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. Durch ein Sieb in die Eigelbcreme gießen und unterrühren. Dann kräftig schlagen und langsam den Sherry zugießen. Schüssel 20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Eigelb-Sherry-Masse hin und wieder umrühren.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. In einer anderen Schüssel die Sahne steif schlagen. Wenn die Eigelbmasse fest zu werden beginnt, Eiweiß und Sahne unterziehen.

Creme in vier Portionschälchen füllen. Zugedeckt etwa 120 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

Mit je einer Cocktailkirsche garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.



Ein Aperitif, der nicht nur den Appetit anregt: Sherry-Cocktail.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg Kalbfleischsuppe
Queen Elizabeth. Als
Hauptgang Karpfen Wiener Art mit jungen Erbsen und Petersilienkartoffeln. Dazu paßt ein spritziger Mosel- oder ein kräftiger österreichischer Weißwein. Als Dessert empfehlen wir Sherry-Creme.



Macht munter: Sherry-Flip.

Sherry-Flip

Für 1 Person

3 Eiswürfel, 2 Eigelb,
1 gestrichener Eßlöffel
Puderzucker (10 g),
3 Glas (je 2 cl)
halbtrockener Sherry,
geriebene Muskatnuß.

Flips haben drei gute Eigenschaften: Sie sind nahrhaft, bekömmlich und beleben den Geist. Der Sherry-Flip hat noch eine vierte gute Eigenschaft: Er regt den Appetit an. Darum sollte man ihn statt einer Vorspeise vor dem Hauptgang servieren.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Eigelb drübergleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Sherry drübergießen. 10- bis 12mal gut durchschütteln. In ein Whisky-Glas abseihen. Mit etwas Muskatnuß bestäuben und sofort servieren.

PS: Statt 2 Eigelb kann man auch ein ganzes Ei in den Flip geben.

Sherry-Schnitzel

2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
40 g Butter,
4 große Tomaten (160 g),
knapp $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l trockener Sherry,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 Teelöffel Zucker.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und hacken. Kalbsschnitzel mit dem Handballen flachdrücken. Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika auf einem Teller mischen. Schnitzel darin wenden. Panade andrücken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten.

Zwiebeln und Knoblauch beiseite schieben. Schnitzel in die Pfanne geben und auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Fruchtfleisch würfeln. In die Pfanne geben. Mit Fleischbrühe und Sherry übergießen. Mit zerriebenen Thymian würzen. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Schnitzel rausnehmen und auf einer Platte warm stellen.

Soße durch ein Sieb streichen. In einen Topf geben. Tomatenmark reinrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen. Über die Schnitzel gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Kartoffelpüree.

PS: Man kann die Soße auch getrennt servieren. Dann werden die Schnitzel mit Eischeiben garniert.

Sherry-Soße

1 Bund Suppengrün (180 g),
75 g durchwachsender Speck,
1 kleine Zwiebel (30 g),
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
 $\frac{1}{8}$ l Sherry,
1 Teelöffel Zucker.

Suppengrün putzen, waschen, abtrocknen und fein würfeln.

Speck fein würfeln und im Topf in 3 Minuten auslassen. Zwiebel schälen, würfeln. Im Speck in 4 Minuten glasig braten. Suppengrün in den Topf geben und unter Rühren in 3 Minuten anbraten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren so lange rösten, bis es braun ist. Das dauert etwa 5 Minuten. Fleischbrühe angießen. Dabei ständig rühren. 12 Minuten sanft köcheln lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf streichen. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Sherry zugeben. Mit Zucker abschmecken. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Heiß servieren.

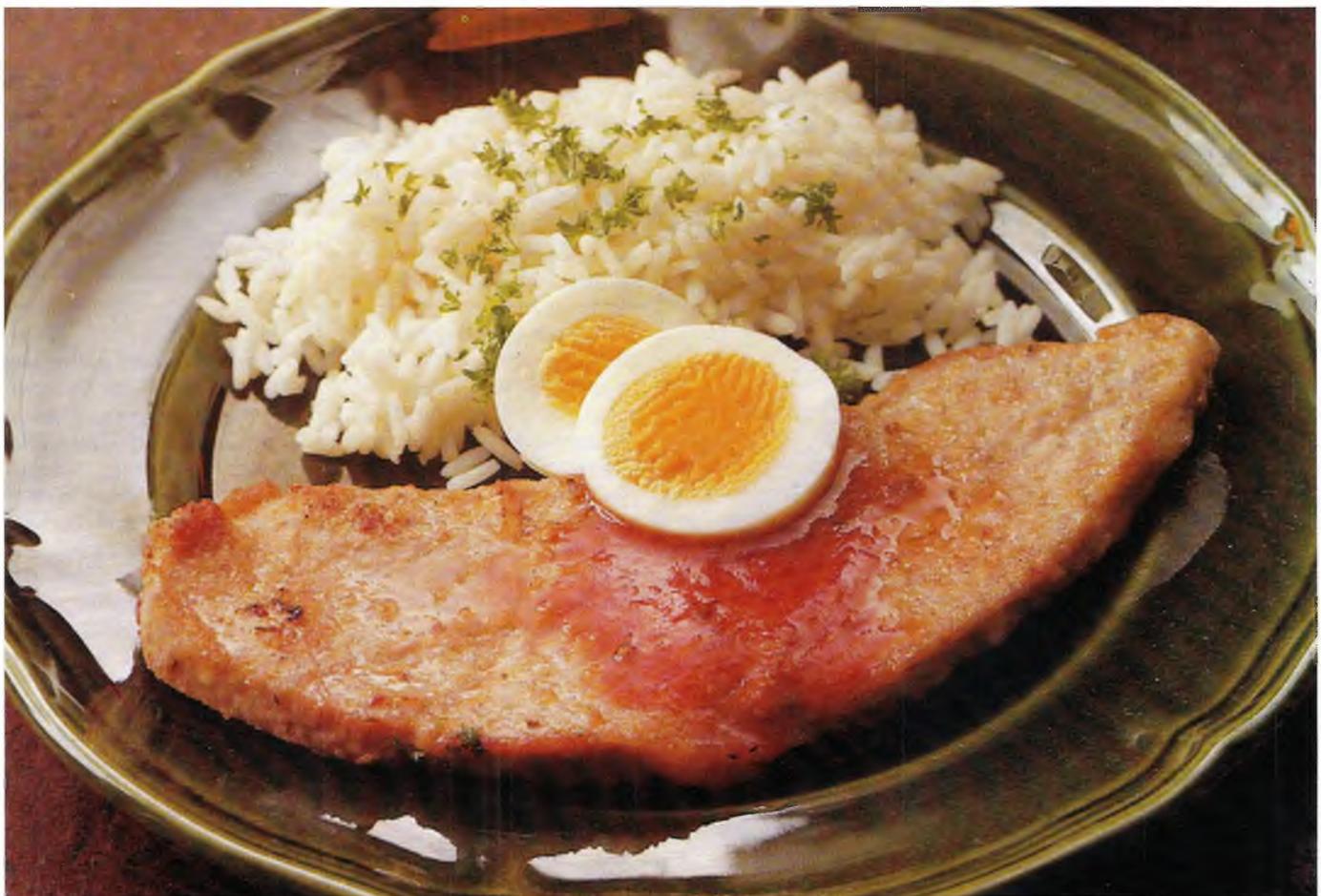
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wozu reichen? Zu gekochter Zunge, zu Kalbsherz, Nieren oder Rinderschmorbraten.

PS: In England serviert man zu gekochtem Lammfleisch eine kalte Sherry-Soße. So wird sie bereitet: $\frac{1}{2}$ geschälte Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden. $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. 3 Eßlöffel Olivenöl mit 8 Eßlöffel Sherry verrühren. Zwiebelwürfel, Petersilie, je 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin, getrockneter, zerriebener Korb- und Majoran reingeben. Salzen und 1 Zitronenscheibe reinlegen. Zugedeckt 4 bis 5 Stunden durchziehen lassen. Zitrone rausnehmen. Soße durch ein Sieb streichen und servieren.



Ein Schnitzel, das an den sonnigen Süden erinnert. Trockener Sherry aus Spanien und Knoblauch sorgen für südliches Aroma.

Shish Kebab

Siehe Fleischspieße aus Arad. In der Türkei heißen die Spieße (Shish) Sis Kebabi. Sie sind aber auch in allen arabischen Ländern beliebt! Es gibt sie in vielen schmackhaften Abwandlungen.

Short Cakes



200 g Butter, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Eier, 400 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten.

Short Cakes sind ein echtes Knabbergebäck aus Amerika. Deutsch würden sie Kurz-Keks heißen. Man braucht nicht viel Zeit dazu, denn der Teig ist in kurzer Zeit zubereitet. Auch die Backzeit ist kurz.

Die weiche Butter mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Eier einzeln aufschlagen und unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Drübergeben, erst unterrühren, dann kneten.

Teig auf bemehltem Backbrett 3 mm dick ausrollen. Plätzchen von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen.



Short Cakes aus Amerika.

Backblech einfetten. Die Plätzchen drauflegen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Bleche aus dem Ofen nehmen. Kekse auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt im ganzen 75 Stück auf 3 Blechen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: In Schottland werden diese Kekse Shortbread (Kurz-Brot) genannt. Zwar kommen keine Eier und kein Backpulver in den Teig, dafür aber 250 g Butter und 125 g Zucker. (Wenn der Teig zu trocken ist, 1 bis 2 Eßlöffel Sahne dazugeben.) Bei besonderen Anlässen, vor allem zu Silvester, werden die Kekse mit gehackten Mandeln und Orangeat bestreut.

Shrimps

Siehe auch Garnelen. Es gibt kleine und große Shrimps. Die großen vornehmlich aus der Tiefsee. Genau diese nennen die Amerikaner Shrimps. Unter diesem Namen kommen sie auch bei uns in den Handel. In den folgenden Rezepten werden Tiefsee-Shrimps verwendet.

Shrimps gebacken

300 g tiefgekühlte geschälte Shrimps.

Für die Beize:

Saft einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand, 2 Spritzer Tabascoße, Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Soße:

¼ l Sahne, je 1 Eßlöffel Zitronensaft, Orangensaft, Sherry und Tomatenketchup (20 g), 1 kleine Zwiebel (30 g), 1 Teelöffel Tabascoße, Salz, Cayennepfeffer, Zucker.

Außerdem:

3 Eßlöffel Mehl (30 g), Salz, 2 Eier, 70 g Semmelbrösel, 500 g Butterschmalz oder Kokosfett zum Ausbacken, 12 Salatblätter zum Garnieren.

Shrimps in einer Schüssel auftauen lassen und Darm entfernen, kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Für die Beize Zitronensaft, Cognac oder Weinbrand mit Tabascoße in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Shrimps gießen. 30 Minuten durchziehen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

Während der Beizezeit die Soße zubereiten. Die Sahne in einer Schüssel fast steif schlagen. Mit Zitronensaft, Orangensaft, Sherry und Tomatenketchup glattrühren. Zwiebel schälen und reinreiben. Soße mit Tabascoße, Salz, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Shrimps abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zuerst in Mehl, dann in den mit wenig Salz verquirlten Eiern und in Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz oder Kokosfett in der Friteuse oder in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Shrimps portionsweise darin in 4 Minu-



ten schwimmend goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier abfetten. Salatblätter in kaltem Wasser waschen, in einem Küchentuch trockenschwenken. Eine Platte mit Salatblättern auslegen. Shrimps darauf anrichten. Heiß servieren. Soße in vier Schälchen getrennt servieren.
Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als kleines Abendessen. Vor dem Essen die Shrimps in die Soße dippen.



Shrimps-Fondue ist nicht nur ein geselliger Spaß, der dem Gastgeber Arbeit erspart, sondern vor allem ein Hochgenuß.

Shrimps-Fondue

900 g Tiefsee-Shrimps ohne Schalen.

Für die Sahnesoße:

¼ l saure Sahne,
1 Teelöffel Zitronensaft,
schwarzer Pfeffer,
Salz,
1 Teelöffel Zucker,
1 Teelöffel
Tabascosoße.

Für das Fondue:

¾ l Öl oder
500 g Kokosfett.

Shrimps in einer Schüssel auftauen und Darm entfernen.

Für die Sahnesoße die gut gekühlte saure Sahne mit Zitronensaft in einer Schüssel schaumig schlagen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Tabascosoße würzen. In vier kleine Portionsschälchen füllen.

Öl oder Kokosfett im Fonduepfopf auf dem Herd erhitzen. Erst wenn es fast 180 Grad erreicht hat, mit dem Rechaud auf den Tisch stellen.

Shrimps kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier sehr gut trockentupfen und auf 4 Teller verteilen.

Jeder steckt beliebig viele Shrimps auf seine Fonduegabel und läßt sie im bro-

delnden Fett knusprig braun braten. Dann werden sie in die Soße getaucht und gegessen.

Für die Vorbereitung müssen Sie etwa 30 Minuten rechnen. Die Zubereitung geschieht ja während des Essens. Die brauchen Sie nicht zu berechnen.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

PS: Als Beilagen können Sie dazu Chicorée-Salat, Feldsalat mit Walnüssen, körnig gekochten Reis oder geröstetes Weißbrot reichen.

Die Shrimps können zur Abwechslung auch durch tiefgekühlte geschälte Scampi ersetzt werden.

TIP

Für alle, die gern pikant essen, kann man zum Shrimps-Fondue ein Schälchen mit frisch gepresstem Zitronensaft auf den Tisch stellen. Damit kann jeder nach Geschmack die gebratenen Shrimps beträufeln, bevor sie in die Soße getaucht werden.



Shrimps mit delikaten Gemüsen vermischt: Ein Salat, wie viele Gourmets ihn sich wünschen.

Shrimps-Salat

2 Packungen tiefgekühlte Shrimps (300 g).
 Für den Sud:
 ¼ l Weißwein,
 1 Teelöffel scharfer Senf,
 1 Prise Zucker,
 1 Zwiebel (40 g).
 Für den Salat:
 1 Zwiebel (40 g),
 1 kleine Dose Maiskörner (285 g),
 1 rote Paprikaschote (100 g),
 ¼ Salatgurke (150 g),
 4 Stück Palmito (Palmsprossen) aus der Dose (200 g).
 Für die Marinade:
 1 Bund Dill,
 1 Bund Petersilie,
 3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
 3 Eßlöffel saure Sahne oder Joghurt (45 g),
 Salz,
 Cayennepfeffer.

Shrimps in einer Schüssel zugedeckt auftauen lassen. Darm entfernen.

Für den Sud Weißwein, Senf und Zucker in einem Topf mischen. Zwiebel schälen und würfeln. In den Topf geben. Sud einmal aufkochen. Shrimps reingeben und darin 10 Minuten ziehen lassen, aber nicht kochen. Danach auf einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.

Für den Salat Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Maiskörner abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Salatgurke abspülen, abtrocknen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Palmito abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Alles mit den Shrimps in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Dill und Petersilie abbrausen und trockentupfen. Vom Dill einige Zweige zum Garnieren zurückbehalten. Den Rest fein schneiden. Petersilie hacken. Mit Mayon-

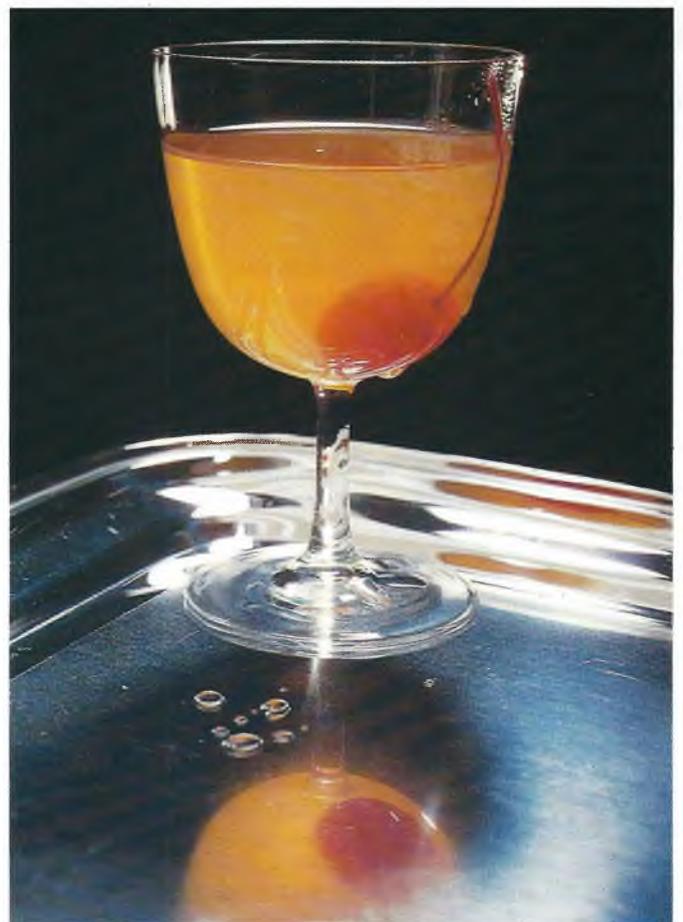
naise und saurer Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Marinade über den Salat gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 10 Minuten durchziehen lassen. Salat in vier Portionsschälchen füllen. Mit Dillzweigen garniert servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise oder als Teil eines Kalten Büfetts. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen leichten Weißwein.



Der Side Car gehört schon lange zu den klassischen Cocktails.



Sauerkraut mit Hackfleisch, grünem Paprika, Tomaten und Gewürzen in eine Form geschichtet: Siebenbürger geschichtetes Kraut.

Side Car

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Zitronensaft,
1 Glas (2 cl) Cointreau,
2 Glas (je 2 cl) Cognac
oder Weinbrand,
1 Cocktailkirsche.

Aus dem Namen Side Car, der soviel wie Beiwagen bedeutet, kann man eigentlich nur entnehmen, daß dieser Cocktail ein idealer Begleiter ist: Zum Beispiel zu Appetithappen vor einem Essen. Nur Autofahrer müssen sich vor zuviel Side Cars in acht nehmen. Beifahrer können ihn relativ sorglos genießen. Eiswürfel in einem Shaker mit Zitronensaft, Cointreau und Cognac oder Weinbrand kräftig schütteln. In ein Cocktailglas abseihen. Kirsche reingeben und sofort servieren.
PS: Herb ist die Variante: Dazu nimmt man Triple sec statt Cointreau.

Siebenbürger geschichtetes Kraut

Erdélyi rakott káposzta



30 g Schweineschmalz,
500 g Sauerkraut,
4 Nelken, 1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel (40 g),
100 g Reis, Salz,
50 g durchwachsener
Speck,
3 Zwiebeln (120 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel
Paprika rosenscharf,
250 g Hackfleisch vom
Schwein,
150 g geräucherte
Hartwurst,
2 grüne Paprikaschoten
(300 g),
4 Tomaten (160 g),
weißer Pfeffer,
1 großer Becher saure
Sahne (200 g).

Im Laufe seiner wechselhaften Geschichte fiel Siebenbürgen mal Rumänien, mal Ungarn zu. Die heute als Minderheit in Ungarn lebenden Siebenbürger, die ihre Heimat Erdélyi nennen, haben eine eigene Kochkunst entwickelt, die in ihrem Stammland begeisterte Anhänger fand. Darum findet man heute in vielen ungarischen Kochbüchern Siebenbürger Gerichte unter magyarisches Bezeichnungen, auch das geschichtete Kraut und die anderen Siebenbürger Rezepte.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Sauerkraut darin 2 Minuten anbraten. Die geschälte, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel drauflegen. Zugedeckt 25 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Reis waschen. In einem Topf mit etwa 1 Finger hoch Wasser bedeckt und etwas Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt in 15 Minuten gar ziehen lassen.

Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und hacken, Speck in einer Pfanne 3 Minuten braten. Dazu Zwiebeln und Knoblauch. Weitere 3 Minuten glasig braten. 1 Eßlöffel Paprika reinrühren. Hackfleisch dazugeben. Ebenso die in dünne Scheiben geschnittene Wurst. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Tomaten häuten, Stengelsansätze raus- und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Zwiebel aus dem Sauerkraut nehmen.

Eine feuerfeste Form mit einem Drittel des Krauts füllen. Darauf je eine Hälfte Reis, Zwiebeln, Fleisch Paprikaschoten und Tomaten schichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen. Das zweite Drittel Kraut drauf verteilen. 3 Eßlöffel saure Sahne drübergeben. Darauf

wieder Reis, Zwiebeln, Fleisch und Wurst, Paprikaschoten und Tomaten schichten. Mit Pfeffer bestreuen. Mit dem restlichen Kraut bedecken. Mit Paprika bestreuen und weitere 3 Eßlöffel saure Sahne drüber verteilen. Restliche saure Sahne zugedeckt beiseite stellen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Kraut mit der restlichen Sahne begießen. In der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilage: Bauernbrot.

PS: In Ungarn werden gern Debreziner Würstchen in das Gericht gegeben. Dazu trinkt man am besten einen roten ungarischen oder rumänischen Landwein. Helles Bier paßt auch.

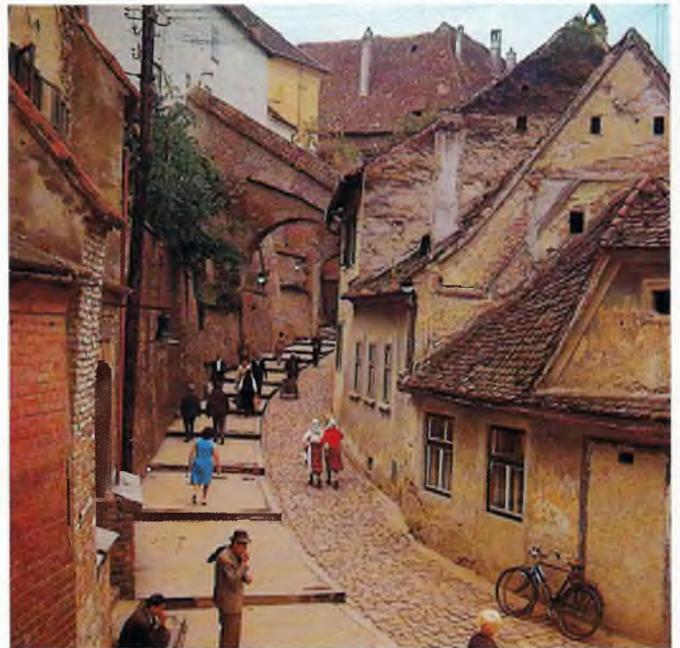
Siebenbürger Holzsteller

Erdélyi fatanyéros
Für 6 Personen



2 grüne Paprikaschoten (300 g),
4 Tomaten (200 g),
 $\frac{1}{4}$ Salatgurke (150 g),
1 kleiner Kopf Salat (100 g),
100 g Rote Bete aus dem Glas,
4 Gewürzgurken (160 g),
2 Zwiebeln (80 g).
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Essig,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Außerdem:
4 Schweinekoteletts von je 120 g,
4 Kalbsschnitzel von je 100 g,
4 Scheiben Rinderfilet von je 100 g,
Salz, weißer Pfeffer,



Enge und romantische Gassen im alten Teil von Herrmannstadt in Siebenbürgen. Der offizielle Name ist heute Sibiu.

4 Eßlöffel Mehl (40 g),
75 g Kokosfett,
4 Scheiben durchwachsender Speck von je 50 g,
1 Eßlöffel
Paprika edelsüß.

Der Siebenbürger Holzsteller mit dem unaussprechlichen ungarischen Namen gehört zum Standardprogramm aller ungarischen und jugoslawischen Spezialitätenrestaurants hier in Deutschland.



Die Siebenbürger Küche zeichnet sich vor allem durch deftige Sachen aus. Dieser Siebenbürger Holzsteller ist einfach Klasse.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 mm breite Streifen schneiden.

Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Gurke waschen, abtrocknen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Kopfsalat zerpflücken, dicke Rippen aus den Blättern schneiden. Blätter in kaltem Wasser waschen und in einem Küchentuch trockenschwenken. Rote Bete und Gewürzgurken abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Alles farblich abgestimmt auf dem Rand eines großen Holztellers (möglichst mit Saftrille) anrichten. Für die Marinade Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Gemüsezutaten träufeln.

Koteletts, Schnitzel und Filets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koteletts und Schnitzel in Mehl wenden.

Ein Drittel des Kokosfetts in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 6 Minuten braten. Rausnehmen. Zugedeckt warm stellen.

Zweites Kokosfett Drittel in die Pfanne geben. Schnitzel darin auf jeder Seite 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit restliches Fett in einer zweiten Pfanne stark erhitzen. Filets darin auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Das Fleisch auf dem Holzteller anrichten. Speckscheiben in Paprika wenden. Als Garnierung auf den Holzteller geben.

Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

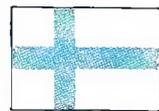
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilage: Weißbrot, Bratkartoffeln, Pommes frites oder Salzkartoffeln.

PS: Auch Weiß- und Rotkohlsalat, Möhren- und Rettichsalat passen ausgezeichnet zum Siebenbürger Holzteller.

Sienisaalati

Finnischer Pilzsalat



250 g Steinpilze oder Champignons.

Für den Sud:

Knapp 1/3 l Wasser,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Weißwein,
4 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt.

Für die Marinade:

10 Eßlöffel Sahne,
Saft einer halben Zitrone,
1 kleine Zwiebel (30 g),
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise Senfpulver,
1 Prise Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker.

Außerdem:

1 kleiner Kopf Salat (120 g),
1/2 Kästchen Kresse.

Steinpilze oder Champignons putzen, kurz in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Für den Sud Wasser, Zitronensaft und Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Pilze reingeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Pilze auf einem Sieb abtropfen lassen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner entfernen. Pilze im Sud abkühlen lassen.

Für die Marinade Sahne halbsteif schlagen. Zitronensaft untermischen. Geschälte Zwiebel reinreiben. Marinade mit Salz, Pfeffer, Senfpulver, Paprika und Zucker pikant abschmecken.

Kopfsalat zerpflücken. Dicke Rippen aus den Blättern schneiden. Blätter in kaltem Wasser waschen und in einem sauberen Küchentuch trockenschwenken.

Eine große Schüssel oder vier Portionsschälchen mit Salatblättern auslegen. Abgetropfte Pilze reingeben. Mit Marinade übergießen. Kresse abrausen und abtropfen lassen. Blättchen

von den Stengeln abschneiden. Über den Salat streuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Wann reichen? Mit getoastetem Brot als Vorspeise.

Sieniskeitto

Finnische Pilzsuppe

500 g Steinpilze,
100 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1/2 Bund Schnittlauch,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g).

Finnland ist die waldreichste Gegend Europas. Pilze wachsen hier in Hülle und Fülle. Deshalb kommen auch die schönsten und umfangreichsten Pilzrezeptensammlungen aus Finnland. Die finnische Hausfrau kann aus dem vollen schöpfen. Deshalb sind für unser Rezept auch Steinpilze nicht unbedingt erforderlich. Sieniskeitto

kann aus allen Pilzsorten hergestellt werden.

Steinpilze putzen, kurz in kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Speck würfeln. In einem Topf auslassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Im Speck 3 Minuten glasig braten. Pilze dazugeben. Unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Mehl in einer Tasse mit etwas Wasser glattrühren. In die Suppe geben. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden.

Suppe in eine Terrine füllen. Saure Sahne in die Mitte geben. Nicht unterrühren. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

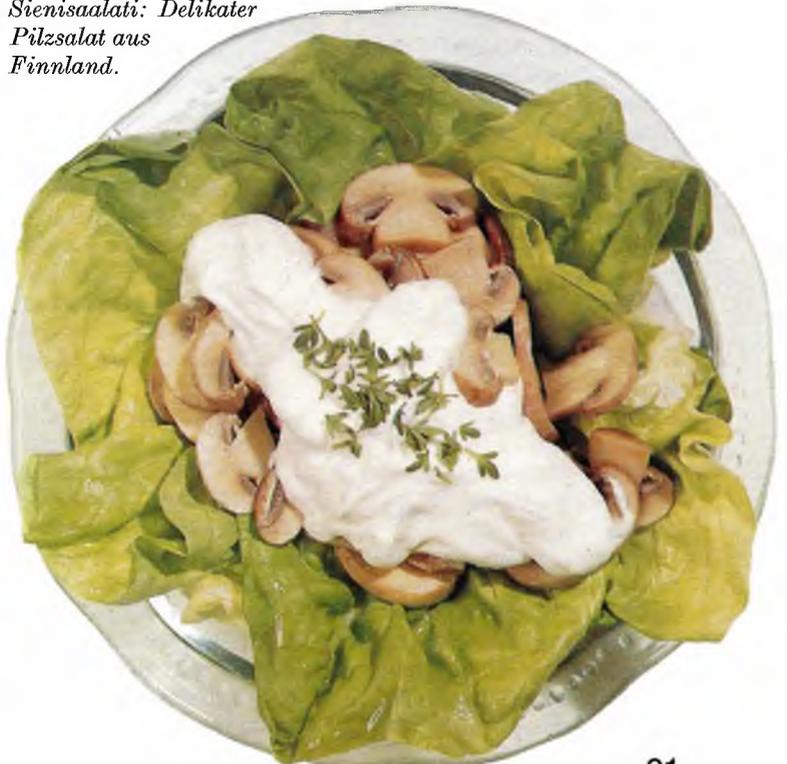
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Sieniskeitto mit geröstetem Toastbrot. Dann als Hauptgericht Friesisches Kluffsteak mit Senfgurken und Bratkartoffeln. Dazu Rotwein. Als Nachtsch empfehlen wir das Joghurt-Früchte-Dessert.

Sienisaalati: Delikater Pilzsalat aus Finnland.





Steigt Ihnen nicht buchstäblich der Duft in die Nase? Silvester-Punsch für jung und alt mit Rotwein, Ananas und Orangen.

Sillsallad

Schwedischer Heringssalat

In allen nord- und mitteleuropäischen Ländern gibt es Heringssalat-Rezepte, die sich oft nur in Kleinigkeiten unterscheiden. Sillsallad zum Beispiel wird ähnlich zubereitet wie Hamburger Heringssalat oder Rheinischer Weihnachtsalat.

In einigen Gegenden Schwedens wird Zunge oder Rindfleisch in den Salat gegeben, statt Schweine- und Kalbfleisch. Teilweise wird er mit Dill, teilweise mit Kerbel und Petersilie gewürzt.

Manche Hausfrauen intensivieren den Fisch-Geschmack des Salates durch einige klein gehackte Anchovisfilets.

Dort, wo er sofort nach der Zubereitung auf den Tisch kommt, wird dieser schwedische Heringssalat mit ausgelassenen fetten oder durchwachsenen Speckwürfen garniert.

Silver Fizz

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Eiweiß,
1 Teelöffel Puderzucker
(5 g),
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Sodawasser zum Auffüllen.

Ein Silver Fizz ist ein veredelter Gin Fizz, dem ein geschlagenes Eiweiß zugefügt wird. Das Eiweiß gibt ihm den silbrigen Glanz, von dem er seinen Namen hat. (Silver heißt Silber und kommt aus dem Englischen.)

Eiswürfel in einen Shaker geben. Eiweiß drübergelassen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Zitronensaft und Gin drübergießen. Shaker mit einer Serviette umwickeln. 1 Minute kräftig durchschütteln. In ein hohes Becherglas abseihen. Mit gut gekühltem Sodawasser auffüllen. Sofort mit Strohhalm servieren.



Herrlich erfrischend ist dieser Silver Fizz mit Eischnee.

Silvester-Punsch

1 Orange,
4 Scheiben Ananas aus der Dose (360 g),
 $\frac{1}{8}$ l Ananassaft,
Saft von 2 Orangen,
 $1\frac{1}{2}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{8}$ l Arrak,
2 Glas (je 2 cl) Rum (42 Vol. %),
5 Eßlöffel Zucker (100 g),
1 Päckchen Vanillinzucker.

Den letzten Tag im Jahr sollte man mit einem guten Schluck verabschieden. Dieser Punsch ist da goldrichtig. Was aber nicht heißt, daß er nicht auch an anderen kalten Winterabenden schmeckt.

Orange unter heißem Wasser kräftig abwaschen. Abtrocknen. Schale spiralförmig abschneiden und beiseite legen.

Weißer Haut von der Orange abziehen. Orange in dünne Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen. In etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Orangenscheiben und Ananasstücke in einen Topf geben. Ananas- und Orangensaft, Rotwein, Arrak und Rum drübergießen. Zucker und Vanillinzucker reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Orangenspirale in einen Punschkrug hängen. Den Punsch langsam drüberlaufen lassen. Heiß servieren. Auf einem Rechaud warm halten.

PS: Einen kalten Silvesterpunsch erhalten Sie, wenn Sie aus $\frac{1}{4}$ l kaltem schwarzen Tee, in dem Sie 250 g Zucker und 1 Päckchen Vanillinzucker aufgelöst haben, 1 Flasche Rheinwein, 1 Flasche Rotwein, $\frac{1}{4}$ l Madeira, $\frac{1}{4}$ l Rum (42 Vol. %), Saft von 3 Orangen, 2 Eßlöffel Himbeersirup und 2 Eßlöffel Orangensirup geben. Dann unmittelbar vor dem Servieren 2 Glas (je 2 cl) Maraschinolikör in das Ganze gießen und vorsichtig umrühren. Zur Garnierung können Sie auch eine Orangenspirale in das Glas hängen.

Silvester-Salat

200 g Nordsee-Krabben,
75 g Langkornreis,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
200 g gekochter Schinken,
2 säuerliche Äpfel (240 g),
2 Gewürzgurken (120 g),
1 rote Paprikaschote.
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise,
1 kleiner Becher saure Sahne (100 g),
1 kleine Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier.

Garnelen gut abtropfen lassen.

Reis unter fließendem Wasser waschen. In einem Topf mit Wasser sprudelnd aufkochen. Salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten gar ziehen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

Schinken in 5 mm breite, 2 cm lange Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel würfeln. Gurken abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 7 mm große Würfel schneiden.

Alles mit dem abgekühlten Reis und den abgetropften Krabben in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne und geschälte, geriebene Zwiebel in einer Schüssel verrühren. Petersilie und Dill abbrausen, trockentupfen und hacken. In die Marinade rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade über den Salat gießen. Mischen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Salat in eine Schüssel füllen. Eier schälen und achteln. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Gebuttertes Schwarzbrot.

Singapur-Fisch mit Currysoße



4 Heilbuttfilets von je 250 g,

Saft einer Zitrone,
knapp $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
knapp $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
1 Lorbeerblatt, Salz.

Für die Currysoße:

40 g Butter,
3 Eßlöffel Curry, 30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
2 Eßlöffel Apfelmus (40 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker (5 g).



Silvester-Salat sollten Sie nicht nur Silvester reichen. Eine wirklich gelungene Mischung.

Außerdem:

1 kleine Dose
Champignons (230 g),
40 g Butter,
1 Banane (150 g).

Singapur – im Englischen Singapore – ist eine bedeutende Hafenstadt und ein wichtiger Handelsmittelpunkt in Süd-Ostasien. Heilbuttfilets mit Haushaltspapier abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Fleischbrühe und Weißwein mit Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Salzen. Fisch reinlegen und 10 Minuten darin gar ziehen lassen.

Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen.

Sud durchsieben und aufheben.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Curry und Mehl darin 3 Minuten durchschwitzen lassen.

Fischsud und Wasser unter Rühren reingießen. 5 Minuten kochen lassen. Apfelmus

reinrühren. Soße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Champignons abtropfen lassen. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Banane längs und quer halbieren. Auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Champignons über das Heilbuttfilet verteilen. Mit Bananenvierteln garnieren. Mit Soße umgießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Ei. Danach Singapur-Fisch mit Curry, Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Dazu empfehlen wir Ihnen Moselwein. Als Dessert gibt es Vanilleiscreme mit heißer Schokoladensoße.

Sirloin-Steak



Sirloin-Steak ist die amerikanische Bezeichnung für Roastbeef. Es kann mit oder ohne Knochen zubereitet werden. In amerikanischen und englischen Restaurants wird es meist für zwei Personen serviert. Nur selten steht es als Small (also kleines) Sirloin-Steak auf der Karte. Häufiger dagegen für drei und mehr Personen als Extra Sirloin-Steak.

Über die klassische Zubereitung streiten sich noch die Experten. Das Sirloin-Steak kann gebraten, gegrillt oder über dem offenen Feuer geröstet werden. Die Fettschicht und – wenn vorhanden – der Knochen schützen das Fleisch vor dem Austrocknen und geben den eigenen Saft an das Fleisch ab.

Das Sirloin-Steak sollte

immer gut abgehangen sein und darf nie vor dem Rösten oder Braten gesalzen werden.

Für 4 Personen braucht man etwa 1000 g Roastbeef mit Knochen oder 750 g ohne. Das Fleisch wird abgespült, getrocknet, mit Pfeffer oder zerriebenem Rosmarin oder Senf eingerieben. Wer es nicht an dem offenen Feuer rösten oder grillen will, legt es auf den eingefetteten Bratrost. Die Fettschicht mit einem scharfen Messer einritzen und mit der Fettseite nach oben auf den Rost legen. (Sie können aber auch die Knochen- oder Knochenseite nach oben legen.) Rost in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Darunter die Fettpfanne.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Fleisch rausnehmen, salzen, in Scheiben schneiden und anrichten. Mit gegrillten Maiskolben, gegrillten Tomaten, grünen Bohnen oder feinen Bohnenkernen und Backblechkartoffeln umlegt servieren. Oder die Beilagen getrennt reichen.

Sizilianische Auberginen



Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g),

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),

3 Eßlöffel Essig,

1 Eßlöffel Zucker (15 g),

2 Eßlöffel Tomatenmark,

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Außerdem:

4 Auberginen (500 g),

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),

1 Stange Bleichsellerie,

10 gefüllte grüne Oliven,

1 Eßlöffel Kapern (10 g),

Salz, schwarzer Pfeffer,

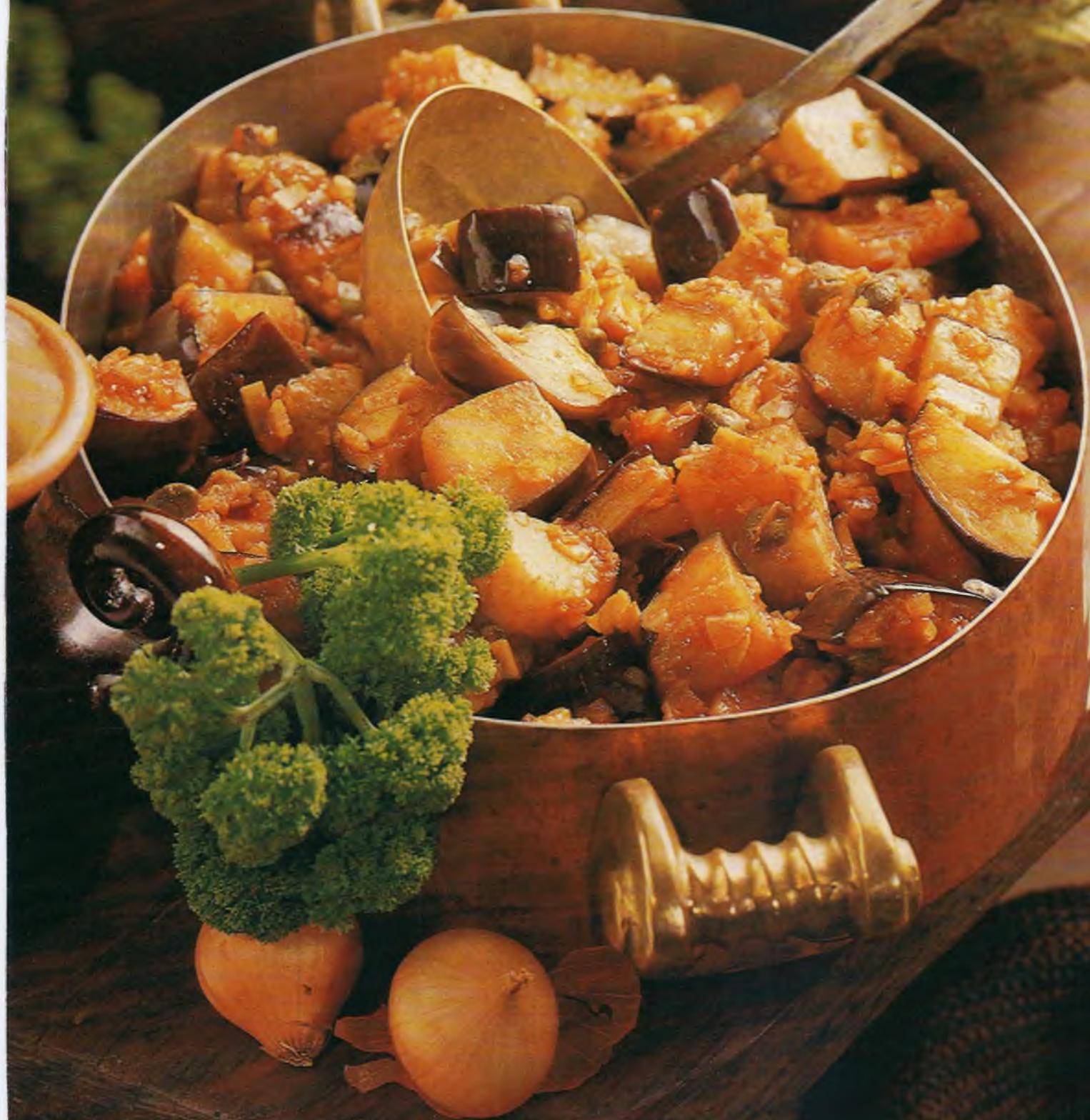
1 Bund Petersilie.

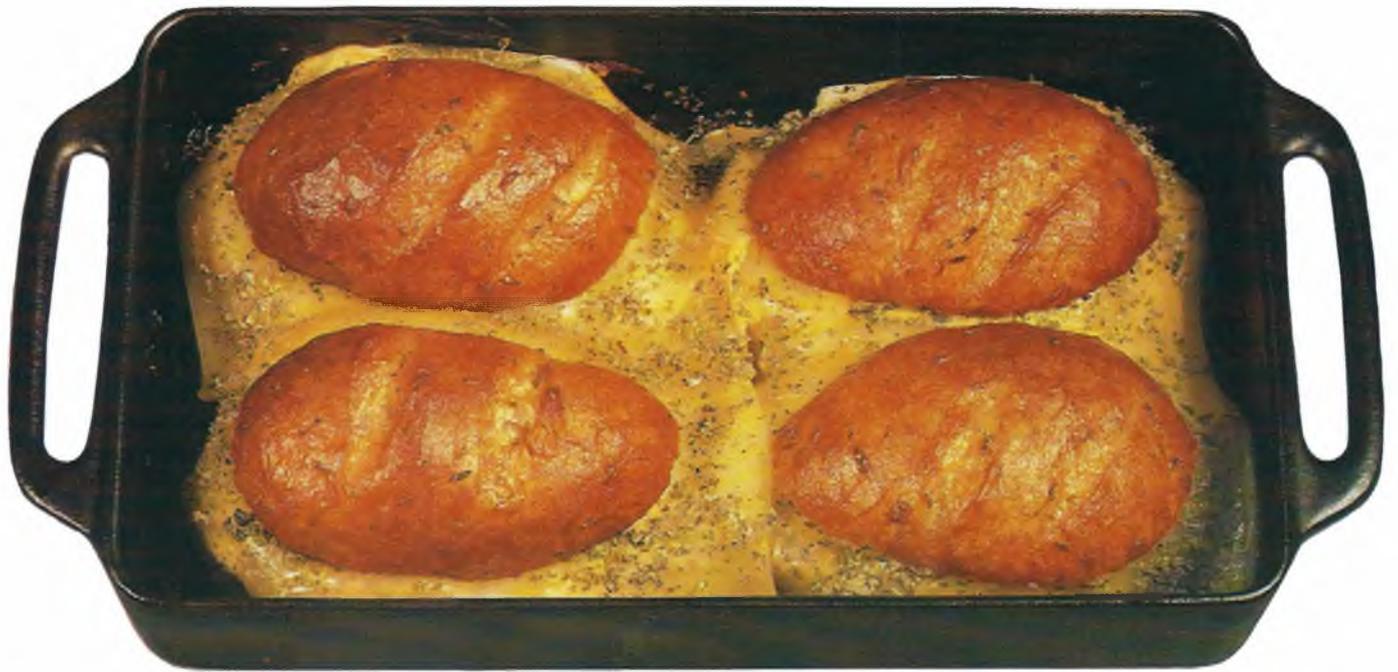
Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln.



Sirloin-Steak, Paradestück aus der amerikanischen Küche, schmeckt gegrillt und gebraten.

*In der sizilianischen
Küche wird Gemüse ganz
groß geschrieben. Dieser
würzige Aubergineneintopf
mit Kapern und Oliven ist
ein Beispiel dafür.*





Sizilianische Käsebrötchen sind schnell zubereitet. Sie eignen sich hervorragend als solide Unterlage für Hochprozentiges.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten hellbraun braten. Essig, Zucker und Tomatenmark reinrühren. Mit Fleischbrühe auffüllen. 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Auberginen schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel darin in 5 Minuten goldgelb braten. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Sellerie putzen, waschen, abtropfen lassen, in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Im Olivenöl hellbraun rösten.

Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Abgetropfte Oliven in dünne Scheiben schneiden. Abgetropfte Kapern hacken. Auberginen, Selleriestücke, Oliven und Kapern in die Soße geben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Gericht in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wozu reichen? Zu Koteletts oder Schnitzel und Spaghetti.

Sizilianische Käsebrötchen



8 Kümmelbrötchen,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
240 g Frischrahmkäse,
8 Scheiben Tilsiter Käse (240 g),
1 Teelöffel Senf,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener Oregano oder Majoran.

Brötchen durchschneiden. Auf Pergamentpapier legen. Innen- und Außenseiten reichlich mit Olivenöl bepinseln. Die acht Unterhälften dick mit Frischrahmkäse bestreichen, darauf je eine Scheibe Käse legen. Dünn mit Senf bestreichen. Salz, Pfeffer und Oregano oder Majoran drüberstreuen. Die acht Oberhälften der Brötchen draufklappen.

Brötchen in einen Bräter setzen. Deckel drauf. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Brötchen heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wann reichen? Mit Bier als Party-Imbiß oder mit rotem Landwein als leichtes Abendessen. Käsebrötchen eignen sich auch gut als Zwischenmahlzeit.

Sizilianische Soße

1 Bund Suppengrün (180 g),
1 Zwiebel (40 g),
100 g Schinkenspeck,
1/2 Bund Petersilie,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 kleines Lorbeerblatt,
1 Stengel getrockneter Thymian,
1 Teelöffel Tomatenmark,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l Weißwein,
1 Glas (2 cl) Marsala.
Außerdem:
2 mittelgroße Zwiebeln (80 g),
20 g Butter.

Die Sizilianische Soße gehört zur klassischen Küche. Man kann sie genauso gut zu Fleischgerichten wie zu gekochten Nudeln oder zu Reis und Wildgerichten

reichen. Bei Wildgerichten sollte man besser Wildbrühe anstelle von Fleischbrühe nehmen.

Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Schinkenspeck in 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Schinkenspeckwürfel darin in 5 Minuten glasig werden lassen.

Suppengrün, Zwiebelwürfel, Lorbeerblatt, Thymian, Tomatenmark und Petersilie mit Stengel zugeben. Unter Rühren 10 Minuten anbräunen. Mehl drüberstäuben. Noch mal 3 Minuten bräunen. Dabei umrühren. Fleischbrühe und Weißwein angießen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze im offenen Topf kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Marsala abschmecken. Warm stellen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun braten. Soße in eine vorgewärmte Sauciere füllen. Mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Sizilianische Teigrouladen

Cannelloni alla siciliana

30 g Butter,
300 g Mehl, 30 g Zucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
10 Eßlöffel Weißwein.
Für die Füllung:
400 g Quark,
120 g Puderzucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
100 g kandierte Früchte,
50 g Blockschokolade,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eiweiß.
Zum Fritieren:
1 l Öl oder 750 g
Kokosfett,
1 Rolle Alufolie.

Im Norden Italiens ißt man Cannelloni (Nudelteigröllchen) fast ausschließlich mit Hack gefüllt. In der sizilianischen Küche, die stark von Arabien beeinflusst wurde, kennt man viele süße Füllungen: Zum Beispiel Vanille, gebrannter Zucker, Schokolade oder kandierte Früchte. Butter zerlassen und abkühlen lassen. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Butter und Ei reingeben. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Noch mal eine Mulde drücken und den Weißwein tropfenweise unterkneten. Der Teig soll nicht zu trocken und nicht zu weich sein. Zugedeckt im Kühlschrank 60 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Quark

in einer Schüssel mit Puderzucker und Vanillinzucker glattrühren. Die kandierten Früchte und Schokolade fein hacken und in den Quark mischen. 20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen. Mit einem Kuchenrädchen 12 cm große Vierecke ausradeln. Aus Alufolie 16 cm lange glatte Röllchen formen. Jedes Teigstück von einer Spitze her um die Röllchen drehen. Die Ecke innen mit Eiweiß bestreichen und leicht andrücken.

Öl oder Kokosfett in der Friteuse oder im Fritierpfanne auf 180 Grad erhitzen. Teigrollen darin nacheinander in 3 Minuten goldbraun backen. Röllchen mit dem Schaumlöffel mehrmals im Fett schwenken, damit sie von allen Seiten goldbraun werden. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Auf Haushaltspapier gut abtropfen und dann abkühlen lassen.

Die Alufolie vorsichtig herausziehen, wenn die Teigrouladen abgekühlt sind. Zum völligen Auskühlen 15 Minuten auf einen Kuchendraht legen. Quarkmischung mit einem Teelöffel in die Rouladen füllen und sofort servieren. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee.



Cannelloni alla siciliana erinnern an Arabiens süße Gerichte.

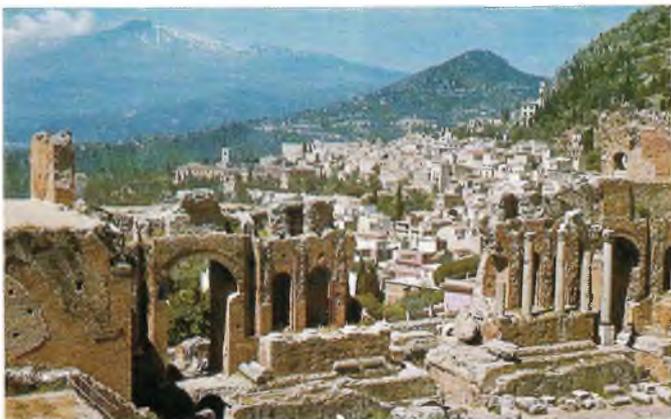
Sizilianisches Fleischgericht

Farsumagru

1 Scheibe aus der Kalbskeule (750 g),
Salz, weißer Pfeffer,
3 hartgekochte Eier,
200 g Schinken,
2 grobe Bratwürste (je 100 g),
1 Teelöffel Senf,
¼ Teelöffel geriebene Muskatnuß,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
¼ l Weißwein,
¼ l heiße Fleischbrühe,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
10 g Speisestärke.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Eventuell noch etwas klopfen, damit die Scheibe dünn wird. Ausbreitet auf die Arbeitsfläche legen. Salzen, pfeffern.

Eier schälen und hacken. Schinken würfeln. In eine Schüssel geben. Bratwürste aus der Haut nehmen und dazugeben. Mit Senf und Muskatnuß würzen. Sehr gut mischen und zu einer Farce verarbeiten. Auf das Fleisch verteilen. Zusammenrollen und mit einem festen Baumwollgarn (Rouladengarn) umwickeln. Öl im Bräter stark erhitzen. Fleischrolle darin in 5 Minu-



Taormina: Blick vom griechischen Theater zum feuerspeien- den Ätna. Eine der schönsten und ältesten Städte Siziliens.

ten rundherum braun anbraten. Nach und nach Wein angeißen. Bei schwacher Hitze 70 Minuten schmoren lassen. Nach der Hälfte der Schmorzeit Brühe und Tomatenmark reingeben. Zugedeckt weiterschmoren. Fleisch zwischendurch öfter mit dem Bratfond überschöpfen, damit es nicht austrocknet. Fleischrolle aus dem Bräter nehmen. Faden entfernen. Auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Bratfond loskochen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. 2 Minuten kochen lassen.

Fleischrolle in Scheiben schneiden und anrichten. Soße gesondert servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 80 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilagen: Kopfsalat in Kräutermarinade und körnig gekochter Reis. Dazu trinkt man am besten einen roten Landwein.

Skorthalia

Für 8 Personen



50 g Pellkartoffeln,
2 Knoblauchzehen,
1 gestrichener Teelöffel Salz,
50 g gemahlene Mandeln,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
10 Eßlöffel Olivenöl (100 g).

Wenn es eine Muse der Küchenkunst gäbe, bei der Erfindung der Skorthalia hätte sie sicher Pate gestanden. Dieses kulinarische Kind der griechischen Küche ist so schmackhaft und vielseitig verwendbar, daß es zu deutsch auch Kalte Idealsoße genannt werden könnte.

Kartoffeln mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Knoblauch schälen, zerdrücken. Beides in eine Schüssel geben. Mit Salz abschmecken. Mandeln reingeben. Mit Zi-

tronensaft glattrühren, das Öl nach und nach unterrühren, so daß eine glatte, cremige Masse entsteht. Am besten gelingt die Skorthalia, wenn man sie im Mixer bereitet.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenem Fleisch (Steak, Kotelett, Schnitzel), Fisch und Meeresfrüchten, z. B. Hummer, Langusten, Krabben, Tintenfisch, zu kaltem Fleisch, Geflügel und Aufschnitt. Auch ideal als Fleisch-, Fisch- und Gemüsesalat-Dressing.



Der Apollon-Tempel von Korinth war schon ein halbes Jahrtausend alt, als Apostel Paulus den Korinthern die christliche Lehre predigte.

Slawonische Kalbsnuß im Teig



Für den Braten:

1000 g Kalbsnuß,
Salz, weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
50 g Margarine,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
300 g Zwiebeln,
40 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer.

Für den Teigmantel:

200 g Mehl,
1 Ei,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
5 Eßlöffel Wasser, Salz,
Mehl zum Ausrollen,
Öl zum Einfetten,
1 Eigelb.

Außerdem:

1 kleiner Blumenkohl (500 g),
1 l Wasser, Salz,
1 Dose Erbsen und Karotten (550 g),
30 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße:

1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Madeira (20 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Slawonien liegt in Jugoslawien. Genauer gesagt, im Norden des Landes zwischen Save und Drau. In diesem fruchtbaren Landstrich versteht man von alters her einen besonders delikaten Braten zu bereiten:

Die Kalbsnuß im Teigmantel. Sie ist der kulinarische Mittelpunkt eines Festtagschmauses.

Kalbsnuß rasch unter fließendem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver einreiben. Margarine in einem Bräter erhitzen. Kalbsnuß reinlegen. Von allen Seiten in 10 Minuten anbraten. Etwas Fleischbrühe drübergießen. Bräter auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.



Slawonische Kalbsnuß im Teig ist saftig und knusprig zugleich. Ideal für besondere Anlässe.

Bratzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Kalbsnuß nach und nach mit der restlichen Fleischbrühe begießen.

Während das Fleisch brät, die Zwiebeln schälen, hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

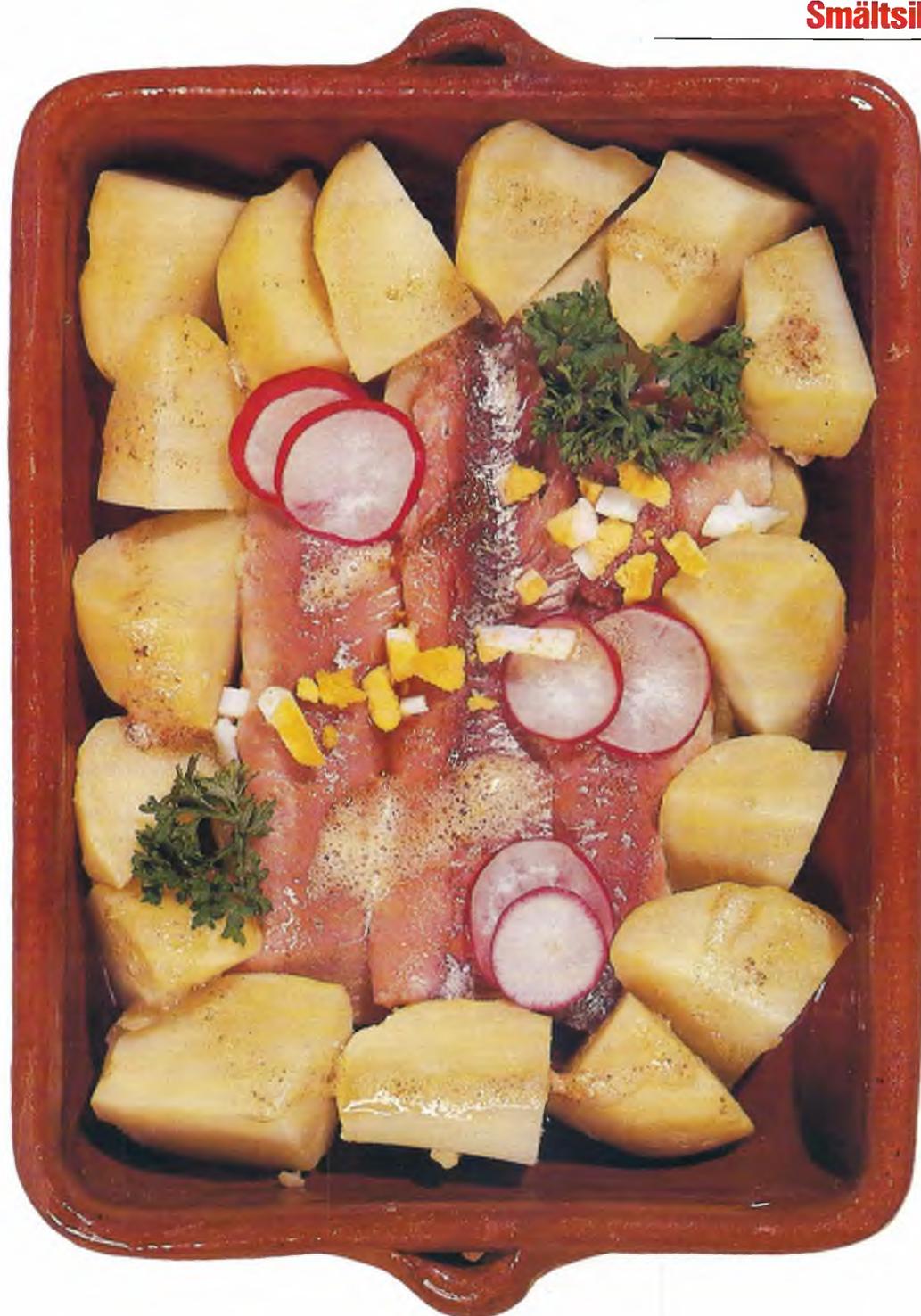
Für die Teighülle Mehl auf Backbrett oder Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz reingeben. Von außen nach innen einen geschmeidigen Teig kneten. Mit einem Küchentuch zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Kalbsnuß auf einer Platte auskühlen lassen (30 Minuten). Bratfond in einen Topf gießen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig halbieren und zu zwei Platten ausrollen, die etwas größer sind als das Fleisch. Kalbsnuß auf eine der Platten legen. Zwiebelmasse drauf verteilen. Die andere Teigplatte drüberlegen.

Platte an den Rändern ringsherum fest zusammendrücken. Backblech mit Öl einfetten und die eingehüllte Kalbsnuß draufsetzen. Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. In die Mitte ein markstückgroßes Loch schneiden. Ein Röllchen Pergamentpapier reinstecken, damit dadurch beim Backen der Dampf entweichen kann.

Blech in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Während die Kalbsnuß backt, Blumenkohl putzen, waschen, zu Röschen zerpfücken. Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen. Blumenkohl reinlegen und bei mittlerer Hitze in 15 Minuten gar werden lassen. Erbsen und Karotten auf dem Küchensieb abtropfen lassen. But-



ter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Karotten und Erbsen darin heiß werden lassen, salzen und pfeffern. Warm stellen.

Für die Soße Bratfond erhitzen. Mehl reinrühren. Fleischbrühe angießen. 5 Minuten kochen. Madeira druntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsnuß aus dem Ofen nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte setzen. Blumenkohl abtropfen lassen. Mit den Erbsen und Karotten rings um den Braten anrichten. Soße gesondert reichen.

Smältsill: Schwedische Matjesfilets, die fast auf der Zunge zerschmelzen. Delikater geht es nicht.

Smältsill



8 Matjesfilets (640 g),
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
8 mittelgroße Kartoffeln (400 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
2 hartgekochte Eier,
8 Radieschen,
1 Bund Petersilie,
60 g Butter.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Weißwein oder Bier.

TIP

Beim Smörgåsbord ist alles erlaubt, nur Langeweile nicht.

Lassen Sie also Ihrer Fantasie freien Lauf und bringen Sie möglichst viele Gerichte und Beilagen auf den Tisch. Zusätzliche Salate und Soßen bieten sich dazu ganz besonders an.

Eins der beliebtesten Matjesgerichte in Schweden ist Smältsill. Wörtlich übersetzt heißt das: Geschmolzene Heringe. Die leckeren Fische werden durch Wasserdampf erhitzt. Und dazu sagen die Schweden: Geschmolzen.

Matjesfilets unter fließendem Wasser waschen. Trokentupfen. In einen Topf legen. Die Milch drübergießen. Eine Stunde ziehen lassen. Kartoffeln schälen und waschen. Wasser mit einer kräftigen Prise Salz aufkochen. Kartoffeln reinlegen. 10 Minuten kochen. Unterdessen Matjesfilets aus der Milch nehmen. Abtropfen lassen, trokentupfen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen, die den gleichen Durchmesser hat wie der Topf, in dem die Kartoffeln kochen. Form auf den Topf setzen, zudecken. Kartoffeln in 10 Minuten gar kochen.

Unterdessen Eier schälen und hacken. Radieschen waschen, trokentupfen, in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trokentupfen, hacken. Matjesfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Kartoffelwasser abgießen. Kartoffeln bei kleiner Hitze trockendämpfen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen und leicht bräunen. Über die Matjesfilets gießen. Eier, Radieschenscheiben und Petersilie darüber verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Kopf-, Tomaten- oder Gurkensalat. Als Getränk ist ein kräftiger Weißwein richtig. Bier und Aquavit passen auch gut.

Smitane-Soße

Für 6 Personen

2 Zwiebeln (80 g),
2 Eßlöffel Kapern (20 g),
5 Datteln,
1 Bund Petersilie,
¼ l saure Sahne,
je 4 Eßlöffel Essig und Öl (je 40 g),
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
1 Eßlöffel Rote Bete aus dem Glas (30 g).

Smitane-Soße ist etwas für Feinschmecker. Sie hat daher einen festen Platz im Repertoire der klassischen Gastronomie. Mit flinken Händen ist sie in wenigen Minuten gemacht. Und zwar so:

Zwiebeln schälen. Kapern abtropfen lassen. Datteln entsteinen, Petersilie abspülen und trokentupfen. Alles hacken und in einer Schüssel mit saurer Sahne, Essig, Öl und Zucker glatrühren.

Man kann auch alles im Mixer pürieren.

Rote Bete hacken und zuletzt unter die Soße ziehen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Zu gegrilltem und kurzgebratenem Fleisch, kaltem Braten, Aufschnitt oder Fondue Bourguignonne.

Smörgåsbord



Wenn Sie Ihre Gäste mal mit etwas Besonderem überraschen wollen, sollten Sie zu einem schwedischen Smörgåsbord einladen.

Wörtlich übersetzt heißt das soviel wie Butterbrotisch. Weil früher ein Smörgåsbord vor allem aus Butter, Brot, Käse und Hering bestand, in deren Mitte ein Krug oder Fäßchen mit Aquavit stand. Weshalb man das Ganze auch Aquavit-Tisch nannte. Im Laufe der Jahrhunderte aber entwickelte sich das bescheidene Smörgåsbord zu einem üppigen Büfett mit vielen nordischen Spezialitäten, auf dem Butter und Brot nur noch eine Nebenrolle spielen.

Nach wie vor wichtig sind jedoch der Tisch – und der Aquavit. Setzen Sie das Getränk gut gekühlt (am besten in einem Eisblock oder einem Gefäß mit Eiskwürfeln) in die Tischmitte. Von links nach rechts (oder umgekehrt, das kommt auf Ihre Platzverhältnisse an) arrangieren Sie Teller, Suppentassen, Bestecke und Servietten, dann die Platten mit Fisch (er kommt beim Smörgåsbord immer zuerst!), Fleisch, Wurst, Ei und Käse. Daneben garnierte Butter, Weiß-, Grau-, Vollkorn- und verschiedene Sorten Knäckebrötchen. Anschließend die warmen Gerichte.

Extra auf einem kleineren Tisch stehen die übrigen Getränke: Bier, Schwedenpunsch (fertig gekauft), Weiß- und Rotwein, dazu

die entsprechenden Gläser, Korkenzieher, Kapselheber.

Und hier nur eine kleine Auswahl an Rezepten mit den vielen Möglichkeiten für Ihr Smörgåsbord:

Fischplatte

Auf eine große Platte Grav-lax (siehe unser Rezept) oder gerollte Räucherlachscheiben legen, mit Meerrettichsahne und Dillzweiglein garnieren; außerdem in Stücke geschnittenen Räucheraal und Sprotten auf die Platte geben, dazwischen eine Schale mit rotem Heringssalat (Garnierung: Eiviertel und Petersiliensträußchen). Dazu eine flache Schüssel oder eine Platte mit Matjesfilets, über die Sie Kräuterremoulade und streifig geschnittenen Tomatenpaprika geben.

Fleischplatte

Scheiben von Pökelfleisch, Roastbeef, geräucherter Gänsebrust und Rentierschinken anrichten, mit Mixed Pickles und marinierten Champignonköpfen garnieren, Cumberlandsoße (fertig gekauft) dazustellen. Außerdem Scheiben von Leberpastete auf die Platte legen. Mit Mandarin-Orangen aus der Dose garnieren.

Eierplatte

Hartgekochte, geschälte, längs halbierte Eier auf eine Platte setzen. Garnieren mit Sardellenring, großer Kaper und Tomatenmarktpuffer aus der Tube; geräuchertem Dorschrogen (Tube); gehacktem Schnittlauch; Kaviarklecks und paprikagefüllter Olivenscheibe.

Käseplatte

Verschiedene Sorten wie Tilsiter, Edelpilz-, Butter- und Frischkäse (über den Paprika rosenscharf und Kümmel gestreut werden) mit blauen Weintrauben, Birnen, Walnüssen und Mandeln auf einer Platte anrichten.

Salate

Je eine Schüssel mit Gurken- und Tomatensalat in pikanter Essig-Öl-Salz-Pfeffermarinade. Außerdem eine Schüssel mit Gemüsesalat (Erbsen, Karotten, grüne Bohnen, Schwarzwurzeln aus der Dose), unter den Sie eine scharf abgeschmeckte Kräuterjoghurt-Marinade ziehen.

Warme Gerichte

Hummer-Krabben-Suppe: Hummersuppe aus der Dose nach Vorschrift erhitzen. Krabben aus der Dose mit der Flüssigkeit reingeben. Mit Portwein abschmecken und etwas Sahne binden. Auf brennendem Rechaud auf dem Smörgäsbord heiß halten.

Hackfleischklößchen

3 Eßlöffel Semmelbrösel und 4 Eßlöffel Sahne in einer Schüssel verrühren. 10 Minuten ziehen lassen. 500 g Beefsteakhack, 2 geriebene Zwiebeln, 2 mittelgroße, gekochte, geschälte und zerdrückte Pellkartoffeln, 2 Teelöffel Speisestärke, 3 Teelöffel scharfen Senf, etwas Salz und weißen Pfeffer druntermischen. Teig teelöffelweise abstechen, zu kleinen Klößchen formen, in Öl bei 180 Grad in 5 Minuten goldbraun braten. (Ergibt 50 Klößchen.) Abtropfen lassen und in einer feuerfesten Form auf

der Wärmeplatte oder einem Rechaud heiß halten. Tomatenketchup, Mustard-Cocktail- und Paprikasoße (fertig gekauft) und nach Wunsch Senf dazustellen. So – das wär's. Setzen Sie nun – in hübschen Haltern oder Ständern – soviel Kerzen zwischen Platten und Schüsseln, wie Sie Gäste erwarten. Sobald ein oder mehrere Gäste eintreffen, zünden Sie die entsprechende Anzahl Kerzen an und begrüßen die Angekommenen mit einem kalten Aquavit. Wenn alle Kerzen brennen, kann Ihr Smörgäsbord-Fest beginnen. Wir sind ganz sicher, es wird ein Erfolg.

Snickerdoodles



350 g kernlose Rosinen, $\frac{1}{8}$ l Bourbon Whiskey, 60 g Butter oder Margarine, 100 g brauner Zucker, 2 Eier, 180 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, $1\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Nelkenpulver und geriebene Muskatnuß, je 400 g halbierte Pecan- oder Walnüsse und

kandierte Kirschen, 20 g Margarine zum Einfetten.

Snickerdoodles (auch Lizzies genannt) sind ein typisches Weihnachtsgebäck aus Neu-England, dem Nordostteil der USA. Das Gebäck schmeckt so lecker, wie sein Name lustig ist. Snickerdoodles heißt nämlich wörtlich übersetzt Kichernde Dummköpfe. Vielleicht sagen deshalb manche Leute lieber Lizzies (Lieschen) dazu. So macht man sie:

Rosinen in einen kleinen Topf geben. Whiskey drü-

Fortsetzung auf Seite 104



Snickerdoodles ist die lustige Bezeichnung für ein leckeres Weihnachtsgebäck aus den USA.



Smörgåsbord.

Wer Skandinavien kennt,
liebt auch den reich
gedeckten Tisch des
Nordens. Viel Fisch und
bunte Salate gehören
dazu. Rezept Seite 100.



Fortsetzung von Seite 101
bergießen. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Tags darauf auf dem Küchensieb gut abtropfen lassen. (Den Whiskey sollten Sie nicht weggießen. Er hat durch die Rosinen ein köstliches Aroma bekommen. Ab und zu ein Schlückchen davon getrunken, macht die Snickerdoodles-Zubereitung lustiger!)

Butter oder Margarine mit Zucker und Eiern in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver drübersieben. Zimt, Nelkenpulver und geriebene Muskatnuß zugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Rosinen, Nüsse und Kirschen drunterkneten.

Backblech mit Margarine einfetten. Teig teelöffelweise abstechen. Als kleine Häufchen aufs Blech setzen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Snickerdoodles auf dem Küchendraht auskühlen lassen. Ergibt 70 Stück auf zwei Blechen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 75.

PS: Snickerdoodles lassen sich gut auf Vorrat backen. In verschlossenen Dosen bleiben sie mindestens drei Monate frisch. Man kann sie auch einfrieren. Dann halten sie sich mindestens ein halbes Jahr. Für eine Abwandlung, die sehr gut schmeckt, aber nicht typisch amerikanisch ist, nimmt man Feigen anstelle von Rosinen.

Snowball Fizz

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
3 Glas (je 2 cl)
Grapefruitsaft,
2 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
1 Eiweiß,
1 Teelöffel Puderzucker,
3 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Orangenscheibe.

Dieser Cocktail hat zwar einen winterlichen Namen (Snowball ist englisch und heißt Schneeball), er ist jedoch das ganze Jahr über eine köstliche Erfrischung. Am besten schmeckt er natürlich mit ganz frisch gepressten Säften.

Eiswürfel in eine saubere Serviette legen und fein zerschlagen. Dann in einen Shaker geben. Grapefruit- und Orangensaft, Eiweiß, Puderzucker und Gin dazugeben. Shaker schließen, mit der Serviette umwickeln und kräftig schütteln, damit sich der Zucker auflöst. Den Snowball Fizz in ein Wein- oder Cocktailglas absieben. Orangenscheibe von der Mitte zum Rand hin einmal einschneiden. Auf den Glasrand stecken und sofort servieren. Denn ein Fizz soll immer erfrischend sein und muß darum kalt serviert werden.

PS: Wenn Sie am Schnee im Glas Spaß haben, sollten Sie sich auch mal den Snow White Cocktail schmecken lassen:

Grapefruitsaft durch die gleiche Menge Ananassaft ersetzen, Orangensaft durch ein Glas (2 cl) Zitronensaft. Statt Gin 3 Glas (je 2 cl) weißen Rum nehmen. Übrige Zutaten und Zubereitung wie beim Snowball Fizz.



Snowball Fizz ist im Grunde ein alkoholisiertes Vitamintrank.

Sojakeimsalat mit Mandarinen

1 kleine Dose Sojakeime (285 g),
1 Scheibe Ananas aus der Dose (80 g),
1 kleine Dose Mandarin-Orangen (190 g),
1 Ingwerpflaume in Sirup (20 g),
1 kleines Bund Schnittlauch.
Für die Marinade:
1 Eßlöffel Sojasoße, je 1 Eßlöffel Essig und Öl (je 10 g),
1 Prise Zucker, Salz, weißer Pfeffer.

Bei den Sojakeimen, die es frisch unter der Fantasiebezeichnung Lunja gibt, handelt es sich meist um Keime der braunen Sojabohne. In Dosen kommen sie oft unter dem Namen beansprouts in den Handel. Frische Keime eignen sich

vorzüglich zu Salaten. Auch für dieses Rezept. Man braucht sie nur 5 Minuten zu blanchieren.

Sojakeime aus der Dose unter fließendem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Ananas in kleine Stücke schneiden. Mandarin-Orangen abtropfen lassen. Ingwerpflaume in dünne Scheibchen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Sojasoße, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Über die Salatzutaten gießen. Mischen und zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Abschmecken und in einer Salatschüssel anrichten.

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

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Wann reichen? Als Vorspeise, aber auch als Beilage zu Hühnergerichten und Steaks.

Sojasoße

Sojasoße, auch Shoju oder Shoya, wird in China und Japan aus Sojabohnen mit Zusätzen (zum Beispiel Weizen, Hefe und Salz) durch langwierige chemische Umwandlung und ein Gärverfahren (8 Monate bis 5 Jahre) hergestellt. Sojasoße gibt's gestüßt und gesalzen, dick- und dünnflüssig. Verkauft wird sie meist in Flaschen. Sie ist unentbehrlich zum Würzen chinesischer und japanischer Gerichte. Man kann sie auch vorzüglich zum Abschmecken von Dips und Salaten verwenden. Sojasoße schmeckt nach gebratenem Rindfleisch. Stellen Sie bei chinesischen Gerichten immer eine Flasche Sojasoße auf den Tisch. Dann kann jeder die Speisen nach seinem Geschmack nachwürzen.

TIP

Der Sojakeimsalat mit Mandarinen kann zu einem kleinen Abendessen werden, wenn Sie ihn etwas erweitern. Besonders gut passen dazu feine Streifen von gekochtem oder gebratenem Geflügelfleisch, Bambussprossen, chinesische Pilze und abgetropfte Krabben aus der Dose. Aber auch Champignons und gekochter Schinken schmecken dazu.

Soleier

1 l Wasser, 40 g Salz, Schalen von 2 Zwiebeln, 12 Eier.

Große Gläser mit Soleiern stehen auf den Theken vieler Gaststätten. Die Berliner wissen das besonders gut. Keine Stammkneipe ohne Soleier. Viele Leute schätzen es, so zubereitete Eier zu essen. Falls Sie sie auch so gerne mögen, bereiten Sie sie doch mal selbst zu. Interessant zu wissen, daß Soleier eine schlesische Osterspezialität waren. Wasser mit Salz und Zwiebeln in einem großen Topf 5 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Zwiebeln entfernen.

Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben. In 10 Minuten hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schale ringsherum leicht anknicken. In ein Glas legen und mit der Salzlösung übergießen. Sie müssen völlig bedeckt sein. Mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Die Eier können 8 Tage in der Sole aufbewahrt werden.

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

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Wann reichen? Als Abendessen oder als Bestandteil eines Kalten Büfets.

PS: Für den Fall, daß Sie nie Soleier gegessen haben: Eier der Länge nach halbieren. Eigelb ausheben. Die Eiweißhälften nach Belieben mit Salz, gemahltem Pfeffer, Paprika, Senf, Essig und Öl würzen. Eigelb als Krönung draufsetzen.

Solferino-Soße



$\frac{3}{8}$ l Tomatensaft (frisch gepreßt oder aus der Dose). Für die Kräuter-

Schalotten-Butter:
Je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Dill,
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse,
60 g Butter,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel getrocknete Estragonblätter,
1 Schalotte oder eine kleine Zwiebel (30 g), Salz,
einige Tropfen Zitronensaft.
Außerdem:
1 Teelöffel Fleischextrakt (Fertigprodukt), Salz, Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Von Solferino, der italienischen Stadt südlich des Gardasees, hat diese Soße aus der klassischen Küche ihren Namen. Typisch darin: Der Tomatensaft und die Kräuter.

Tomatensaft im offenen Topf bei mäßiger Hitze sirupartig einkochen. Das dauert etwa 25 Minuten.

Petersilie, Dill und Kresse waschen. Kresseblättchen von den Stengeln schneiden. Alles trockentupfen und hacken.

Butter in einer Schüssel geschmeidig rühren. Gehackte Kräuter mit den zerriebenen Estragonblättern in die Butter mischen.

Schalotte (oder Zwiebel) schälen. In die Butter reiben, salzen und noch mal gut mischen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Eingekochten Tomatensaft mit Fleischextrakt, Salz und Cayennepfeffer würzen. Kräuter-Schalotten-Butter zufügen. Soße mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen. Mit Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Zu gegrillten Steaks oder Koteletts, zu Braten oder zu Gemüse wie Spargel, Schwarzwurzeln und Blumenkohl.

Soljanka



1000 g Fisch (Forelle, Hecht, Zander oder Barsch),
Saft einer Zitrone,
 $1\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser,
15 g getrocknete Steinpilze,
2 Zwiebeln (je 40 g),
2 Möhren (150 g),
1 Petersilienwurzel (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (150 g),
3 Eßlöffel Öl, Salz,
40 g Mehl, 30 g Butter,
300 g Tomaten,
schwarzer Pfeffer,
1 Gewürzgurke (50 g),
1 Eßlöffel schwarze Oliven (15 g),
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Kapern,
100 g Krabben aus der Dose,
100 g Muschelfleisch aus der Dose,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill.

In Rußland kennt jeder Soljanka, und jeder kennt

diese Suppe anders. Die einen als dünne Fischsuppe, die anderen als pikanten überbackenen Eintopf. Es gibt Soljanka auch als Sauerkraut-Fisch-Topf und als Fisch-Gemüse-Suppe. Rußland ist groß. Und so groß ist auch der Unterschied in den Zubereitungsarten dieses Gerichtes. Hier haben Sie ein vorzügliches Rezept:

Fisch schuppen. Unter fließendem kaltem Wasser innen und außen gründlich waschen. Abtropfen lassen. Haut abziehen. Filets von der Hauptgräte lösen. Noch anhaftende kleine Gräten entfernen. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Haut, Gräten, Kopf und Flossen in einem Topf mit 1 l kaltem Wasser aufsetzen. Erhitzen. 45 Minuten köcheln. Zwischendurch abschäumen.

In dieser Zeit Steinpilze in einem Sieb kurz abrausen. In einer Schüssel mit dem übrigen kalten Wasser 30 Minuten einweichen.

Zwiebeln schälen und hacken. Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. In Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln und gewürfeltes Gemüse darin in 5 Minuten anrösten. Fischbrühe durch ein feines Sieb gießen. Reingeben. Auch die Steinpilze mit dem Einweichwasser. Salzen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten garen lassen.

Inzwischen Mehl mit Butter verkneten. Tomaten überbrühen und schälen. Stengelansätze entfernen. Tomaten achteln. Kerne rausdrücken. Fischfilet in mundgerechte Stücke teilen. Mehl-Butter-Kloß in die Fischgemüse-Brühe rühren, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Fischfilets zufügen. Etwa 7 Minuten ziehen lassen.

Gewürzgurke und Oliven in Scheiben schneiden. Mit Kapern, Krabben und Muschelfleisch (alles abgetropft) in die Suppe geben. Heiß werden lassen. Zum Schluß noch mit saurer Sah-

ne verfeinern und mit Zitronensaft abschmecken. Dill abrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Über die angerichtete Suppe streuen.

Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilage: Frisches Bauernbrot oder Stangenbrot.

PS: Wenn Sie eine Fleischsoljanka zubereiten wollen, nehmen Sie statt 1000 g Fisch 1000 g mildgepökelte Rinderbrust. Dann aber bitte nicht mehr salzen und Krabben und Muscheln weglassen.

Sommerdrinks

Erquickende, eiskalte Getränke sind in der heißen Jahreszeit immer willkommen. Hier einige Sommerdrinks zur Auswahl:

Traubendrink

125 g helle Weintrauben,
2 Flaschen Moselwein,
1 Flasche Sekt,
¼ Flasche Rum (40 Vol. %),
Saft einer Zitrone,
Eiswürfel.

Weintrauben waschen, Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Gut gekühlten Mosel und Sekt mit Rum und Zitronensaft in einem Bowlengefäß mischen. Trauben und Eis reingeben.

Zitronendrink

3 Teelöffel schwarzer Tee,
½ l Wasser,
3 gehäufte Eßlöffel Zucker,
3 Zitronen,
2 Flaschen Weißwein,
Saft von 3 Zitronen,
Eiswürfel.

Tee mit kochendem Wasser in einer Kanne aufgießen. Nach 3 Minuten abseihen. Mit Zucker süßen und erkalten lassen.

Zitronen in heißem Wasser waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. In ein Bowlengefäß legen.

TIP

Sommerdrinks kann man mit fast allen Früchten mixen. Besonders gut schmecken sie mit Brombeeren und Himbeeren. Für den Brombeerdrink gibt man frische Beeren mit Zucker, ein bis zwei Gläschen Crème de Cassis und zwei Flaschen Rosé ins Bowlengefäß, läßt alles 2 Stunden stehen und füllt dann mit 1 Flasche Sekt auf. Beim Himbeerdrink nimmt man Himbeergeist und auch Rosé oder milden Weißwein.

Gut gekühlten Weißwein, Tee und Zitronensaft darüberfüllen. Umrühren. Mit Eiswürfeln servieren.

Mandarinendrink

4 kleine Mandarinen,
24 Nelken,
¼ Flasche Cognac,
1 Flasche Mosel.

Mandarinen unter heißem Wasser waschen und trockentupfen. Jede Frucht mit 6 Nelken spicken. In ein Glas- oder Porzellengefäß legen. Mit Cognac übergießen. Zugedeckt 4 Stunden ziehen lassen. Gekühlten Mosel darüberfüllen. Sofort servieren.



Die Sauna direkt am See: Ein Bild, das für ganz Finnland typisch ist. In keinem europäischen Land gibt es mehr Seen oder Saunas.

Sommer-Gemüsesuppe

Kesäkeitto



200 g neue Kartoffeln,
200 g Möhren,
200 g Blumenkohl,
100 g grüne Bohnen,
100 g enthülste Erbsen,
¾ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, 1 Prise Zucker,
200 g Spinat, 30 g Butter,
30 g Mehl, ⅓ l Milch,
1 Eigelb, ⅛ l Sahne,
150 g Krabben aus der Dose.

Aus Finnland stammt diese frische Gemüse-Krabben-Suppe.

Kartoffeln schälen. Möhren, Blumenkohl und Bohnen putzen. Alles waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Möhren würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Bohnen brechen. Erbsen im Sieb waschen.

Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Kartoffeln und Gemüse reingeben. Mit Salz und Zucker würzen. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten garen.

Inzwischen Spinat verlesen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Brühe und Gemüse vorsichtig in eine Schüssel abgießen. Topf wieder schließen.

Butter in einem zweiten Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 3 Minuten anschwitzen, die Brühe ohne Gemüse und Milch angießen. 7 Minuten köcheln lassen. Eigelb und Sahne verquirlen, reinrühren. Abschmecken.

Gemüse und Krabben zufügen. Suppe noch mal kurz erhitzen, nicht mehr kochen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

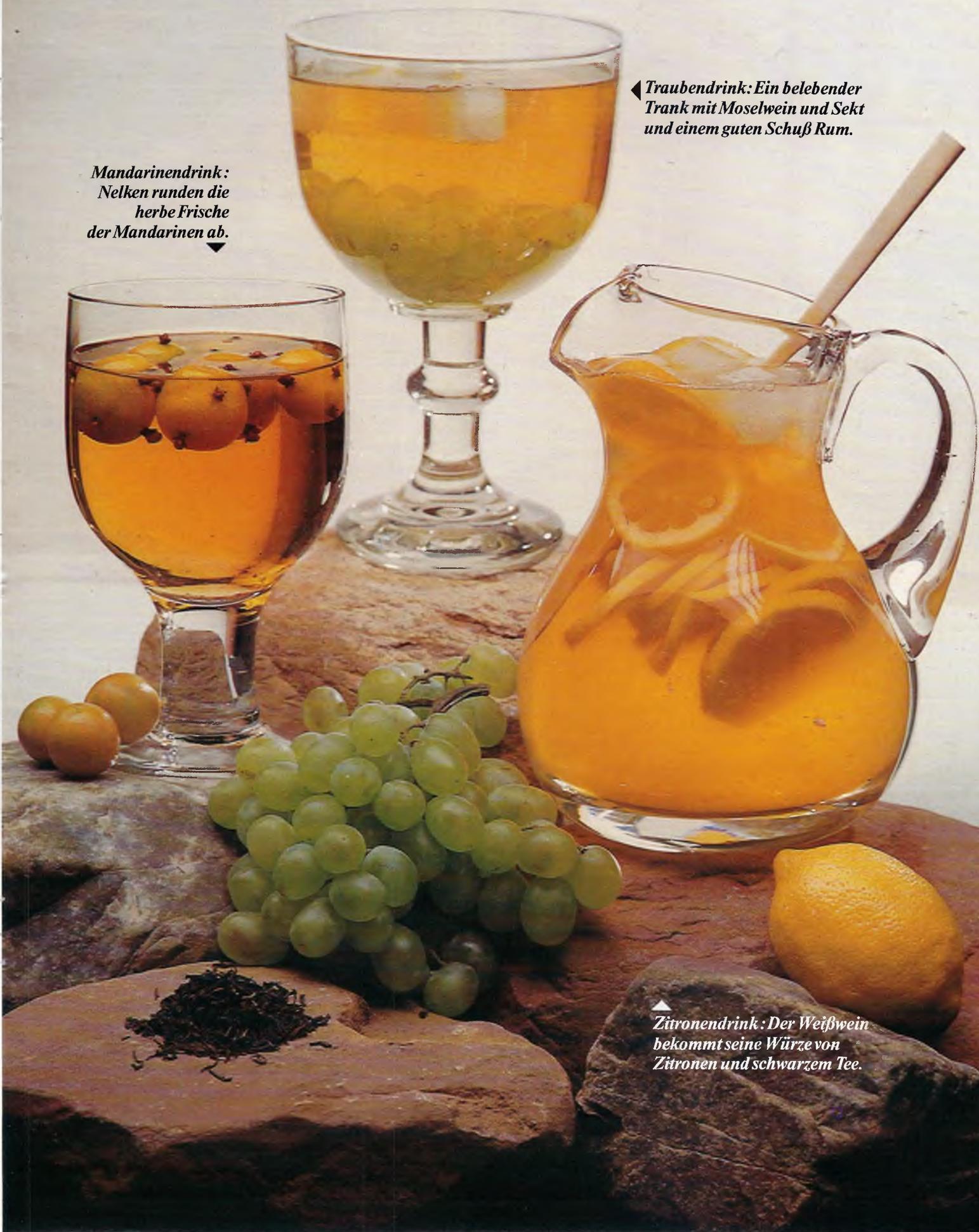
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilage: Frisches Bauernbrot.

*Mandarinendrink:
Nelken runden die
herbe Frische
der Mandarinen ab.*

◀ *Traubendrink: Ein belebender
Trank mit Moselwein und Sekt
und einem guten Schuß Rum.*

▲ *Zitronendrink: Der Weißwein
bekommt seine Würze von
Zitronen und schwarzem Tee.*



**Und wenn die Hitze noch so
groß ist: Gekühlte Fruchtsuppe
schmeckt und erfrischt.**





Knackfrisch sollten die Gemüse sein, die Sie für diesen Salat verwenden. Dann schmeckt er toll und enthält viel Vitamine.

Sommerliche Fruchtsuppe

1 l Milch, 100 g Zucker, Salz, 1 Vanilleschote, 30 g Speisestärke, 3 Eigelb, 3 Eiweiß, 1 Orange, 1 Banane, 8 Aprikosenhälften aus der Dose, 100 g Himbeeren, 100 g Erdbeeren, 20 g gehackte Pistazien.

Milch (4 Eßlöffel zurückbehalten) mit Zucker, Salz und dem aus der Schote gekratzten Vanillemark in einem Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Speisestärke mit der zurückbehaltenen Milch in einem Becher glattrühren. In die Milch rühren. Einmal aufkochen lassen. Wieder vom Herd nehmen. Eigelb und etwas Suppe in einem Becher verquirlen. In die Suppe rühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die heiße Suppe schlagen. Topf in ein mit kaltem Wasser

gefülltes Wasserbecken stellen. Während des Abkühlens Suppe häufig umrühren. Orange schälen (auch die weiße Haut muß ab), in Segmente teilen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Aprikosenhälften auf einem Sieb abtropfen lassen. In Schnitze schneiden. Himbeeren und Erdbeeren verlesen. Kurz in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Erdbeeren entstielen und halbieren. Von den Himbeeren die Stiele abziehen. Erdbeeren, Himbeeren und das übrige Obst in die kalte Suppe geben. In eine gekühlte Suppenterrine geben. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Pistazien bestreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Wann reichen? An heißen Sommertagen als Erfrischung oder als leichtes Mittagessen.

Sommer-Salat

250 g grüne Bohnen, Wasser, Salz, 1 kleiner Blumenkohl 4 hartgekochte Eier, 4 Tomaten (400 g), 1 Zwiebel (40 g), ½ Bund Schnittlauch. Für die Marinade: 5 Eßlöffel Öl (50 g), 2 Eßlöffel Kräuteressig, 1 Eßlöffel Senf, Salz, weißer Pfeffer. Zum Garnieren: 1 Bund Petersilie.

Nur einmal im Jahr, im Sommer, haben Sie Gelegenheit, frische grüne Bohnen, Blumenkohl und sonnengereifte Tomaten in einen so farbenfrohen Salat zu verwandeln.

Bohnen waschen, wenn nötig, fädeln, in daumengroße Stücke schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf auf-

kochen. Bohnen darin 30 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Dann Blumenkohl putzen, waschen. In Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten gar kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Schnittlauch abspülen, kleinschneiden. Alles in einer großen Schüssel gut mischen.

Für die Marinade Öl, Kräuteressig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Über den Salat verteilen und vermischen. 60 Minuten ziehen lassen. Vorm Servieren mit gewaschen, trockengetupften Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlen und Marinieren 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilage: Toastbrot.

Sonnenberger Kalbsvögerl

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g),
1 Stange Lauch (60 g),
1 grüne Paprikaschote (60 g),
100 g gekochter Schinken,
40 g Margarine,
Salz,
½ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g).

Außerdem:

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz, Paprika edelsüß,
8 dünne Speckscheiben von je 50 g,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
40 g Margarine,
⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel saure Sahne (45 g).

Aus Sonnenberg bei Stuttgart kommt das Rezept für diese pikant gefüllten Rouladen aus Kalbsschnitzeln, die im süddeutschen Raum Kalbsvögerl genannt werden.

Zwiebel schälen, fein hacken. Lauch waschen, trocknen, in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren. Kerne entfernen, waschen. Paprikaschote und Schinken klein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren 10 Minuten schmoren. Salzen. Petersilie waschen, fein hacken. Mit dem Tomatenmark in den Topf geben. 2 Minuten weiterschmoren. Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen, dünn klopfen. Mit Salz und Paprika bestreuen. Zwei Speckscheiben auf jedes Schnitzel legen. Füllung drauf verteilen. Die Schnitzel zusammenrollen. Mit Zahnstochern feststecken. In Mehl wenden. Margarine in einem Bräter erhitzen. Kalbsvögerl darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen. Kalbsvögerl in einer vorge-

wärmten Schüssel anrichten. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Soße über die Kalbsvögerl gießen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Grüne Erbsen und Salzkartoffeln.

Sorbet

Statt Sorbet können Sie auch Scherbet sagen. Hinter beiden Begriffen verbirgt sich heute ein sehr erfrischendes Etwas, halb zum Trinken, halb zum Auslöffeln, aus halbgefrorenem Fruchtsaft oder Fruchtsirup zubereitet, manchmal mit Likör, Wein oder Sekt und Früchten verfeinert. Die Sorbets oder Scherbets stammen aus der türkischen Küche, waren – und sind dort auch heute oft noch – recht einfache Erfrischungsgetränke wie unsere Limonaden. »Tscherbet ist ein türkisches Getränk«, so heißt es in einem alten Lexikon, »das aus einem abgeseußten Wasser besteht, welches der gemeine Mann über gestoßene Damascener Rosinen gießt«. Als auch der feine türkische Mann auf den Geschmack kam, verfeinerte er es mit edlen Säften und Sirupen und ließ es mit Schnee kühlen. Vermutlich brachten die Mauren das Getränk nach Spanien. Von dort fand es den Weg auf unsere Nach-Tische. Das Wort Sorbet oder Scherbet geht auf das arabische Wort »Scharbat« zurück, was »Trank« bedeutet. Anfangs wurde das eisgekühlte Getränk bei großen Festessen als erfrischende Ausrüstung vor dem Braten gereicht.

Heute werden Sorbets als Dessert oder als Erfrischung zwischendurch serviert.

Die Grundlage der Sorbets ist immer gleich: Fruchtsaft oder Fruchtsirup oder Zuckersirup mit Zitronensaft. Diese Mischung wird im Gefrierfach halbfest gefroren. Das erreichen Sie





Fruchtsaft und Fruchtsirup bilden die Grundlage der eisgekühlten Sorbets, die heute in allen Bars der Welt zu Hause sind.



durch einen einfachen Trick: Zwischendurch – etwa alle 30 Minuten – die Masse kurz durchrühren, damit sich keine festen Eiskristalle bilden können. Sie können Sorbets nach dem Anfriern noch mit verschiedenen Alkoholika, Likören und Wein- oder Obstbränden und mit Eischnee oder Schlagsahne verfeinern und zum Schluß mit gut gekühltem Sekt oder Wein aufgießen. Füllen Sie die Sorbets immer in gut gekühlte (am besten im Gefrierfach vorgekühlte) hohe Gläser oder Sektkelche. Garnieren Sie die Sorbets mit farblich und geschmacklich abgestimmten Früchten.

◀ *Kalbsvögel sind keine Vögel, sondern pikant gefüllte Rouladen aus Kalbsschnitzel. Eine schwäbische Spezialität, die nach dem Ort Sonnenberg bei Stuttgart benannt wurde, und ein herzhaftes Gericht.*

Sorbet mit Likör

1/4 l Wasser,
310 g Zucker,
Saft von 2 Zitronen,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
4 Glas (je 2 cl)
Cointreau.

Wasser und Zucker in einem Topf bei mäßiger Hitze aufkochen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Siedepunkt an die Zuckerlösung genau 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, erkalten lassen. Zitronensaft zugeben. In eine Schüssel gießen. Im Gefrierschrank oder im Gefrierfach des Kühlschranks 2 1/2 Stunden gefrieren lassen. Die Masse etwa alle 30 Minuten gut umrühren, damit sie geschmeidig bleibt. Zur gleichen Zeit eine Schüssel und 4 kalt ausgespülte Sektkelche in den Kühlschrank stellen.

Nach Ansicht moderner Pilzköpfe ist es ratsam, Trüffeln im Herbst zu essen. Nur dann haben sie ihr volles balsamisches Aroma entwickelt.

Carl Brintzer

Eiweiß sehr steif schlagen. Unter weiterem Schlagen den Zucker einrieseln lassen. Den gefrorenen Zucker-Zitronen-Sirup in die gekühlte Schüssel geben. Eischnee und 3 Glas Cointreau schnell unterziehen. Sorbet in den gekühlten Sektkelchen anrichten.

Jeweils mit dem restlichen Cointreau beträufeln. Sofort auftragen.

Vorbereitung: Ohne Kühlen und Gefrieren 10 Minuten.

TIP

Beim Kochen von Zuckersirup, zum Beispiel für Sorbets, muß darauf geachtet werden, daß die Lösung nur 5 Minuten kocht. Man erhält dann in der Fachsprache bekannten dünnflüssigen Läuterzucker. Kocht man das Ganze 10 Minuten länger, spricht man vom dickflüssigen Läuterzucker, der für Glasuren genommen wird.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kräuterbouillon. Kopenhagener Festtagsgans, Karamelkartoffeln und Rotkohl als Hauptgericht. Dazu einen Beaujolais. Zum Abschluß Sorbet mit Likör.

PS: Der Likör wird übrigens nicht mitgefroren, weil Alkohol den Gefrierprozeß beeinträchtigt. Statt mit Likör können Sorbets auch mit Rum, Kirschwasser, Himbeergeist, Weinbrand oder Weißwein, Südwein und Sekt zubereitet werden.

Sorbet von Früchten

Für 6 Personen

¾ l Wasser,
375 g Zucker,
4 Eßlöffel Zitronensaft,
½ l Erdbeer-, Himbeer-,
roter Johannisbeer-,
Kirsch- oder Orangensaft,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker
(15 g).

Sorbet von Früchten wird immer mit frischen Fruchtsäften zubereitet.

Wasser und Zucker in einem Topf bei mäßiger Hitze aufkochen. Dabei rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ist der Siedepunkt erreicht, die Zuckermischung 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

½ l Zuckersirup abmessen. Mit dem Zitronensaft und mit beliebigem anderem Fruchtsaft mischen. In eine Schüssel gießen. Im Gefrierschrank oder im Gefrierfach des Kühlschranks in 2½ Stunden fest werden lassen. Die Masse etwa alle 30 Minuten gut verrühren. Eine zweite Schüssel und 6 Sektkelche ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Eiweiß sehr steif schlagen. Unter weiterem Schlagen den Zucker einrieseln lassen.

Den gefrorenen Zucker-Frucht-Sirup in die gekühlte Schüssel geben. Eischnee schnell unterziehen. Sorbet in den Sektkelchen anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlen und Gefrieren 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Champignonköpfe gefüllt. Jungschweinerücken, Rosenkohl und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Dazu paßt ein Frankenwein. Als erfrischendes Dessert Sorbet von Früchten.

PS: Vorm Servieren kann Sorbet von Früchten noch mit etwas eiskaltem Sekt übergossen werden. Wer will, garniert jeden Becher noch mit den passenden frischen Früchten.

Soße aus dem Périgord

Sauce Périgueux



3 Schalotten (30 g),
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Gänseschmalz,
1 Glas Weißwein,
3 Eßlöffel Cognac,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Teelöffel Bratensaft
(Fertigprodukt),
½ Dose Trüffeln (25 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.

Weil Trüffeln fast so selten sind wie Edelsteine und trotz aller Versuche nur wild wachsen wollen, haben

sie an der kulinarischen Börse ihren Wert: »Schwarze Diamanten« nennt man sie.

Am bekanntesten sind sie aus dem Périgord, einer Landschaft in Südfrankreich. Deren Hauptstadt ist Périgueux, von der diese Soße ihren Namen hat. Sie wird selbstverständlich mit Trüffeln zubereitet.

Schalotten und Zwiebeln schälen. Schalotten hacken. Die Hälfte des Gäneschmalzes in einem Topf erhitzen. Schalotten darin in 3 Minuten goldgelb braten. Weißwein und Cognac reingießen. Vom Herd nehmen. Anzünden und flambieren. Zwiebeln in Scheiben schneiden. Restliches Gäneschmalz in einem zweiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten anbraten. ¼ l heiße Fleischbrühe angießen. Schalottenmischung zu den Zwiebeln geben. Bratensaft reinstreuen. Unter wiederholtem Umrühren 30 Minuten sanft köcheln lassen. Jetzt die restliche heiße Fleischbrühe zugießen. Nochmals 30 Minuten bei kleinster Hitze sieden lassen.

Trüffeln auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen. Trüffeln in dünne Scheiben schneiden. Abfallstückchen in die Soße geben. Aufkochen, dann durch ein Sieb streichen. Trüffelscheiben reingeben. Soße mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Noch 3 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Zu Kalbsbraten, Puterrollbraten, Omeletts, Rühreiern und Gänseleber.

Soufflé

Soufflés sind hauchzarte, schaumige Aufläufe, die zum größten Teil aus gebakkenem Eierschaum bestehen. Ganz gleich, ob sie süß oder pikant zubereitet werden. Das Zubereiten ist einfacher, wenn Sie diese Tips beachten:

Möglichst frische Eier verwenden. Eiweiß ganz steif schlagen. Zunächst nur einen Eßlöffel davon unter die Soufflémasse rühren, dann den Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Cremige Masse in eine gut mit Butter eingefettete feuerfeste Form füllen. Beste Form: Auflaufschüsseln mit glatter Innenfläche und geraden, halbhohen Rändern. Kleine Portionsförmchen eignen sich auch. Soufflémasse stets nur zu $\frac{3}{4}$ einfüllen, da Soufflés stark aufgehen.

Backtemperatur: Gute Mittelhitze. Zwischen 175 und 200 Grad. Heizen Sie den Backofen bis zur angegebenen Temperatur vor. Das Soufflé soll auflaufen, durchbacken, aber nicht verbrennen. Während des Backens Ofen nicht öffnen. Das ist eigentlich das Schwierigste beim Soufflé: Die richtige Zeit abzuwarten, wann die Teigmasse zubereitet und in den Ofen geschoben wird. Denn sofort nach dem Backen muß das Soufflé serviert werden. Sonst fällt es zu einem kümmerlichen Häufchen zusammen. Bevor Sie das Soufflé in ein Menü einbauen, sollten Sie es einmal als Einzelstück ausprobieren.

Schützen Sie es beim Auftragen am besten mit einer vorgewärmten Serviette vor Zugluft.

Soufflé à la Chartreuse



6 Löffelbiskuits,
2 Glas (je 2 cl)
Chartreuse gelb,
Margarine zum Einfetten.
Für den Teig:
50 g Butter,
50 g Mehl,
1 $\frac{1}{2}$ Tassen Milch,
125 g Puderzucker,
4 Eigelb,
1 Eßlöffel Chartreuse gelb,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz.

Hier ein Dessert aus Frankreichs Küche, das mit Chartreuse zubereitet wird. Diesen weltbekannten Kräuterlikör brennen die Mönche in der Chartreuse bei Grenoble. So macht man das Soufflé:

Löffelbiskuits in Stücke brechen. In eine Schüssel legen, mit Chartreuse beträufeln. Eine Auflaufform gut mit Margarine einfetten.

Butter in einem Topf zerlassen. Mit Mehl verrühren. Milch und Puderzucker untermischen. Das Ganze unter Rühren erhitzen, einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Eigelb nacheinander reinrühren. Mit

Chartreuse parfümieren. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Einen Löffel davon unter den Teig rühren, dann den Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Die Hälfte der Soufflémasse in die gefettete Form füllen. Mit durchtränkten Löffelbiskuits belegen. Restliche Creme darüber verteilen. 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.

Soufflé rausnehmen und sofort servieren.



Ein gelungenes Soufflé à la Chartreuse muß wie ein zarter, süßer Hauch auf der Zunge zergehen.



Soufflé de volaille wird aus Hühnerbrust, Krebsfleisch und Trüffeln zubereitet. Mit dieser Vorspeise können Sie sich sehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag: Carmen-Kraftbrühe vorweg. Gekochter Lachs mit jungen Erbsen und Butterkartoffeln als Hauptgericht. Dazu ein Mosel. Als Dessert Soufflé à la Chartreuse.

PS: Statt Chartreuse können Sie auch Grand Marnier, Curaçao, Triple sec, Escorial oder andere Liköre nehmen. Oder auch Armagnac oder Cognac (Weinbrand) verwenden.

TIP

Als Getränk paßt ein nicht zu süßer, gut gekühlter Roséwein zu allen pikanten Soufflés. Die ideale Ergänzung zum würzigen Geschmack.

Soufflé au fromage

Käsesoufflé
Für 6 Personen



3/8 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
50 g Grieß,
125 g Greyerzer Käse,
20 g Butter,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel geriebener
Greyerzer Käse
zum Ausstreuen (20 g),
3 Eigelb, 3 Eiweiß.

Soufflé au fromage ist eine Spezialität der ländlichen französischen Küche. Sie können das Soufflé als Vor- oder Nachspeise (statt Käseplatte) in kleinen Förmchen, mit Kopfsalat als Beilage und eine größere Form als Hauptgericht servieren. Übrigens eignet sich auch

das Caquelon – die Keramikpfanne fürs Käse-Fondue – als Soufflé-Form.

Milch in einem Topf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß aufkochen. Unter Rühren Grieß einstreuen. Bei schwacher Hitze in 8 Minuten garen.

Geriebenen Greyerzer und Butter reinrühren. Sobald der Käse geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen. Masse etwas abkühlen lassen.

6 Auflaufförmchen mit Margarine einfetten und mit geriebenem Käse austreuen.

Eigelb nacheinander in die Grieß-Käse-Masse rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Schüssel sehr steif schlagen. Einen Löffel davon untermischen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Soufflémasse in die Förmchen füllen und auf einen Kuchenrost stellen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Soufflé vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Soufflé de volaille

Höhnerauflauf

1 tiefgefrorene Hühnerbrust von etwa 300 g,
1/4 l Wasser, Salz,
6 Scheiben Toastbrot,
1/8 l Weißwein,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Dose Trüffeln (15 g),
1 Dose Krebsfleisch (165 g),
Margarine zum Einfetten,
125 g Butter,
4 Eigelb,
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
4 Eiweiß.

Hühnerbrust auftauen und abtupfen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Hühnerbrust in 45 Minuten gar kochen und in der Brühe abkühlen. Häuten, von den Knochen lösen. Fleisch sehr fein würfeln. Toastbrot entrinden. Im Weißwein einweichen. Dann ausdrücken und mit einer Gabel zerpfücken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Trüffeln abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Abgetropftes Krebsfleisch zerpfücken und dabei die Chitinstreifen entfernen. Auflaufform mit Margarine einfetten.

Butter in einer Schüssel geschmeidig rühren. Eigelb nacheinander zufügen. Dann Toastbrot und Hühnerfleisch. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Petersilie und zwei Drittel der Trüffelscheiben untermischen. Eiweiß sehr steif schlagen. Zwei Eßlöffel davon reinrühren, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Hälfte der Soufflémasse in die Auflaufform füllen. Krebsfleisch und übrige Trüffeln draufstreuen. Restliche Soufflémasse drüberfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Soufflé aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Vorbereitung: Ohne Auftauen und Kühlen 40 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 490.

Wann reichen? Als Vorspeise mit einer Sahneseife, die mit Krebsbutter aufgeschlagen werden kann.

Soufflé mit Erdbeeren

375 g Erdbeeren,
4 Eiweiß,
75 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
4 Eigelb,
30 g Speisestärke,
Butter zum Einfetten,
1 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Im Mixer pürieren.

Eiweiß in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Dabei Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Zitronensaft zufügen. Eigelb, Erdbeermark und Speisestärke vorsichtig unterziehen.

Eine flache feuerfeste Form mit Butter einfetten. Soufflémasse einfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Das goldbraun gebackene Soufflé schnell mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren, da die zarte, schaumige Süßspeise leicht zusammenfällt.

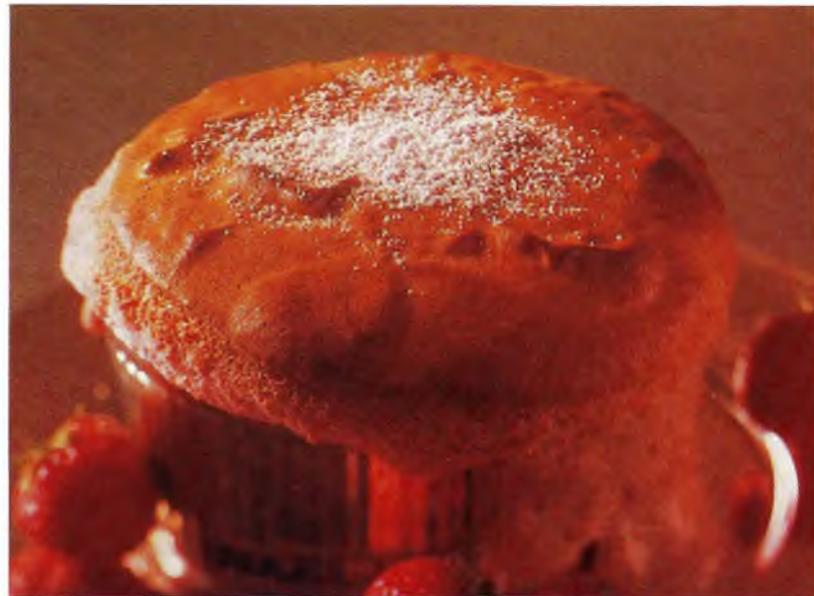
Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Unser Menüvorschlag:

Kopfsalatherzen als Vorspeise reichen. Dann als Hauptgang Kalbfleischklößchen in Weinsoße mit jungen Erbsen und in Butter geschwenktem Reis. Dazu schmeckt ein Moselwein. Als Dessert: Soufflé mit Erdbeeren.



Wer gern Erdbeeren ißt, wird von diesem Soufflé begeistert sein.

Soufflé Surprise nach Fürst Pückler

Für 6 Personen

300 g frische Erdbeeren,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Banane (150 g),
4 Eiweiß, 1 Prise Salz,
150 g Zucker,
abgeriebene Schale
einer Orange,
2 Eßlöffel gemahlene
Mandeln (20 g),
8 Löffelbiskuits (30 g),
1 Haushaltspackung
Fürst-Pückler-Eis (300 g).

Wenn Sie dieses Soufflé zum erstenmal probieren, werden Sie verstehen, warum es »Surprise« oder »Überraschungs-Soufflé« heißt; unter seiner schaumig-heißen Hülle verbirgt sich köstlich kühles Speiseeis. Die Überraschung gelingt nur dann, wenn Sie das vorbereitete Soufflé sehr rasch im vorgeheizten Grill überbacken. Es ist übrigens

nicht so kompliziert wie es auf den ersten Blick scheint. Das Soufflé hat seinen Namen nach Hermann Fürst von Pückler-Muskau (1785 bis 1871).

Berühmtestes Gericht seines Namens: Das Fürst-Pückler-Eis, das auch für dieses Soufflé verwendet wird.

Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. 6 schöne Früchte, möglichst mit grünen Blättern, zum Garnieren beiseite legen. Übrige Erdbeeren putzen, halbieren, in eine Schüssel geben und zuckern. Banane schälen und der Länge nach durchschneiden.

Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Schüssel sehr steif schlagen. Unter weiterem Schlagen den Zucker einrieseln lassen. Orangenschale und gemahlene Mandeln untermischen.

Löffelbiskuits nebeneinander auf eine feuerfeste Platte legen. Mit einem Block Fürst-Pückler-Eis bedecken. Mit gezuckerten Erdbeeren und Bananenhälften



Bei einem South-Pacific kommt man in sonnige Stimmung.

belegen. Das Ganze schnell mit Eischnee überziehen. (Das Eis darf nicht schmelzen.) Restlichen Eischnee in den Spritzbeutel füllen und die Speise damit garnieren. Die feuerfeste Platte sofort auf die mittlere Schiene unter den vorgeheizten Grill schieben und 2 Minuten grillen. Oder so hoch wie möglich in den vorgeheizten Backofen stellen.

Gratinierzeit: 2 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Soufflé Surprise nach Fürst Pückler mit den übrigen Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Unser Menüvorschlag: Königinssuppe vorweg. Hirschrücken, Rosenkohl und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu ein roter Burgunder. Zum Abschluß Soufflé Surprise nach Fürst Pückler.

South-Pacific

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) weißer Rum,
½ Glas (1 cl) Rum
(54 Vol. %),
1 Barlöffel
Curaçao Triple sec,
3 Spritzer Grenadine,
4 Eiswürfel,
1 Zitronenscheibe.

Weißer Rum, Rum, Curaçao und Grenadine im Shaker schütteln. Eis in einer Serviette zerschlagen. Ein Ballonglas halb damit füllen. Rum-Gemisch drübergießen und das Glas mit der Zitronenscheibe abdecken.

TIP

Statt mit einer Zitronenscheibe kann man den South-Pacific auch mit anderen Obstscheiben abdecken.

Spaghetti

Die Italiener haben sie nicht erfunden, die Spaghetti, auch wenn sie sich noch so gerne als Stammväter aller »paste« (Nudeln) sehen. Die alten Chinesen haben als erste die Nudelfabrikation gehabt. Und der Venezianer Marco Polo brachte im Jahre 1295 nicht nur abenteuerliche Geschichten mit nach Hause, sondern auch Nudelrezepte aus dem alten China. Die Italiener allerdings haben sich dann mit soviel Formgefühl und Feingeschmack der Nudeln angenommen wie kein anderes Volk auf der Welt. Über 200 verschiedene Nudelsorten zählt man inzwischen von der Po-Ebene bis hinunter nach Sizilien, und mindestens doppelt so viele Nudelgerichte. Die Spaghetti, bindfadendünne und ebenso lange Gebilde aus »pasta« (Nudelteig) sind die berühmtesten. Ihr Name ist fast eine Selbstverständlichkeit: Spaghetti stammt vom italienischen Wort »spago« = »Bindfaden« ab. Den Italienern sind sie immer noch nicht dünn genug. Also produzieren sie auch noch Spaghettini, das sind zwirnsfadendünne Nudeln und »Capellini«, das sind Haar- oder Fadennudeln, die meist in einer Suppe schwimmen. Zwischen Neapel und Bologna ist schon seit langem ein Streit im Gange, wer das bessere Spaghetti-Rezept hat. Der Ausgang ist ungewiß und wird es auch bleiben; denn der eine mag's nun einmal mit Tomaten-, der andere mit Fleischsoße. Daß nur Italiener Spaghetti kochen können, ist ein Vorurteil. Es ist so einfach: Spaghetti werden in voller Länge (zerkleinerte Spaghetti sind eine schwere Sünde – Ausnahme: Für Spaghetti-Salat) in sprudelndes Salzwasser gegeben. Kein Topf ist so groß, daß die Nudeln aufrecht hineinpassen. Italienische Köche helfen sich mit einem Trick: Sie schieben die

das kochende Wasser, bis das untere Ende weich wird und sich schlangengleich in den Kochtopf windet. Allerdings soll der Topf so breit sein, daß die Nudeln nicht zu einem unansehnlichen Klumpen zusammenkochen. »Al dente« wird gekocht, das heißt: Bißfest. Sie dürfen nicht zu weich werden, sondern beim Biß mit den Zähnen noch einen ganz leichten Widerstand leisten. Der Al-dente-Spielraum ist groß. Die einen kochen Spaghetti 5 Minuten, die anderen 12 oder 15 Minuten. Nehmen Sie die goldene Mitte: 12 Minuten. Aber beißen Sie zwischendurch. Zur Probe. Wichtig ist, daß die Spaghetti in reichlich Wasser gekocht werden. Nehmen Sie mindestens die dreifache Menge Wasser – auf die Nudelmenge berechnet. Der Anti-Klebe-Trick der Spaghetti-Köche ist nicht jedermanns Sache: Sie geben einen Schuß Olivenöl ins Kochwasser.

Sie können die fertig gekochten Spaghetti auf ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Oder einfach kaltes Wasser in den Topf laufen und die Spaghetti dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Wenn Sie beim Essen die Spaghetti mit einem Messer zerschneiden, bringen Sie sich um den schönsten Spaß. Nehmen Sie einen Eßlöffel in die linke, eine Gabel in die rechte Hand. Ziehen Sie mit der Gabel eine Portion Spaghetti lang nach oben hinaus und rollen Sie die Portion in der Löffelmulde um die Gabelzinken. Führen Sie die Gabel zum Mund und den Löffel – als Nothelfer bei besonders verwickelten Fällen – hinterher. Haben Sie darin Routine, vergessen Sie einfach den Löffel und rollen Sie die Spaghetti gleich in der Tellermulde um die Gabel. Für jeden Esser rechnen Sie mindestens 150 g Spaghetti. 3 Kilo müssen Sie verschlingen, um den derzeitigen Weltrekord im Spaghetti-Essen zu brechen.

Spaghetti alla bolognese

Siehe Bologneser Nudeln.

Spaghetti alla caprese



Für die Tomatensoße:
500 g Tomaten,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Spaghetti:
3 l Wasser, Salz,
500 g Spaghetti.
Für die Fischpaste:
30 g Sardellen aus Dose
oder Glas,
8 schwarze Oliven (40 g),
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1 Dose Thunfisch (150 g),
½ Teelöffel Zitronensaft.
Außerdem:
20 g Butter,
je 50 g geriebener
Emmentaler und
Parmesankäse.

Wie alle echten Spaghetti-Gerichte stammt auch dieses aus Italien. Genauer: Von der Insel Capri. Wenn Sie Tomatensoße, Fischpaste und noch ein paar Kapern und Chilischoten dazu in einen Topf werfen, dann gibt's »Spaghetti furiosi«, »wütende« Spaghetti. Sie kocht und ißt man auf dem Festland. Spaghetti alla caprese bereiten Sie so zu: Für die Soße Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen und häuten. Vierteln. Stengelansätze abschneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten reingeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten.

Für die Spaghetti Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze 12 Minuten garen. Während dieser Zeit für die Fischpaste die Sardellen unter kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Oliven entkernen und kleinschneiden. Olivenöl in

einem Topf nicht zu heiß werden lassen. Sardellen, Oliven, Thunfisch mit Öl und Zitronensaft reingeben. Bei schwacher Hitze erwärmen, aber nicht braten. Zutaten mit einem Stampfer zu einer Paste zerdrücken.

Spaghetti auf ein Sieb schütten. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Spaghetti kurz darin schwenken und erhitzen.

Portionsweise auf tiefen Tellern anrichten. Tomatensoße darauf verteilen. In die Mitte jeweils etwas Fischpaste geben. Geriebenen Emmentaler und Parmesan in einem Schälchen mischen.

Extra reichen, damit jeder nach Geschmack würzen kann.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 900.

Beilage: Gurken-Paprika-Salat. Als Getränk paßt ein roter Chianti dazu.

Spaghetti alla carbonara

4 l Wasser,
Salz,
500 g Spaghetti,
1 Bund Petersilie,
80 g durchwachsener
Speck,
2 Knoblauchzehen,
40 g Butter,
½ l Sahne,
3 Eier, 3 Eigelb,
6 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (60 g),
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer.

Übersetzt heißt dieses italienische Gericht: Spaghetti auf Köhlerart. Eine ganz schön üppige Mahlzeit, die zum Schluß mit schwarzem Pfeffer »überraßt« wird. Möchten Sie mal probieren? Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze in 12 Minuten garen.

In dieser Zeit die gewaschene Petersilie hacken. Speck



Schwarzer Pfeffer gab den Spaghetti alla carbonara ihren Namen. Damit wird die üppige Nudelmahlzeit zum Schluß »überraßt«.



Spaghetti alla genovese sind eine besonders gehaltvolle Nudelvorspeise. Sie werden mit Kalbsragout gemischt und überbacken.

fein würfeln. Knoblauch schälen. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehen 3 Minuten darin braten und wieder rausnehmen. Speckwürfel reingeben, in 5 Minuten glasig braten. Sahne unter Rühren zugeben und kurz aufkochen lassen.

Eier und Eigelb in einer Schüssel mit Petersilie und Parmesan verquirlen. Spaghetti auf ein Sieb schütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In die heiße Speck-Sahne-Mischung geben. Verquirlte Eier drübergießen. Gründlich mischen. Mit Salz abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

Beilagen: Geriebener Parmesankäse und Tomaten-salat.

Spaghetti alla genovese

Für 8 Personen



Für das Ragout:

300 g Kalbfleisch,
2 Schalotten (30 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 gestrichener Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
¼ Teelöffel Knoblauchsatz,
Salz,
weißer Pfeffer,
getrocknetes, zerriebenes Basilikum,
1 Glas Weißwein,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Bratensaft (Fertigprodukt),
3 Stengel Petersilie,
1 Stengel Selleriegrün.
Für die Spaghetti:
2 l Wasser, Salz,
250 g Spaghetti.

Außerdem:

Margarine zum Einfetten.
60 g geriebener Parmesankäse,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für die gedünsteten Tomaten:
250 g Tomaten,
1 Schalotte (20 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Fisch gibt es alle Tage in der alten italienischen Hafenstadt Genua, an der Küste Liguriens. Daher wird ein Stück Fleisch ganz besonders liebevoll behandelt. Hier der beste Beweis: Die Spaghetti Genueser Art. Für das Ragout Kalbfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Kalbfleisch und Schalotten darin in 3 Minuten rundherum anbraten. Mehl drüberstäuben. Noch 1 Minute anbra-

ten. Mit Tomatenmark, Knoblauchsatz, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und reichlich Basilikum würzen. Unter Rühren Weißwein und heiße Fleischbrühe angießen.

Bratensaft reinstreuen. Petersilie und Selleriegrün abspülen, sehr gut abtropfen lassen und zusammenbinden. In den Topf legen. 15 Minuten schmoren lassen. Dann das Kräutersträubchen entfernen.

Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze 12 Minuten garen. Auf einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem Ragout mischen. 8 feuerfeste Formen mit Margarine einfetten. Spaghetti-Ragout-Mischung einfüllen. Mit Parmesankäse bestreuen. Öl drüberträufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Gratinierzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

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

Inzwischen Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen. Häuten, Stengelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Tomatenscheiben reingeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Spaghetti aus dem Ofen nehmen. Die gedünsteten Tomatenscheiben draufgeben und sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als warme Vorspeise oder mit Chicorée-Salat mit Walnüssen als Abendessen.

PS: Spaghetti alla genovese können Sie selbstverständlich auch in einer großen feuerfesten Form anstatt in 8 kleinen Ragoutförmchen zubereiten.

Spaghetti mit italienischer Soße

Für die Soße:

500 g Tomaten,
1 Chilischote,
150 g durchwachsener Speck,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
4 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.
Außerdem:
3 l Wasser, Salz,
500 g Spaghetti.

Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten kleinschneiden, dabei Stengelansätze entfernen. Chilischote halbieren, entkernen und hacken. Speck fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin 3 Minuten anbraten. Tomaten und Chilis reingeben. Heiße

TIP

Mit Zwiebeln, in Öl gedünstet, schmeckt die italienische Soße noch herzhafter.

Fleischbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze 12 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Spaghetti in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit italienischer Soße übergossen servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilage: Kopfsalat Elisabeth.

Spaghetti mit Pilzen

2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
460 g Steinpilze,
Champignons oder Pfifferlinge aus der Dose,
250 g Tomaten,
125 g Schinken,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Tasse Sahne,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.
Außerdem:
3 l Wasser,
Salz,
500 g Spaghetti,
20 g Butter.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und hacken. Pilze auf einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und Stengelansätze entfernen. Tomaten und Schinken würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten. Pilze reingeben. 5 Minuten schmoren. Tomaten und Schinken zugeben. Weitere 20 Minuten dünsten. Sahne angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Muskatnuß, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abspülen und hacken. Unter die Pilze mischen. Warm stellen.

Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze 12 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Spaghetti darin schwenken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Pilze drübergeben.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 825.

Beilagen: Geriebener Parmesankäse und Feldsalat in Essig und Öl.

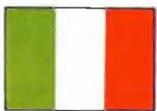


Zünftiger geht es schon fast nicht mehr, wenn Sie zu den Spaghetti italienische Soße servieren.



Neapolitanische Spaghetti mit würziger Tomatensoße haben das Nudel-Paradies Italien in der ganzen Welt berühmt gemacht.

Spaghetti neapolitanisch



Für die Tomatensoße:
 2 Zwiebeln (80 g),
 2 Knoblauchzehen,
 1 Dose Tomaten (500 g),
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 ½ Teelöffel frisches oder
 ¼ Teelöffel getrocknetes
 Basilikum,
 2 Teelöffel frischer oder
 1 Teelöffel getrockneter
 Thymian,
 2 Eßlöffel
 Instant Bratensaft,

frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer,
 Salz, 1 Prise Zucker,
 1 Glas Rotwein.

Außerdem:
 150 g Steinpilze
 (frisch oder aus der Dose),
 30 g Butter oder Margarine,
 3 l Wasser, Salz,
 400 g Spaghetti,
 20 g Butter,
 1 Bund Petersilie.

Zwei Spaghetti-Gerichte
 sind in aller Welt berühmt:
 Die Spaghetti alla bolognese,
 die immer mit einer
 Fleischsoße serviert werden,
 und die Spaghetti alla
 napoletana, mit einer fein-
 würzigen Tomatensoße. Die

Neapolitaner geben über
 oder unter die Tomatensoße
 meist noch eine Extra-
 Zugabe: Mit Zwiebeln und
 Knoblauch gerösteten
 Speck oder aber, wie in die-
 sem Rezept, geröstete Stein-
 pilze, was das Gericht
 noch besser macht.
 Zwiebeln und Knoblauch-
 zehen schälen und fein wür-
 feln. Tomaten auf einem
 Sieb über einem Topf ab-
 tropfen lassen, anschlie-
 ßend hacken. Öl in einem
 Topf erhitzen. Zwiebel- und
 Knoblauchwürfel in 5 Mi-
 nuten darin glasig braten.
 Gehackte Tomaten und auf-
 gefangenen Tomatensaft
 reingeben. Mit Basilikum,
 Thymian, Instant Braten-

saft, Pfeffer, wenig Salz und
 Zucker würzen. Rotwein
 angießen. 20 Minuten kö-
 cheln lassen.
 Frische Steinpilze putzen.
 Von den größeren Haut und
 Röhren entfernen. Pilze
 gründlich waschen, abtrop-
 fen lassen. Oder: Dosenpilze
 auf ein Sieb geben und ab-
 tropfen lassen. Pilze in
 Scheiben schneiden. Butter
 in einer Pfanne erhitzen.
 Pilze unter vorsichtigem
 Rühren darin in 2 Minuten
 anbraten. Leicht salzen und
 pfeffern. Zugedeckt bei
 schwacher Hitze 10 Minu-
 ten dünsten. Warm stellen.
 Tomatensoße durch ein
 Sieb in einen Topf streichen.
 Auch warm stellen.

Spaghetti-Kuchen

3 l Wasser, Salz,
250 g Spaghetti,
150 g Schinken,
1 Glas Oliven (90 g),
1 Dose Champignons
(170 g),
60 g Margarine,
3 Eigelb,
100 g geriebener
Parmesankäse,
3 Eiweiß,
Margarine zum
Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.
Zum Überbacken:
1 Eßlöffel Semmelbrösel
(10 g),
1 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (10 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Wenn die Italiener einmal zuviel Nudeln gekocht haben, backen sie Kuchen: Nudel-Kuchen. Es gibt kein Land, in dem mit soviel Phantasie Nudelreste verwertet werden wie in Italien. Aber das ist ja fast schon selbstverständlich. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Spaghetti einmal durchbrechen. In den Topf geben. Einmal umrühren. Bei starker Hitze 10 Minuten garen. Auf einem Sieb kurz unter kaltem Wasser abschrecken und dann gründlich abtropfen lassen.

Schinken würfeln. Abgetropfte Oliven und Champignons in Scheiben schneiden.

Margarine in einer Schüssel geschmeidig rühren. Eigelb nacheinander reingeben. Schaumig rühren. Schinken, Oliven, Champignons, geriebenen Parmesan und Spaghetti nacheinander untermischen. Eiweiß steif schlagen. Zum Schluß unterziehen.

Eine Springform von 22 cm Durchmesser gut mit Margarine einfetten. Mit Semmelbröseln ausstreuen. Nudelmasse einfüllen. Oberfläche glattstreichen. Mit einem Gemisch aus Semmelbröseln und Parmesankäse bestreuen. Öl draufträufeln. 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. Spaghetti-Kuchen aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten ruhen lassen. Dann den Rand vorsichtig lösen und den Kuchen auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 780.

Wann reichen? Mittags oder abends. Dazu gibt es Kopfsalat mit Radieschen. Als Getränk: Ein frischer roter Landwein.

Spaghetti-Salat

3 Eier,
3 l Wasser, Salz,
250 g Spaghetti,
150 g Mortadella
(oder Cervelatwurst),
150 g mittelalter Gouda,
2 Gewürzgurken (120 g),
400 g Tomaten.
Für die Marinade:
1 Eßlöffel Kapern (10 g),
je $\frac{1}{2}$ Bund Dill,
Schnittlauch und
Petersilie,
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
2 Eßlöffel Kräuteressig,
weißer Pfeffer, Salz.

Eier in 10 Minuten hartkochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Gleichzeitig das Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti klein brechen. Ins Wasser geben. Umrühren. Bei mäßiger Hitze 10 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Mortadella, Gouda und Gewürzgurken in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen und häuten. Stengelansätze entfernen. Tomaten und geschälte Eier achten. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Kapern hacken. Kräuter waschen und hacken. Mayonnaise und saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Kräuteressig, Pfeffer und Salz abschmecken. Kapern und Kräuter reingeben. Über die Salatzutaten gießen und vorsichtig mischen. Mindestens 60 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

Wann reichen? Abends oder als sommerliches Mittagessen. Dazu schmeckt ein frischer roter Landwein, Sprudel oder Fruchtsaft für alle, die keinen Alkohol mögen.



Der Übersehafen von Genua ist nicht nur wichtiges Handelszentrum. Hier starten auch Touristen zu weiten Kreuzfahrten.

Wasser in einem Topf aufkochen, salzen. Spaghetti reingeben. Kurz umrühren. Bei starker Hitze 12 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Spaghetti reingeben, gut schwenken. Petersilie waschen und hacken. Spaghetti in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Erst die Steinpilze, dann die Soße über die Spaghetti geben. Mit Petersilie garniert servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilage: Kopfsalat.

Spagnoletti



3 Eigelb, 250 g Zucker,
3 Eier, abgeriebene Schale
einer halben Zitrone,
2 Teelöffel Zitronensaft,
300 g Mehl,
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
150 g gehackte Mandeln.

In der Schweiz liebt man die süßen Knabbereien. Entsprechend groß ist das Repertoire der Rezepte. Spagnoletti gehören dazu. Sie sind eine Spezialität des Kantons Graubünden. Hinter dem klangvollen Namen verbergen sich Eierplätzchen, die mit gehackten Mandeln bestreut werden. Ein Gebäck, das sich für den nachmittäglichen Kaffeeklatsch ebenso gut eignet wie für Kindergeburtstage. Wer in der vorweihnachtlichen Zeit mal wieder selber backen möchte, für den ist dieses Rezept gerade richtig.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die aufgeschlagenen Eier, die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft zufügen. Mehl draufsieben und unterrühren.

Backblech mit Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit 2 Teelöffeln Häufchen abstechen und nicht zu dicht nebeneinander aufs Blech setzen. Mit den gehackten Mandeln bestreuen. Überschüssige Mandeln entfernen, dazu das Backblech schräg halten und leicht dagegen klopfen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Die Spagnoletti sollen hellgelb sein. Ergibt 60 Stück.
Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa

60.

Spanferkel gebraten nach russischer Art

Scharenny Porossenok
Für 10 Personen



1 küchenfertiges Spanferkel
von 8000 g,
4 Eßlöffel grobes Salz,
4 Teelöffel schwarzer
Pfeffer,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
1 Glas helles Bier.

In der Sowjetunion ist das gebratene Spanferkel heute noch ein beliebtes Hauptgericht bei festlichen Anlässen. Je jünger das Spanferkel ist, um so besser. Übrigens handelt es sich beim Spanferkel um ein 6 Wochen junges, noch säugendes Tier. Anstelle von »saugen« sagte man früher mundartlich »spänen«. Daher der Name Spanferkel. Normalerweise wird ein Spanferkel im Ganzen gebraten. Wenn Sie es aber in Ihrem Backofen zubereiten, sollten Sie das Tier vorher vom Metzger in grobe Stücke zerteilen lassen. Übrigens: Spanferkel können Sie beim Metzger vorbestellen.

So wird das russische Spanferkel zubereitet:

Spanferkel oder Fleischstücke unter kaltem Wasser gut abspülen. Mit einem Geschirrtuch trockenreiben.

Salz und Pfeffer mischen. Das Spanferkel damit gründlich einreiben.

Etwas Alufolie zu einer Kugel zusammendrücken und ins Maul stopfen. Ohren mit Alufolie abdecken, damit sie nicht verbrennen.

Spanferkel mit Öl bestreichen. Auf den Rost legen und in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben, darunter die Fettpfanne stellen.

Bratzeit: $2\frac{1}{2}$ Stunden.

Elektroherd: 200 Grad.

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

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie von den Ohren entfernen und das Spanferkel hin und wieder mit Bier bestreichen.

Spanferkel auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1010.

Beilagen: Buchweizengrütze mit Champignons und Zwiebeln, Paprika- oder Krautsalat. Getränk: Bier.

PS: Wer gern mit Kräutern würzt, fügt der Salz-Pfeffermischung je einen Teelöffel getrockneten Thymian, Majoran und Beifuß zu.

Spanferkel Pfälzer Art

Für 10 Personen

1 Spanferkel von 8000 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
3 Teelöffel getrockneter
Majoran.

Für die Füllung:

6 große Zwiebeln (300 g),
80 g Butter,

750 g grobe Leberwurst,

3 Eßlöffel getrockneter

Majoran,

3000 g Pellkartoffeln,

Öl zum Bestreichen.

Außerdem:

1 l heißes Wasser,

1 Zwiebel (40 g),

1 Möhre (120 g),

1 kleiner Apfel (100 g),

$\frac{1}{2}$ Scheibe Schwarzbrot
(20 g),

1 Schuß Weißwein,

3 Eßlöffel saure Sahne

(45 g).

Zum Spanferkel-Essen laden die Pfälzer im Oktober ein. In der Kreuznacher Gegend sprechen sie dann von »Spansau mit Füllselkartoffeln«. Diese Kartoffeln können Sie auch in einem Topf zubereiten und getrennt zum Fleisch reichen.

Das Pfälzer Spanferkel muß in einem Stück gebraten werden – wegen der Füllung. Wenn es nicht in Ihren Ofen paßt, überreden Sie vielleicht den Wirt Ihres Stammlokals zum Spanferkel-Braten und bringen ihm das Rezept mit. Vielleicht ist auch Ihr Bäcker so nett und brät es für Sie. Oder Sie reisen im Oktober in die Pfalz. Hauptsache, Sie wissen, wie's gemacht wird.

Spanferkel innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen. Mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Salz, Pfeffer und zerriebenen Majoran auf einem Teller mischen. Spanferkel damit innen kräftig einreiben.

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 3 Minuten glasig braten. Leberwurst häuten, in Würfel schneiden und in



Wer gern Süßes knabbert, sollte einmal Spagnoletti probieren.



Die herzhaft Pfälzer Küche ist wohl zu Unrecht weniger bekannt als der Pfälzer Wein.

der Pfanne unter Rühren 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Majoran würzen. Pellkartoffeln fein würfeln. Alles mischen. Spanferkel damit füllen und zunähen. Vorderfüße nach innen, Hinterfüße nach außen biegen, damit sie beim Braten nicht zu stark bräunen.

Spanferkel rundherum mit Öl bestreichen. Bratrost auch einölen. Spanferkel drauflegen. Maul mit Alufolie füllen. Ohren mit Alufolie abdecken. Rost auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben (Fettpfanne drunter). $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser in die Pfanne gießen.

Backzeit: 2 Stunden und 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Spanferkel hin und wieder abwechselnd mit Bratfond und heißem Wasser begießen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhre putzen, waschen und vierteln. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Mit dem zerkleinerten Schwarzbrot 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Fettpfanne geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Alufolie von den Ohren entfernen.

Spanferkel aus dem Ofen nehmen. In Portionsstücke teilen, auch die Füllung. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen. Weißwein und saure Sahne reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Getrennt servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1400.

Beilagen: Kopfsalat und Bauernbrot oder Kartoffelklöße. Die Pfälzer trinken dazu den Federweißen, den ganz jungen Weißwein.

PS: In Polen kennt man eine ähnliche Art, Spanferkel zu braten. Man füllt das Spanferkel mit besonders feinem, butterreichem Kartoffelpüree, das mit Salz, gemahlenem Kümmel und Majoran abgeschmeckt wird. Während des Bratens das Ferkel mit Bier begießen und mit Bratäpfeln und Sellerie-Salat servieren.

TIP

Zum Spanferkel passen auch gut pikante Chutneys. Und ein kühler klarer Schnaps dazu ist sehr zu empfehlen.

Spanferkel römische Art

Porchetta alla Romana

Für 6 Personen

Bild Seite 124



$\frac{1}{2}$ bratfertiges Spanferkel von etwa 3000 g, 2 Knoblauchzehen, 5 Eßlöffel Öl (50 g), 6 frische Salbeiblätter oder $\frac{1}{4}$ Teelöffel getrockneter Salbei, 12 Fenchelsamen, $1\frac{1}{2}$ Glas Weißwein, Salz, schwarzer Pfeffer, $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Porchetta oder Porchettino heißt das Spanferkel in Italien. Es ist, auch gefüllt und kalt aufgeschnitten, so beliebt, daß man es sogar in Imbißstuben und Trattorias finden kann. Spanferkel auf römische Art schmeckt ganz besonders aromatisch und würzig.



Wenn die Russen Feste feiern, braten sie oft ein Spanferkel. Man bestreicht die Schwarte mit Bier. So wird sie schön knusprig.



*Wer Spanferkel auf
römische Art zubereitet,
kommt mit typisch
südlichen Gewürzen wie
Knoblauch, Salbei oder Fenchel
auf den richtigen Geschmack.
Italienischer Wein
gehört natürlich dazu.*

Spanferkel gründlich waschen. Abtrocknen. In Portionsstücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch rundherum in 15 Minuten anbraten. Gehackten Knoblauch, Salbei und Fenchelsamen reingeben. 1 Minute braten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen. So lange kochen, bis die Flüssigkeit in etwa 15 Minuten verdunstet ist. Salzen und pfeffern. $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser zugießen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 2 Stunden garen. Zwischendurch Fleisch wiederholt mit dem Bratfond begießen. Nach Bedarf noch Wasser zugießen.

Das fertig gebratene Spanferkelfleisch auf einer vorgewärmten Platte oder in einer Schüssel anrichten.

Den Bratfond mit dem restlichen Weißwein aufkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Bratfond durch ein Sieb auf das Fleisch gießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 160 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 790.

Beilagen: Maisbrei (Polenta) und Bunter Salat. Das passende Getränk: Ein italienischer Weißwein, zum Beispiel ein trockener Frascati. Ein kühles Helles paßt allerdings auch sehr gut dazu.

Spanisch Fricco

250 g Rindfleisch,
250 g Schweinefleisch,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Paprika rosenscharf,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 kleines Lorbeerblatt,
4 Zwiebeln (je 40 g),
1000 g Kartoffeln,
Margarine zum Einfetten,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
30 g Margarine.

Kommt Ihnen der Titel spanisch vor? Das ist verständlich, aber er führt Sie auf die falsche Fährte. Spanisch Fricco ist so alt und so deutsch wie Henriette Davidis. Sie lebte von 1800 bis 1876 und veröffentlichte 1845 ihr »Praktisches Kochbuch«, in dem auch Spanisch Fricco vorkommt. Es handelt sich um eine Art Frikassee. In manchen Gegenden schreibt man es auch Fricco oder Fricco. Rind- und Schweinefleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 2 cm große Würfel schneiden. 3 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Heiße Fleischbrühe angießen. Lorbeerblatt reingeben. Bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Rest-

liches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb braten. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Dann Fleisch, Kartoffel- und Zwiebelscheiben lagenweise einschichten. Dabei die Kartoffeln leicht salzen und pfeffern. Mit einer Kartoffelschicht abschließen. Mit saurer Sahne übergießen. Margarineflöckchen darauf verteilen. Form mit Alufolie verschließen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Spanisch Fricco in der Form servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilagen: Blattsalat oder gemischter Salat. Sehr gut passen dazu auch Gewürzgurken oder eingelegte Rote Bete. Das passende Getränk: Bier.



Dieses herzhaftes Frikassee mit viel Fleisch und Kartoffeln heißt Spanisch Fricco. Doch der Name täuscht. Das Gericht ist deutsch.



Diese leckere Krabbenpfanne mit Reis und Huhn ist in einer Paella-Pfanne zubereitet. Jede normale Bratpfanne tut es auch.

Spanische Krabbenpfanne



1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
250 g Langkornreis,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
½ l heiße Hühnerbrühe
(Fertigprodukt),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze
gemahlener Safran,
200 g tiefgekühlte Erbsen,
1 fertig gebratenes
Hähnchen (600 g),
1 Dose Muscheln (180 g),
½ Bund Dill,
200 g Krabben
aus der Dose.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Reis mit einem frischen Küchentuch abreiben. Öl in einer tiefen Pfanne (zum

Beispiel Paella-Pfanne) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Reis reingeben. Unter Rühren bei kleiner Hitze in 3 Minuten glasig braten (nicht bräunen). Hühnerbrühe, wenig Salz, Pfeffer und Safran zufügen. Alles aufkochen. Bei geringster Hitze 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit tiefgekühlte Erbsen in einem Topf nach Vorschrift zubereiten. Brathähnchen von den Knochen lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Muscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Dill waschen und hacken.

Reis mit einer Gabel aufllockern. Abgetropfte Erbsen, Hähnchenfleisch, Muscheln und Krabben unterheben. Erhitzen. Abschmecken. Mit Dill bestreuen und in der Pfanne servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Kopfsalat in Kräuter-Sahne-Marinade.

Spanische Olivenbowle

15 paprikagefüllte spanische Oliven,
1 Flasche Rosé,
Saft von zwei Zitronen,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
je 2 Glas (je 2 cl) Grenadine-Sirup und Orangenlikör,
1 Flasche Sekt zum Auffüllen.

Abgetropfte Oliven in dünne Scheiben schneiden. In ein Gefäß geben. Mit Rosé übergießen.

Zitronensaft mit Zitronenschale, dem Grenadinesirup und dem Orangenlikör mischen und zu den Oliven geben.

Zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Sekt auffüllen.

PS: Statt Rosé können Sie herben Weißwein nehmen.

Spanische Soße

3 Knoblauchzehen, Salz,
1 Teelöffel scharfer Senf,
100 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel Joghurt (40 g),
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
1 dünne Scheibe Schinken.

Spanien ist ein Land der Knoblauchesser. Das merken Sie spätestens bei dieser Soße. Wenn Sie nach dem Genuß dieser Soße nicht gemieden werden wollen, essen Sie noch ein Sträußchen Petersilie hinterher. Das hilft ein bißchen. Oder laden Sie alle, denen Sie näher kommen müssen, zum Soßen-Essen ein.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Senf in einer Schüssel nach und nach mit Mayonnaise und Joghurt mischen. Den Knoblauch reingeben. Soße mit Paprika und Salz abschmecken. In eine Glas-

schale oder eine Soßenschüssel füllen.

Vom Schinken Fettrand abschneiden. Schinken ganz fein würfeln. Über die Soße streuen. Kühl servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wozu reichen? Zu Roastbeef oder anderen kalten Braten, gebratenem Fisch, gebackenen Champignons oder gebackenen Shrimps. PS: Die Soße läßt sich mit Mandeln oder (und) einem Schuß trockenem Sherry verändern.

Spanische Tournedos

Für die Soße:

1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
Saft einer halben Zitrone,
4 gewässerte
Sardellenfilets (30 g),
je 2 Stengel Estragon,
Basilikum, Kerbel und
Petersilie,

¼ Kästchen Kresse,
2 Eßlöffel Sherry.

Außerdem:

4 Scheiben Rinderfilet von
je 150 g,

Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
Öl,

4 Scheiben Toastbrot
(100 g).

Für die Soße Knoblauchzehe schälen und mit etwas Salz in einer Schüssel zerdrücken. Öl, dann Zitronensaft unterrühren. Sardellenfilets zerdrücken und zum Öl geben. Kräuter waschen und sehr fein hacken. In den Knoblauch-Sardel-

len-Brei geben und gut miteinander verrühren. Zuletzt mit dem Sherry abschmecken.

Rinderfilets rund zusammendrücken und um die »Taille« mit einem Faden umwickeln. Leicht salzen und pfeffern. Dann rundherum mit Öl einpinseln und auf den mit Alufolie bespannten Grillrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben.

Grillzeit: Nach Geschmack 4 bis 8 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Tournedos nach der halben Grillzeit einmal wenden.

Toastbrot rösten. Auf vier Teller verteilen. Auf jede Scheibe ein Tournedos setzen. Soße darauf verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Pommes frites oder körnig gekochter Reis und feine Salate.

Spanischer Anchovis-Teller

Boquerones Malagueños
Bild Seiten 128/129

10 frische oder tiefgekühlte
Sardellen (500 g),

5 Knoblauchzehen, Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel

Paprika rosenschärf,
1 Eßlöffel getrockneter
Estragon,
10 gefüllte grüne Oliven
(30 g),

2 rote Zwiebeln (100 g),

1 Möhre (70 g),

1 Tomate (40 g),

je ½ grüne und rote

Paprikaschote (150 g).

Für die Marinade je 1¼

Tassen (etwa 200 ccm)

Öl und Essig, Salz.

Für die Garnierung:

½ Bund Petersilie,

4 Stengel Dill.

Boquerones sind die auch als Anchovis bekannten Sardellen, die seit Urzeiten an den Küsten der Iberischen Halbinsel gefangen werden. Sardellen waren, ähnlich wie Austern, früher ein »Arme-Leute-Essen«. Heute sind sie schon eine Delikatesse. Der Spanische Anchovis-Teller stammt von Fischern aus Málaga, die – wie alle Fischer Spaniens – die pikantesten Fisch-Rezepte haben.

Köpfe und Schwänze der Sardellen abschneiden (tiefgekühlte Sardellen vorher auftauen lassen). Entlang der Rückengräte mit einem scharfen Messer einschneiden. Filets häuten und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Sternförmig auf einer tiefen runden Platte anrichten. Knoblauchzehen schälen und mit reichlich Salz zerdrücken. Über die Sardellen verteilen. Mit reichlich Pfeffer, Paprika und zerriebenem Estragon bestreuen.

Die abgetropften Oliven in Scheiben, geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden. Möhre schälen, abspülen, abtrocknen. In dünne Scheiben schneiden. Tomate abspülen, abtrocknen, halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten sechsteln. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, waschen, abtropfen lassen

und in zarte Streifen schneiden. Alles in einem gefälligen Muster über die Boquerones verteilen.

Für die Marinade Öl, Essig und reichlich Salz mischen. Drübergießen. Boquerones mit Klarsichtfolie oder Pergamentpapier bedeckt mindestens 24 Stunden an einem kühlen Ort durchziehen lassen.

Kurz vorm Servieren mit gewaschener, in Blättchen gezupfter Petersilie und mit gewaschenem, zerkleinertem Dill garnieren.

Platte in die Mitte des Tisches stellen. Jeder nimmt sich mit einer Gabel oder einem Holzspieß Fische und Garnierung direkt von der Platte auf seinen Teller.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Auftauen 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Marinieren 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Mit Stangenweißbrot (mit dem man die Marinade aufunkt) als Abend- oder Gästeessen. Dazu trinkt man einen herben spanischen Rotwein.

PS: Wenn Sie keine Sardellen bekommen, können Sie dieses Gericht auch mit Kronsardinen zubereiten. Da diese aber meist schon mariniert sind, sollten sie nur ein bis zwei Stunden zusätzlich mariniert und dann gegessen werden. Die Frauen in Málaga stellen für Boquerones übrigens einen besonders scharfen Essig her. Sie nehmen 3 scharfe Pfefferschoten, übergießen sie mit 8 Eßlöffel Essig und lassen sie zugedeckt an einem kühlen Ort zwei bis drei Wochen stehen. Der Essig ist dann so scharf, daß man für das Gericht keinen Pfeffer mehr zu nehmen braucht.

*Überraschen Sie Ihre Gäste
mal mit einem Spanischen
Anchovis-Teller. Fische und
Gemüse werden auf einer
großen Platte angerichtet.
Jeder darf sich seine
Portion herunterfischen.
Rezept Seite 127.*



Spanischer Gemüseauflauf



1 kleines Paket tiefgekühlte Brechbohnen (300 g),
Wasser, Salz,
4 kleine Zwiebeln (60 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
8 kleine Tomaten (500 g),
125 g gekochter Schinken
in Scheiben,
12 gefüllte grüne Oliven
(30 g),
200 g Knoblauchwurst,
3 Eier,
3 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (30 g),
1 Bund Schnittlauch.

Brechbohnen nach Vorschrift in einem Topf mit wenig gesalzenem Wasser in 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und achteln. Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze wegschneiden. Tomaten zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten schmoren lassen. Schinken in zarte Streifen

schneiden. In den Topf geben. Weitere 5 Minuten schmoren. Oliven in Scheiben schneiden. Mit den abgetropften Bohnen in den Topf geben und mischen.

Knoblauchwurst häuten, in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden, untermischen. Alles in eine feuerfeste Form füllen. Eier in einer Schüssel mit dem Käse verquirlen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. In die Eiermasse geben. Auf den Auflauf gießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen und Gemüseauflauf in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Körnig gekochter Reis, Brat- oder Salzkartoffeln oder auch mit Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen roten spanischen Landwein oder Bier.

Spanischer Suppentopf

Siehe Olla Podrida.



Spanischer Gemüseauflauf schmeckt genauso gut wie er aussieht.



Ideal als kräftige Zwischenmahlzeit: Spanisches Omelett mit Pellkartoffeln, Eiern und Zwiebeln.

Spanischer Suppentopf

Cocido
Für 8 Personen



1000 g mageres Rindfleisch,
500 g Beinscheibe mit Mark,
1 küchenfertiges Huhn (700 g),
4 l Wasser, Salz,
500 g Schinkenspeck am Stück,
100 g Möhren,
50 g Sellerie,
100 g Lauch,
50 g weiße Rübchen (Teltower),
150 g Wirsing,
3 große Zwiebeln (180 g),
2 Knoblauchzehen,
250 g Kartoffeln,
150 g Chorizos,
100 g Fadennudeln,
1 Eßlöffel Olivenöl.

Im Cocido, einem typisch spanischen Gericht, dürfen auf keinen Fall Chorizos fehlen. Diese spanischen Würste aus Schweinefleischstückchen sind mit Pimento und Knoblauch gewürzt und werden geräuchert. Man kann sie in Feinkostgeschäften kaufen. Chorizos geben dem Cocido die charakteristische Note. Der Cocido ist nicht in je-

dem Fall ein Eintopf. In manchen Gegenden des Hochlandes von Mittelspanien, in Madrid zum Beispiel, wird der Cocido in drei Gängen und in feinen Restaurants noch mit drei verschiedenen Soßen serviert.

Rindfleisch, Beinscheibe und Huhn unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Fleisch und Schinkenspeck reingeben. Bei großer Hitze wieder zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 2½ Stunden zugedeckt sieden lassen. Nach 60 Minuten das Huhn reingeben. Inzwischen Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles zusammen mit einer geschälten, gehackten Knoblauchzehe 45 Minuten vor Ende der Garzeit in den Fleischtopf geben. Kartoffeln schälen, vierteln und 15 Minuten später in den Topf geben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit werden die Chorizos zugelegt. Fleisch und Gemüse rausnehmen. 2 Liter von der Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und aufkochen. Fadennudeln reingeben und in 10 Minuten garen. Suppe in eine Terrine gießen und warm stellen. Fleisch in Scheiben schneiden, das Huhn in 8 Teile zerlegen und alles auf einer

vorgewärmten Platte angerichtet warm stellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zweite Knoblauchzehe schälen und feinhackt in das Öl geben. Das Suppengemüse und die Kartoffeln in diesem Öl schwenken und auf einer zweiten, ebenfalls vorgewärmten Platte anrichten. Zuerst wird die Suppe serviert, dann das Fleisch mit dem Gemüse.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden, 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilage: Weißbrot. Als Getränk paßt ein spanischer Landwein.

PS: Restliche Brühe kann für verschiedene Suppen verwendet werden.

TIP

Spanischer Suppentopf schmeckt auch sehr gut, wenn Sie ein Pfund Kichererbsen mitkochen. Wenn Sie die Erbsen am Vorabend einweichen, beträgt die Kochzeit eine halbe Stunde.

Spanisches Omelett

Tortilla española

1000 g Pellkartoffeln,
6 Zwiebeln (240 g),
12 Eßlöffel Öl (120 g),
8 Eier,
Salz,
weißer Pfeffer.

Wissen Sie, wann die Spanier ihre Tortilla española essen? Zur Vesper, die bei ihnen Merienda heißt. Eine kräftige Zwischenmahlzeit! Man bereitet sie am besten in zwei Pfannen gleichzeitig zu:

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Auch die geschälten Zwiebeln. Öl in zwei Pfannen erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin bräunen. Nach 10 Minuten die Zwiebelscheiben zugeben.

Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Über die Kartoffeln geben. Bei mittlerer Hitze in 5 Minuten stocken lassen. Mit Hilfe eines großen Deckels wenden. Nochmals 5 Minuten braten. Die beiden Omeletts auf einen großen vorgewärmten Teller gleiten lassen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Beilage: Salatplatte.

PS: Sie brauchen natürlich nicht unbedingt beim Originalrezept zu bleiben. Es gibt viele Abwandlungsmöglichkeiten. Das Omelett schmeckt sehr gut, wenn Sie frische Champignons oder frisches Gemüse wie Paprika oder Tomaten mitbraten.

Spanisches Schweinefilet

8 dicke Schweinefilets (600 g),
1 Apfel (125 g),
1 Eßlöffel gehackte Mandeln (10 g),
1 Teelöffel Semmelbrösel,
1 Prise Zucker,
1 Prise Zimt,
1 Prise Knoblauchpulver, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl zum Braten (40 g).

Bei der Lektüre der Zutaten haben Sie vielleicht noch ein merkwürdiges Gefühl auf der Zunge: Zimt und Knoblauch? Probieren ist

immer besser. Sie werden eine Überraschung erleben! Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. Mit einem scharfen Messer in jede Scheibe eine Tasche einschneiden.

Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Grob in eine Schüssel raspeln. Mandeln und Semmelbrösel dazugeben. Mit Zucker, Zimt und Knoblauchpulver würzen. Filets außen mit Salz und Pfeffer würzen. Innen etwas salzen. Nicht zu prall mit der Apfelmasse füllen. Mit Zahnstochern zustekken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf beiden Seiten je 5 Minuten braten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Spanisches Zungenragout

Bild Seite 132

600 g gekochte gepökelte Rinderzunge,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
10 mit Paprika gefüllte grüne Oliven (30 g),
500 g Brechspargel aus der Dose,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Madeira.

Zunge in 3 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Mehl darin 3 Minuten hell anschwitzen. Fleischbrühe

angießen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Spargelstücke auf einem Sieb abtropfen lassen. Zunge, Oliven und Spargel in die Soße geben. 2 Minuten im offenen Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Madeira abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

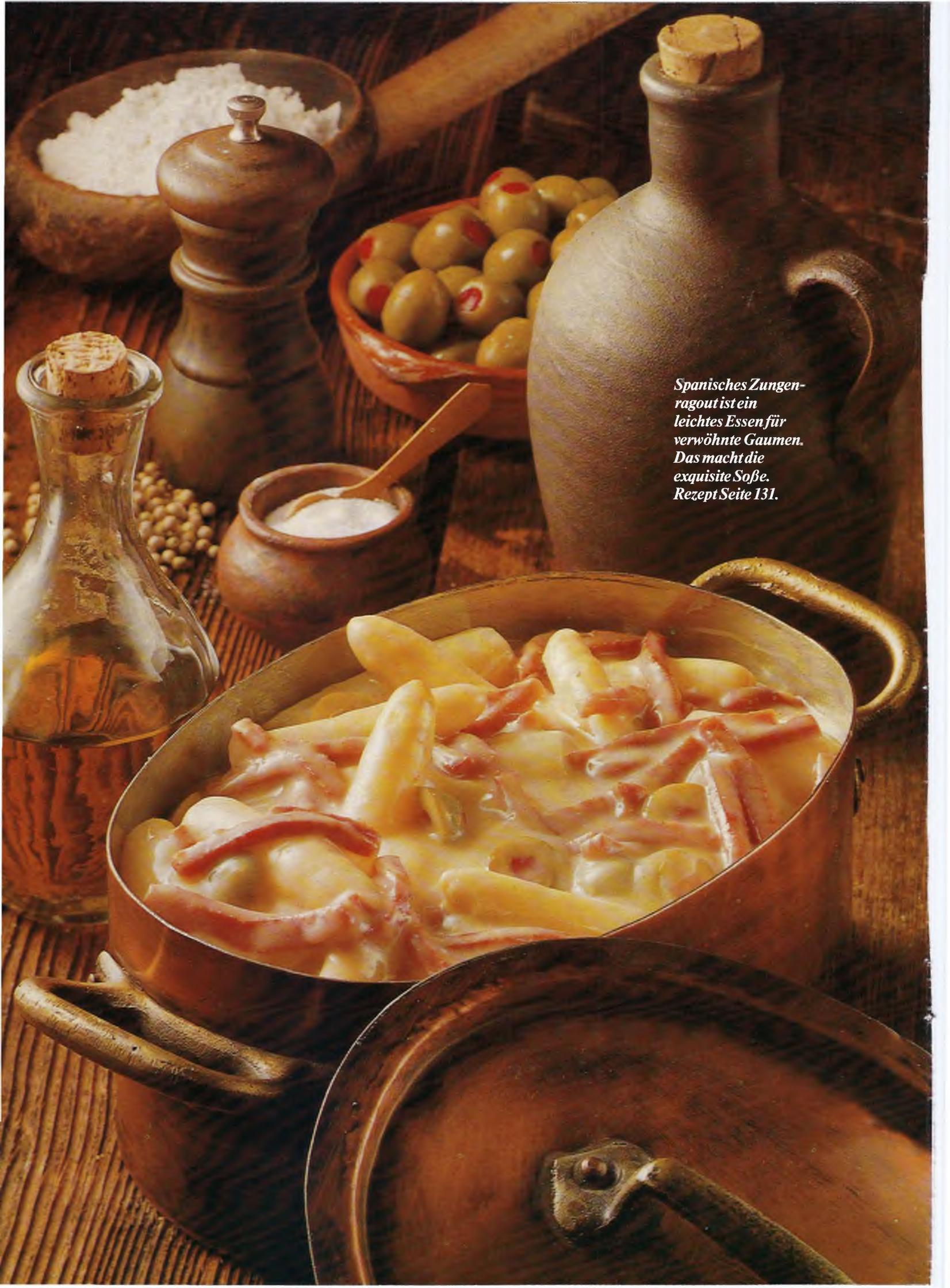
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilage: Kartoffelpüree oder Reis.

Oder reichen Sie wie die Spanier zum Ragout frisch gebackenes Meterbrot.

Spanisches Schweinefilet trumpft mit einer raffiniert gewürzten Füllung auf.





*Spanisches Zungen-
ragout ist ein
leichtes Essen für
verwöhnte Gaumen.
Das macht die
exquisite Soße.
Rezept Seite 131.*

SPARGEL

Er wurde schon von den alten Ägyptern so hoch geschätzt, daß sie ihn ihren Toten als Wegzehrung mit auf die letzte Reise gaben. Griechen und Römer sangen seinen Lobgesang. Plato erwähnte Spargel in seinen Schriften, Aristophanes widmete ihm so manchen Vers.

So lange also ist Spargel (Urheimat: Kleinasien) bekannt. Wenn auch ursprünglich mehr als Heilpflanze, denn als Delikatessengemüse. Worauf auch sein lateinischer Name, *Asparagus officinalis* hinweist. Denn *officinalis* heißt: »In der Apotheke verwendbar«. Schon damals galt Spargel als Nierenputzer. Heute wissen wir, daß die Kalziumsalze der Spargelstangen und die Asparaginsäure in den Spitzen harntreibend sind.

Spargel ist deshalb das ideale Entschlackungsgemüse nach den Wintermonaten. Aber er macht nicht satt und wird von Feinschmeckern mit Buttersoßen, Ölmarinaden, Fleisch, Schinken und Kartoffeln kalorienmäßig aufgemöbelt. Die Deutschen bevorzugen natürlich den Spargel frisch. Und müssen daher tiefer in

den Geldbeutel greifen. Deutscher Spargel wird von Mai bis Johanni (24. Juni) gestochen. Ausländischen bekommt man, außer im August, fast das ganze Jahr über. Allerdings haben die Einfuhren aus südlichen Ländern auch ihren Preis. Bevorzugt wird hierzulande weißer Spargel, der gestochen wurde, bevor ihn auch nur ein einziger Sonnenstrahl berührt hat. Denn Tageslicht verfärbt die Spitzen, je nach Art der Pflanze, rosa bis bläulichviolett oder grün. Und auch der Geschmack ändert sich. Es gibt allerdings auch eine grüne Spargelsorte. Sie wird in kleinen Mengen am Niederrhein angebaut.

Egal, woher der Spargel kommt, frisch sollte er in jedem Fall sein. Die Frische erkennen Sie an den Schnittenden: Sie dürfen nicht ausgedörrt und brüchig, sondern sollten noch saftig sein. Je frischer, um so dünner kann man den Spargel nach dem Waschen schälen. Und zwar mit einem Spargelschäler oder einem scharfen Küchenmesser. Immer vom Kopf zum Stielende hin, weil das Ende manchmal bitter ist. Die holzigen Stielenden



Friscen Spargel kauft man am günstigsten im Mai und Juni.

werden 1 bis 2 cm lang abgeschnitten.

Wenn Sie Ihren Spargel ein paar Tage vorm Verzehr einkaufen (in der Woche ist er oft preiswerter als am Wochenende), sollten Sie ihn abspülen, in ein feuchtes Tuch fest einwickeln und kühl und dunkel la-

gern. So hält er sich zwei bis drei Tage frisch. Wenn Sie besonders schöne Stangen haben, können Sie aus den Schalen eine Spargelbrühe kochen, Grundlage für eine Spargelcremesuppe. Wie Spargel zubereitet wird, steht in unseren Rezepten.

Spargel à la Fontenelle

Bild Seite 134

1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz,
1 Teelöffel Zucker,
¼ l Wasser,
4 Eier,
150 g Butter,
weißer Pfeffer.

Durch den Spargel ist der französische Schriftsteller Bernhard Le Bovier de Fontenelle (1657 bis 1757) der breiten Öffentlichkeit ein Begriff, weniger durch seine

geistvollen, aufklärerischen Schriften. Denn über ein Spargeessen mit Fontenelle und seinem Freund, dem Kritiker Abbé Du Bos, lachen noch heute die Feinschmecker. Fontenelle liebte den Spargel mit einer Sauce Vinaigrette, Du Bos aber verzehrte sich nach Spargeln in samtener Buttersauce. Wie es bei Feinschmeckern üblich ist, beharrte jeder auf seinem Geschmack. Die Diskussion wurde heftig, Fontenelle erregte sich, ihn traf der Schlag, noch bevor die wichtige Entscheidung getroffen war: Mit Vinaigrette oder mit Buttersauce. Die Diener stürzten hinzu, um dem



Über seine Spargel-Streitereien amüsieren sich die Feinschmecker noch heute: Bernhard Le Bovier de Fontenelle (1657-1757).

Hilflosen zu helfen. Du Bos nutzte die Chance, eilte in die Küche und rief: »Mettez tous au beurre« – »Alle Spargel mit Buttersauce!« Den Spargel in kaltem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Holzige Stielenden abschneiden. (Daraus läßt sich sehr gut eine Suppe kochen.) Mit Baumwollgarn zu vier Portionen zusammenbinden. Butter in einem länglichen Topf erhitzen. Spargel reinlegen. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Wasser begießen. Aufkochen lassen. Spargel zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten dünsten lassen.



Original à la Fontenelle ißt man Spargel, wenn man ihn zuerst in Butter, dann in Eigelb taucht.

In der Zwischenzeit Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und in 4 Minuten wachsw weich kochen. Abschrecken und warm halten.

Butter in einer Butterpfanne zerlassen, aber nicht bräunen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und auf einem Rechaud warm stellen.

Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Bindfäden entfernen. Jede Portion auf einem vorgewärmten Teller servieren. Ganz leicht pfeffern.

Eier in Eierbechern getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Mit Schinken und gerösteten neuen Kartoffeln als kleines Mittagessen oder mit frischem Stangenweißbrot als Abendessen. Als Getränk paßt dazu ein leichter Weißwein.

PS: Ganz original ißt man Spargel à la Fontenelle, indem man das Ei aufschneidet, jeweils eine Spargelstange zuerst in die Butter, dann ins weiche Eigelb taucht. Es ist erlaubt, den Spargel mit den Fingern zu essen.

Spargel Berner Art



1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz,
1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
60 g Butter,
weißer Pfeffer,
50 g geriebener
Emmentaler Käse,
4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g).

Spargel Berner Art gehört zu den Rezepten der internationalen Küche. Er hat seinen Namen von der Schweizer Hauptstadt und wird, wie könnte es anders sein, mit Schweizer Käse zubereitet.

Spargel in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Stielenden abschneiden. Butter in einem länglichen Topf erhitzen. Spargelstangen reinlegen. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Wasser begießen. Wasser sprudelnd aufkochen. Spargel zugedeckt in 20 Minuten gar dünsten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten hellbraun braten. Mit Salz und Pfefferschwach würzen. Spargelstangen aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Schuppenartig mit den Köpfen nach oben in eine feuerfeste Form füllen. Mit Käse bestreuen. Darüber die Zwiebeln verteilen, dann die Semmelbrösel. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Über die Semmelbrösel träufeln. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Beilage: Petersilienkartoffeln. Auch Kartoffelkroketten passen sehr gut zu Spargel Berner Art.

PS: Wenn Sie Zwiebeln und Semmelbrösel weglassen, den Spargel nur mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln, haben Sie Spargel Mailänder Art.

Spargel eingelegt

1000 g Spargel,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
 $\frac{1}{4}$ l Wein- oder
Kräuternessig,
1 Bund Estragon.

Spargel waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Stielenden abschneiden. Stangen halbieren. In einen Topf geben. Mit Wasser übergießen. Mit Salz und einem Eßlöffel Zucker würzen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Spargel rausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Spargelbrühe mit dem restlichen Zucker, Wein- oder Kräuternessig aufkochen. Eventuell mit etwas Salz nachwürzen.

Spargelstangen in ein Glas oder einen Steinguttopf schichten. Abgespülte, trockengetupfte und gehackte Estragonblätter gleichzeitig reingeben. Mit dem Spargel-Essig-Sud übergießen.

Gefäß mit Einmachcellophan verschließen. 1 bis 3 Tage ziehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Abgetropft als Füllung von gekochtem Schinken oder kaltem Braten.

Zu Roastbeef, als Salat oder als Essiggemüse fürs Kalte Büfett.

PS: Natürlich können Sie auch getrocknete Estragonblätter verwenden. Dann bitte einen gehäuften Teelöffel voll reingeben.



Mit eingelegtem Spargel füllt man Schinken oder kalten Braten.



Braun und knusprig kommt Spargel Berner Art aus dem Ofen.



Mit einer Butter-Eigelb-Soße und gehacktem Eiweiß ist der Spargel auf flämische Art in bester Gesellschaft. Rezept Seite 136.



Spinat gehört dazu, wenn Spargel auf Florentiner Art zubereitet wird. Eine appetitliche Kombination für Auge und Gaumen.

Spargel flämische Art

Bild Seite 135



1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
¼ l Wasser,
6 hartgekochte Eier,
80 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Messerspitze
Senfpulver.

Auch die Belgier züchten schönen weißen Spargel und kennen viele köstliche Spargel-Rezepte. Das berühmteste ist Spargel flämische Art.

Spargel in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Vom Kopf her dünn schälen. Holzige Stielenden abschneiden. Butter in einem

länglichen Topf erhitzen. Spargel reinschichten. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Wasser begießen. Wasser aufkochen lassen. Spargel zugedeckt 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Eier schälen. Eigelb rauslösen und durch ein Sieb streichen.

Butter in einem Butterpfännchen erhitzen. Eigelb reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Hauch Muskatnuß und Senfpulver würzen. Warm halten. Eiweiß fein hacken.

Spargel aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Butter-Eigelb-Soße übergießen. Gehacktes Eiweiß drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Schinken und auf dem Blech gebackene Kartoffeln. Als Getränk paßt ein Weißwein von der Mosel oder aus dem Elsaß.

Spargel Florentiner Art



1000 g Spargel,
40 g Butter,
Salz,
1 gestrichener Teelöffel
Zucker,
¼ l Wasser,
1 Paket tiefgekühlter
Spinat (450 g),
6 Eßlöffel Sahne,
25 g blättrig geschnittene
Mandeln,
Worcestersoße, Zucker.

Was in der klassischen Küche mit Spinat zubereitet wird, darf sich meist »Florentiner Art« nennen. Die Florentiner aber holen sich ihren Spargel manchmal aus Genua, wo er – ein hübscher Kontrast zum Spinatgrün – mit violetten Köpfen gezüchtet wird.

Spargel in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und vom Kopf her schälen. Holzige Stielenden abschneiden.

Knapp die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Spargel reingeben. Mit Salz und Zucker bestreuen. Mit Wasser auffüllen. Wasser zum Kochen bringen. Spargel zugedeckt 25 Minuten dünsten lassen.

Spargel abtropfen lassen und zugedeckt auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Spinat nach Vorschrift zubereiten. Sahne und blättrige Mandeln untermischen. Mit Salz, Worcestersoße und Zucker pikant abschmecken. Spinat über den Spargel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wozu reichen? Zu Kalbsbraten mit Kartoffelkroketten oder zu Kalbschnitteln mit Bratkartoffeln.

Spargel gekühlt

1000 g Spargel,
15 g Butter, Salz,
1 gestrichener Teelöffel
Zucker (20 g),
knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Für die Beize:
2 Eßlöffel Kapern (20 g),
4 Eßlöffel Mixed-Pickles
(100 g),
1 Bund frischer oder
1 Teelöffel getrockneter
Kerbel,
5 Stengel frischer oder
1 Teelöffel getrockneter
Estragon,
10 Eßlöffel Olivenöl
(100 g),
5 Eßlöffel Estragonessig,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Worcestersoße.

Unter dem eleganten Namen »Asperges glacées« ist dieses Gericht in der internationalen Küche bekannt. Es kann als Salat und auch als Vorspeise serviert werden.

Spargel in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und vom Kopf her schälen. Holzige Enden abschneiden. Stangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Spargel reingeben. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Wasser übergießen. Zugedeckt 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit die Beize zubereiten: Kapern und Mixed-Pickles abtropfen lassen und fein hacken. Kerbel und Estragon waschen und hacken (getrocknete Kräuter zerreiben). Olivenöl in eine Schüssel geben. Tropfenweise den Essig reinrühren. Kapern, Mixed-Pickles und Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße kräftig würzen.

Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen. Noch warm mit der Beize übergießen. An einem kühlen Ort 12 bis 24 Stunden beizen.

Spargel abgetropft und gut gekühlt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Beizen
25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
145.

Wozu reichen? Als Beilage zu kaltem Braten oder kurzgebratenen Fleischstücken. Auch mit gebuttertem Toast als Vorspeise.

Spargel Helgoländer Art

1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
3 hartgekochte Eier,
2 Bund Petersilie,
100 g Butter.

Spargel mit gehacktem Ei und zerlassener Butter findet sich in vielen Variationen der internationalen Küche (siehe unser Rezept Spargel flämische Art). Beim Helgoländer Spargel aber wird der Butter ganz besondere Sorgfalt gewidmet. Sie soll frisch und würzig sein wie Sommerbutter. In der Pfanne wird sie langsam gebräunt, bis sie die goldbraune Farbe von Haselnüssen hat. (Daher nennt man diese Butter- soße auch Haselnußbutter.) Sie vollendet das Aroma frischen Spargels.



Helgoland, die rote Felseninsel in der Nordsee, zieht jedes Jahr Tausende an. Würzige Seeluft, zollfreier Einkauf und kulinarische Spezialitäten machen das Eiland so attraktiv.

Spargel waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Butter in einem länglichen Topf erhitzen. Spargel reinschichten. Mit Salz und Zucker bestreuen. Mit Wasser übergießen. Wasser aufkochen lassen. Spargel zugedeckt 30 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Eier schälen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Beides getrennt fein hacken. Petersilie waschen und hacken.

Spargel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. In der Mitte längs einen Streifen Eigelb darauf streuen. Zu beiden Seiten einen Streifen Eiweiß und daneben je einen Streifen Petersilie.

Butter in einer Pfanne etwa 3 Minuten erhitzen, bis sie goldbraun ist.

Butter über den Spargel gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
360.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Korbelsuppe. Als Hauptgang Spargel Helgoländer Art mit neuen Kartoffeln und hauchdünn geschnittenem Holsteiner oder Ammerländer Katen- schinken. Dazu schmeckt ein Weißwein von der Mosel. Als Dessert servieren Sie Erdbeeren Romanoff.

Spargel Hollywood

Für 8 Personen

1000 g Spargel,
15 g Butter, Salz,
1 gestrichener Teelöffel
Zucker,
knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Außerdem:
1 Paket tiefgekühlter
Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
1 Bund Petersilie,
360 g gekochter Schinken
in Scheiben,
1 kleine Dose feine
Erbsen (250 g),
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete
Dillspitzen,
75 g geriebener
Emmentaler Käse, 1 Eigelb.

Hollywood war und ist noch bekannt für seine Extravaganzen. Ob beim Auftritt eines Filmstars oder »nur« bei der Zubereitung von Spragel.

Spargel waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Holzige Enden abschneiden. Stangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Spargel reingeben. Mit Salz und Zucker würzen. Wasser zum Kochen bringen. Zum Spargel geben. Spargel zugedeckt 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit den nach Vorschrift aufgetauten Blätterteig auf einem bemehlten Backbrett etwa 5 mm dick ausrollen. Eine Platte von 32 cm Durchmesser und eine von 26 cm Durchmesser ausradeln.

Springform von 26 cm Durchmesser mit kaltem Wasser abspülen, mit der größeren Platte auskleiden. Rand hochziehen und andrücken. Restliche Teigplatte später als Deckel verwenden.

Petersilie waschen und hacken. Fettrand vom Schinken abschneiden. Schinken fein würfeln. Erbsen abtropfen lassen.

Petersilie, Schinken und Erbsen mischen. Die Hälfte auf dem Teigboden vertei-

len. Mit Pfeffer und zerriebenen Dillspitzen bestreuen. Darüber die abgestropften Spargelstücke geben. Mit der restlichen Schinken-Erbsen-Mischung bedecken und mit Pfeffer und Dill würzen.

Käse drüberstreuen und den Teigdeckel drauflegen, am Teigrand festdrücken. Teigdeckel mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eigelb verquirlen, Teig damit bestreichen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen, Spargel Hollywood auf einer Platte anrichten. In Portionsstücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 430.

Wann reichen? Mit Kopfsalat oder Tomatensalat als Mittag- oder Abendessen.

Spargel im Schinkenmantel

1000 g Stangenspargel, 15 g Butter, Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Prise Muskatnuß, knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser, 400 g roher Schinken in dünne Scheiben geschnitten, Butter zum Einfetten, 100 g griebener Emmentaler Käse, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 70 g Butter, $\frac{1}{2}$ Kopf Salat (100 g).

Spargelstangen waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen.

Butter in einem länglichen Topf erhitzen, Spargel reinschichten. Mit Salz, Zucker und Muskat würzen. Mit Wasser übergießen. Zugedeckt 30 Minuten dünsten.

Spargel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Jeweils drei Stangen

mit einer Scheibe Schinken unwickeln. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Schinkenrollen reinlegen. Mit geriebenem Emmentaler und mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Über den Käse träufeln. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockentupfen. Eine ovale Platte mit Salatblättern belegen.

Form aus dem Ofen nehmen. Schinkenrollen vorsichtig auf den Salatblättern anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Abendessen.

Spargel in Gelee

Für die Brühe:

200 g Kalbfleisch zum Kochen, 1 Kalbsknochen (270 g, vom Metzger zerhackt), Salz, knapp $\frac{3}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ Bund Suppengrün, 1 kleine Zwiebel (30 g), $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 2 Nelken, 5 Pfefferkörner.

Für den Spargel:

1000 g Spargel, 10 g Butter, Salz, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser.

Für das Gelee:

8 Blatt weiße Gelatine, $\frac{1}{2}$ l Kalbfleischbrühe, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 4 Eßlöffel Kräuteressig, Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

1 hartgekochtes Ei, 1 Bund Petersilie.

Für die Brühe Kalbfleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. Mit gesalzenem Wasser in einen Topf geben. Suppengrün putzen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen. Mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Suppengrün, gespickte Zwiebel und Pfefferkörner in den Topf geben. 60 Minuten kochen lassen. Dabei hin und wieder abschäumen. Brühe durch ein Sieb gießen und entfetten. Während die Brühe kocht, Spargel vom Kopfende her schälen, Stielenden abschneiden, waschen und abtropfen lassen. Stangen längs und quer halbieren. Butter in einem Topf erhitzen. Spargel reinlegen. Mit Salz und Zucker würzen. Wasser drübergießen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen und erkalten lassen.

Für das Gelee Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Kalbfleischbrühe mit Weißwein und Kräuteressig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer



Lecker verpackt präsentiert sich Spargel im Schinkenmantel. Er wird noch mit Käse überbacken.



Spargel in Gelee macht ein Kaltes Büfett besonders attraktiv.

abschmecken. Gelatine ausdrücken und in die heiße Flüssigkeit geben. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. In eine flache, kalt ausgespülte Schüssel einen 3 mm dicken Spiegel gießen. Gelee im Kühlschrank in 15 Minuten erstarren lassen.

Ei schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, abtropfen lassen und in Blättchen zerpfücken. Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Geleeboden mit Petersilie und Eischeiben belegen (restliche Petersilie beiseite legen). Schüsselrand mit den halbierten Spargelspitzen (Köpfe nach unten) auslegen. Restliche Spargelstücke in die Schüssel schichten. Gelee drübergießen. 120 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen.

Vorm Servieren Schüsselboden kurz in heißes Wasser tauchen. Gelee auf eine Platte stürzen. Spargel in Gelee mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gelierzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Im Sommer mit Remoulade und Röstkartoffeln als Abend- oder Mittagessen. Spargel in Gelee ist aber auch ein attraktiver Beitrag zum Kalten Büfett.

Spargel Malteser Art

Siehe Malteser Spargel.

Spargel mit Holländischer Soße

Bild Seite 140

1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Für die Holländische Soße:
175 g Butter, 2 Eigelb,
2 Eßlöffel Wasser,
1 Eßlöffel Zitronensaft,



Spargel Mornay verdankt seinen Namen einer exquisiten Soße.

Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill.

Spargelstangen waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Spargelstangen portionsweise mit Garn zusammenbinden.

Butter in einem länglichen Topf erhitzen. Spargel reinlegen. Mit Salz und Zucker bestreuen. Mit Wasser begießen. Aufkochen und zu-

gedeckt 30 Minuten dünsten lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb mit Wasser, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben. Ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter zuerst teelöffel-, dann eßlöffelweise unter die Eigelbmasse heben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Spargel aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Fäden von den Bündeln entfernen. Jede Portion auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit abgespültem, trockengetupftem Dill garnieren. Soße getrennt dazu servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Wozu reichen? Zu rohem Schinken, Schnitzel und Schloß- oder Petersilienkartoffeln.

Spargel Mornay

750 g Spargel,
Wasser, Salz,
20 g Butter.
Für die Soße:

20 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g geriebener Emmentaler Käse,
1 Eigelb,

Butter zum Einfetten.

Außerdem:

30 g geriebener Emmentaler Käse,
50 g Butter.

Für die Garnierung:

1 Tomate (60 g),
 $\frac{1}{4}$ Bund Dill.

Spargel Mornay bedeutet: Gekochter Stangenspargel wird mit Mornay-Soße überzogen und gratiniert. Diese Soße wurde zu Ehren des Diplomaten Philippe Mornay (1549 bis 1623) geschaffen; er war Berater Heinrichs IV. von Frankreich.

Spargelstangen vom Kopf her schälen, waschen. Wasser mit Salz und Butter in einem großen, flachen Topf zum Kochen bringen. Spargel reingeben. 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Dann mit Milch auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Käse unterrühren. Zum Schluß Eigelb in einer Tasse mit 3 Eßlöffel Soße verrühren. Unter Rühren wieder in die Soße geben.

Spargel rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Eine feuerfeste Platte mit Butter einfetten. Spargel darauflegen. Die Spargelköpfe mit Mornay-Soße überziehen. Spargelstangen mit geriebenem Käse bestreuen. Butter erhitzen. Drüberträufeln.

Unter dem vorgeheizten Grill 5 Minuten gratinieren (überbacken). Tomate und Dill abspülen, abtropfen lassen. Stengelansatz aus der Tomate schneiden. Tomate dann in Scheiben schneiden.

Spargel mit Tomatenscheiben und Dill garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilagen: Kopfsalat und frische Kartoffeln.

Spargel mit Holländischer Soße.

Wenn Sie mal so richtig schlemmen möchten, krönen Sie das zarte Spargelgemüse mit einer gehaltvollen Buttersoße. Als Beilage servieren Sie saftiges Fleisch. Rezept S. 139.



Spargel Orly



1000 g Stangenspargel,
15 g Butter, Salz,
1 Teelöffel Zucker,
knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Für den Teig:
250 g Mehl,
knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
3 Eier, Salz,
1 Prise gemahlene
Muskatnuß.
Zum Ausbacken:
750 g Kokosfett oder
1 l Öl.

Vom Pariser Hauptflughafen Orly hat dieses Spargelgericht seinen Namen sicher nicht. Denn es gehört in die internationale klassische Küche und ist bestimmt älter als die Luftfahrt. Orly bedeutet immer, in Ausbackteig tauchen und fritieren. Vermutlich wurde diese Zubereitungsart nach dem kleinen Ort Orly im Departement Seine benannt. In ganz feinen Restaurants werden übrigens nur Spargelköpfe verwendet. Aber nehmen Sie getrost die ganzen Stangen; das schmeckt ebensogut und belastet den Geldbeutel weniger.

Spargel waschen, abtropfen lassen und vom Kopf her schälen. Stangenenden abschneiden. Butter in einem großen flachen Topf erhitzen. Spargel reinlegen. Mit Salz und Zucker bestreuen. Mit Wasser übergießen. Wasser sprudelnd aufkochen lassen. Spargel zugedeckt 20 Minuten kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen und erkalten lassen, halbieren.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach die Milch, dann einzeln die aufgeschlagenen Eier reinrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Teig 20 Minuten quellen lassen. Kokosfett oder Öl in einem Fritiertopf auf 180 Grad er-



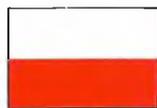
Spargel polnische Art kann man sehr dekorativ anrichten.

hitzen. Immer 4 bis 5 Spargelstücke auf einmal in den Teig tauchen und dann im Fett schwimmend 5 Minuten goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Stücke gebacken sind. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Mit Tomatensoße oder unserer Chantilly-Soße II als Vorspeise oder kleines Abendessen. Dazu schmeckt Weißwein oder Bier.

PS: Sie können Tomatenmayonnaise dazu reichen: 75 g Mayonnaise, 3 Eßlöffel Tomatenketchup mit Zucker und Pfeffer mischen.

Spargel polnische Art



1500 g Spargel,
20 g Butter,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
4 hartgekochte Eier,
1 Bund Petersilie,
100 g Butter,
4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g).

Spargel überbacken

Bild Seite 142

1000 g Spargel,
3 l Wasser, Salz,
80 g Butter,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l herber Weißwein,
300 g gekochter Schinken,
40 g geriebener
Parmesankäse.
Außerdem:
10 g Butter.

Spargel waschen, vom Kopfende her schälen. Noch mal abspülen, abtropfen lassen. Wasser und Salz in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Spargel reinlegen. 15 Minuten kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen.

Butter in einem kleinen Topf flüssig, aber nicht braun werden lassen. Spargel in eine längliche feuerfeste Form legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Butter und Weißwein drübergießen.

Schinken in 3 mm dicke, 2 cm lange Streifen schneiden. Über den Spargel verteilen. Geriebenen Käse drüberstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Mit frisch getoastetem Weißbrot und Frankenwein als Abendessen.

PS: Selbstverständlich können Sie auch statt geriebenem Parmesankäse Schweizer Emmentaler Käse zum Überbacken nehmen. Außerdem schmeckt das Gericht sehr gut, wenn Sie unter den Käse abgezogene und in Scheiben geschnittene Tomaten legen, die Sie mit Pfeffer bestäuben.

Spargel waschen und abtropfen lassen. Vom Kopf her schälen. Holzige Stielenden abschneiden.

Butter in einem länglichen Topf erhitzen. Spargel reinlegen. Mit Salz und Zucker würzen. Wasser drübergießen und aufkochen, Spargel zugedeckt 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Eier schälen. Eiweiß und Eigelb trennen. Beides fein hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel reinlegen und goldbraun rösten. Spargel aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gehacktem Ei und Petersilie bestreuen. Mit der Buttersoße übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Rotwein. Dann Kalbschnitzel, Spargel polnische Art und kleine Petersilienkartoffeln. Als Dessert servieren Sie Vanilleeiskrem mit flambierten Himbeeren. Zum Hauptgericht paßt ein herber, würziger Weißwein.

PS: Sie können auch, wie auf unserem Foto, auf das Eiweiß verzichten. Es ist nicht original polnisch, schmeckt aber herzhafter.

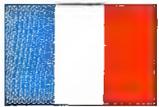


*Wer seine Gäste zum
Abendessen einmal richtig
verwöhnen möchte,
überbackt Spargel mit
Wein, Schinken und Käse.
Rezept Seite 141.*



Kalorienbewusste Feinschmecker werden den kräuterwürzigen Salat aus Spargel und frischen Champignons zu schätzen wissen.

Spargel Vinaigrette



1000 g Spargel,
3 l Wasser, Salz,
20 g Butter.
Für die Soße:
8 Eßlöffel Öl (60 g),
3 Eßlöffel Weinessig (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je ½ Bund Petersilie,
Schnittlauch und Kerbel
(oder je 1 Teelöffel
getrocknete Kräuter),
2 Zweige frischer
Estragon oder 1 Prise
getrockneter.

In Frankreich ist dieses Rezept sehr beliebt. Man serviert den noch lauwarmer Spargel in der kalten Soße.

Spargel schälen, waschen. Wasser mit Salz und Butter in einem großen, flachen Topf zum Kochen bringen. Spargel reingeben. Einmal sprudelnd aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten weiterkochen lassen. In der Zwischenzeit für die Soße Öl mit Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon ab-

spülen, trockentupfen und fein hacken. Auch reingeben (oder die getrockneten Kräuter zufügen). Noch mal abschmecken. Kühlen.

Spargel aus dem Topf nehmen. Gut abtropfen lassen. Auf einer großen Platte anrichten. Soße getrennt reichen oder über den Spargel gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wozu reichen? Zu Schinkenröllchen und frischen Butterkartoffeln.

PS: Wer mag, kann die Vinaigrette mit Senf, zwei Schalotten, einem hartgekochten Ei und einer kleinen Gewürzgurke (alles fein gehackt) erweitern.

Spargel-Champignon-Salat

Für den Salat:
500 g Spargel (frisch gekocht oder aus der Dose),
500 g frische Champignons.

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Außerdem:
½ Kästchen Kresse.

Dieser Salat bekommt seine besondere Note durch die frischen Champignons. Man sollte darauf achten, daß die Champignons schön klein sind und geschlossene Köpfe haben.

Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen. In 3 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Champignons von Stielenden befreien, in kaltem Wasser gründlich waschen und abtrocknen (größere Pilze halbieren). Mit den Spargelstücken mischen.

Für die Marinade Öl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. Mischen. In einer Schüssel anrichten.

Kresse unter kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen. Blättchen mit der Küchenschere abschneiden. Salat büschelweise damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als leichtes Abendessen. Oder als Beilage zu allem Kurzgebratenen oder Gegrillten.

PS: Mit frisch gekochtem Spargel ist der Salat natürlich eine Note besser.

Spargel-Cocktail

Bild Seite 144

250 g Brechspargel aus der Dose,
1 kleine Dose Mandarin-Orangen (190 g),
½ Bund Petersilie.
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Sahne (90 g),
60 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel Mandarin-Orangen-Saft aus der Dose,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

Spargel und Mandarin-Orangen auf je einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Sahne halbsteif schlagen. Mit Mayonnaise, Mandarinsaft und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über den Salat gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Unser Menüvorschlag: Vorweg für jeden ein Glas Sherry. Als Vorspeise den Spargel-Cocktail. Als Hauptgang Kaiserschnitzel mit Pfifferlingen und Petersilienkartoffeln. Dazu als Getränk Rheinwein. Dessert: Karamel-Eier-Creme.

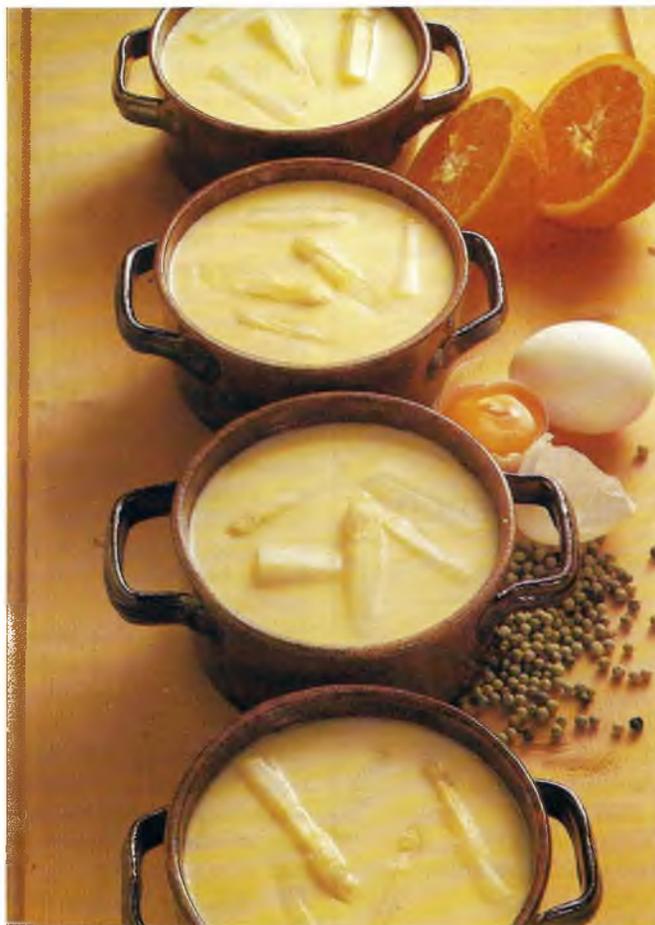


Fruchtiger Spargelcocktail paßt als beliebte Vorspeise zu einem leichten Essen. Rezept S. 143.

Spargel-cremesuppe

500 g Spargel,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
 50 g Butter oder
 Margarine,
 40 g Mehl,
 2 Eigelb,
 3 Eßlöffel Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 weißer Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 1 Teelöffel Zucker,
 Saft einer Orange.

Spargel unter fließendem Wasser waschen. Vom Kopf her schälen. In etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Beiseite stellen. Schalen in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Brühe durchsieben. Spargelstücke in einen Topf geben. Mit Brühe begießen und zugedeckt 20 Minuten kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel rausnehmen und beiseite stellen.



Die Mühe lohnt sich, diese Spargelcremesuppe selbst zu kochen.

Butter oder Margarine in einem anderen Topf erhitzen. Mehl auf einmal dazugeben und 2 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Spargelbrühe ablöschen. Unter Rühren 6 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Suppe verquirlen. In die Suppe rühren. Weißwein und Sahne ebenfalls. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Orangensaft abschmecken. Spargelstücke reingeben. Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt. Dann in Suppentassen füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Als Vorsuppe zu einem leichten Mittagessen, als Abendimbiß oder als Mitternachtsuppe.

PS: Wenn Sie die Sahne schlagen und zusammen mit einigen Tropfen Worcester-Soße in die Suppe rühren, haben Sie eine Spargelcremesuppe Chantilly.

Spargel-Dips

1000 g Spargel,
 3 l Wasser, Salz,
 geriebene Muskatnuß,
 20 g Butter.

Für den Käsedip:

1 Frischrahmkäse (200 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 Salz, weißer Pfeffer,
 je 2 Stengel Petersilie,
 Kerbel, Zitronenmelisse
 (oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel
 getrocknete, zerriebene
 Kräuter).



Auch mit Spargel kann man dippen. Drei verschiedene Soßen sorgen bei jedem Biß für neuen Genuß: Käse, Tomate oder Orange.

Für den Tomatendip:
70 g Tomatenmark,
3 Eßlöffel saure Sahne
(45 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
Zucker,
weißer Pfeffer.
Für den Orangendip:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
3 Eßlöffel Orangensaft
(30 g),
1 Eigelb,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker,
1 Prise gemahlener
Ingwer.

Spargel schälen, waschen. Wasser mit Salz, Muskat und Butter in einem großen, flachen Topf aufkochen. Spargel reingeben. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit für den Käsedip Frischrahmkäse auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Sahne cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie, Kerbel und Zitronenmelisse abspülen, trockentupfen und fein hak-

ken. In den Dip rühren (oder die getrockneten Kräuter zufügen). Abschmecken. Für den Tomatendip Tomatenmark mit Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Für den Orangendip Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Orangensaft, Eigelb, Salz, Zucker und Ingwer in einem Becher verrühren. Abschmecken. Unter die Sahne heben. Spargel rausnehmen. Gut abgetropft auf eine Platte legen. Die in Schälchen angerichteten Dips drumherum stellen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 580. Wann reichen? Mit Lachs- schinken und neuen Kartoffeln als Abend- oder leichtes Mittagessen. Dann servieren Sie noch vorweg eine Gemüsesuppe oder im Anschluß an den Spargel-Dip Eiskrem.

Spargel- Eier-Gemüse

Bild Seiten 146/147

Für das Gemüse:
500 g Spargel,
Wasser, Salz,
10 g Butter,
6 Eier.
Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
Salz, 1 Prise Zucker,
geriebene Muskatnuß,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne (30 g).
Für die Garnierung:
2 Stengel Petersilie.

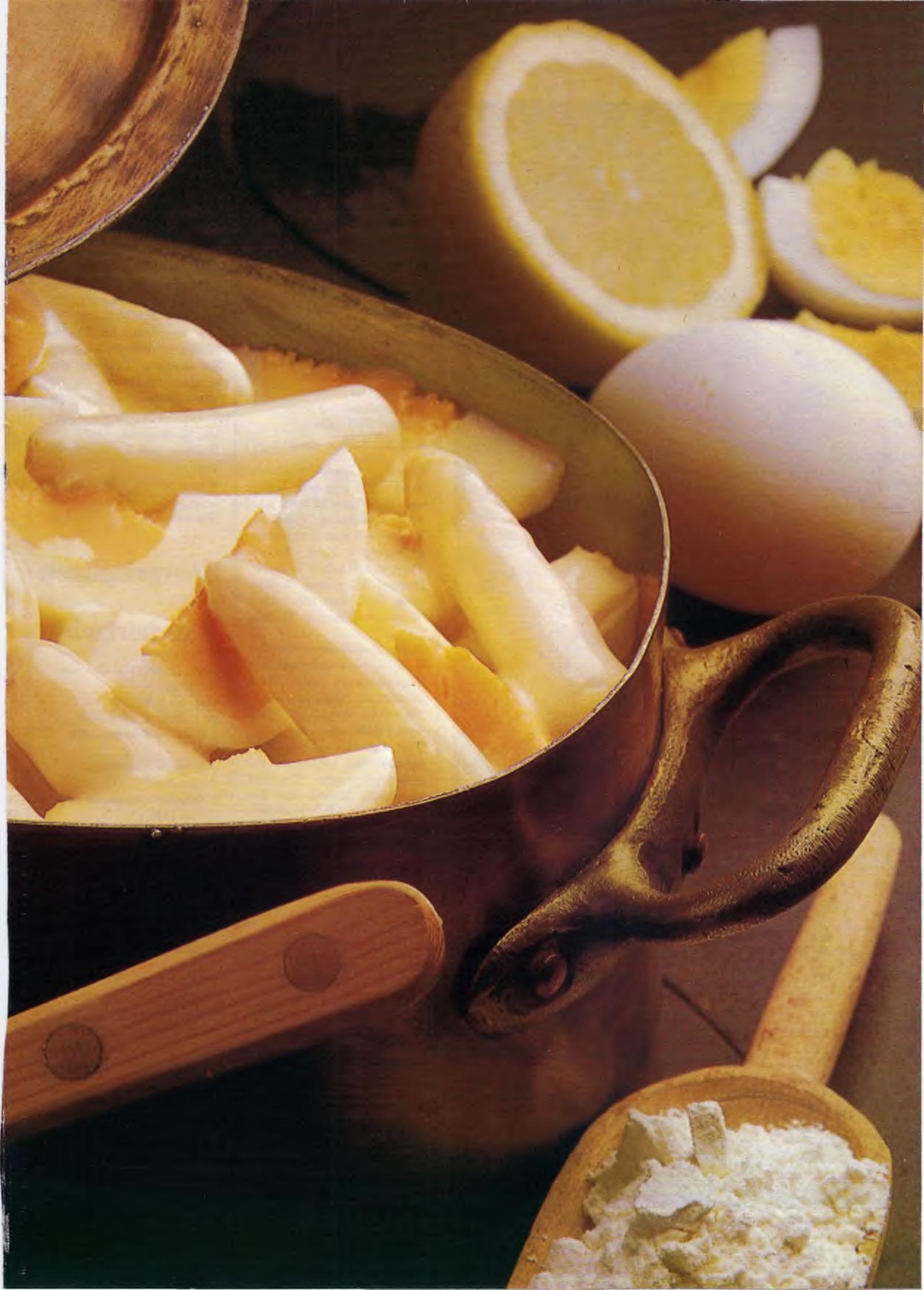
Spargel schälen, waschen. In 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Butter in einem großen Topf aufkochen. Spargel reingeben. Bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen. Wasser in einem anderen Topf aufkochen. Eier reingeben. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. In 2 Minuten goldgelb anschwitzen. Unter Rühren mit der Milch auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Zucker und Muskatnuß abschmecken. Eigelb mit Sahne und etwas Soße in einer Tasse verquirlen. Unter Rühren in die heiße Soße geben. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen. Spargel aus dem Wasser heben. Gut abtropfen lassen. Eier abschrecken, schälen und achteln. Beides in der Soße noch 5 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und mit Petersilie garniert sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 330. Beilagen: Kopf- oder Endiviensalat, Kartoffelbrei, Salzkartoffeln oder Reis. PS: Die Soße für das Spargel-Eier-Gemüse kann man auch zur Hälfte mit Spargel-Kochbrühe aufgießen.



Spargel-Eier-Gemüse.

Der edle Spargel läßt sich so abwechslungsreich zubereiten, daß das Essen nie eintönig wird. Eine willkommene Abwechslung sind beispielsweise hartgekochte Eier. Sie werden zusammen mit dem Spargel in einer hellen, mildgewürzten Soße serviert. Rezept Seite 145.





Festlich und doch schnell zubereitet: Spargel mit Räucherlachs.

Spargel- pyramide mit Tomaten- Mayonnaise

750 g Spargel,
2 l Wasser, Salz,
20 g Butter.

Für die Mayonnaise:

250 g Mayonnaise,
100 g Tomatenmark,
1 Teelöffel Senf,
1 kleine Zwiebel (30 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:
5 hartgekochte Eier,
3 Bund Petersilie.

Diese Spargelpyramide sieht nicht nur sehr lecker aus. Sie schmeckt auch so. Spargel schälen, waschen. Wasser mit Salz und Butter in einem großen, flachen Topf zum Kochen bringen. Spargel reingeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Mayonnaise in einer Schüssel mit Tomatenmark und Senf verrühren. Geschälte Zwiebel reinreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnierung Eier schälen und halbieren. Eigelb mit einem Teelöffel rauslösen. Eiweiß und Eigelb getrennt fein hacken. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentup-

fen und fein hacken. Spargel aus dem Topf nehmen. Gut abtropfen und auskühlen lassen.

Auf einer Platte zu einer Pyramide aufschichten, so daß auf beiden Seiten Spargelspitzen zu sehen sind.

Spargel mit der Tomaten-Mayonnaise überziehen. Abwechselnd mit Streifen von gehacktem Eiweiß, Petersilie und Eigelb bestreuen. Wiederholen, bis alles zugedeckt ist. Nur an beiden Enden einen schmalen Streifen Tomaten-Mayonnaise freilassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Wann reichen? Mit Moselwein und Weißbrot als Abendessen.

Spargelspitzen mit Räucherlachs

750 g Spargelspitzen aus der Dose.

Für die Soße:

20 g Butter, 20 g Mehl,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
2 Eßlöffel Weißwein.

Außerdem:

8 Scheiben geräucherter
Lachs (240 g),
1/2 Bund Dill.



Die dekorative Spargelpyramide ist fast zu schade zum Aufessen.

TIP

Es schmeckt gut, wenn Sie in die ungarische Spargelsuppe statt Schnittlauch einen Schuß Tokajer geben.

Spargelspitzen mit dem Wasser in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze in 5 bis 10 Minuten heiß werden lassen. Spargelspitzen rausnehmen. Abtropfen lassen und warm stellen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren mit $\frac{1}{4}$ l Spargelbrühe auffüllen. 5 Minuten kochen. Mit Zitronensaft, Salz und Weißwein abschmecken.

Spargelspitzen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße überziehen. Lachsscheiben aufrollen. Um den Spargel legen. Dill abspülen, trockentupfen und die fertige Platte damit garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

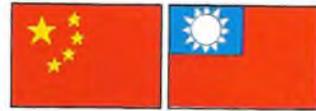
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wann reichen? Mit Fleurons und Rheinwein als festliches Abendessen.

Spargelsuppe chinesisch

Hay Hong Lo Soen



1 Bund Suppengrün (150 g), $\frac{3}{4}$ l Wasser, 3 Teelöffel Instant Klare Hühnersuppe, 1 Eßlöffel Schmalz (10 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, weißer Pfeffer, gemahlener Ingwer, Curry, 2 Eßlöffel Sojasoße, 1 kleine Dose Crab Meat (185 g), 250 g Spargelstücke aus der Dose.

Im Gegensatz zu den Europäern essen die Chinesen Suppe fast nie als ersten Gang. Sie kommt meist mit den übrigen Gerichten zusammen auf den Tisch und wird zwischendurch oder am Schluß der Mahlzeit gegessen.

Suppengrün putzen, waschen. In feine Streifen schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen. Suppengrün und Instant Klare Hühnersuppe reingeben. 20 Minuten kochen lassen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Im Schmalz goldgelb braten. Zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry und Sojasoße abschmecken.

Crab Meat abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. In kleine Stücke teilen und der Suppe zufügen.

Spargelstücke zum Abtropfen in ein Sieb schütten. Dann in der Suppe erhitzen. Abschmecken, servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Unser Menüvorschlag: Die Spargelsuppe chinesisch vorweg. Als Hauptgericht Filet-Gulasch mit feinen Gemüsen und Petersilienkartoffeln. Dazu schmeckt Nahewein. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Erdbeeren Schwarzwälder Art.

Spargelsuppe ungarisch



375 g Spargel, $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 1 Teelöffel Paprika rosenscharf, 1 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Sahne, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Diese ungarische Spargelsuppe unterscheidet sich von allen anderen durch Farbe und Geschmack. Der Paprika verleiht ihr eine rötliche Färbung und eine pikante Note.

Gewaschenen Spargel vom Kopf her schälen. Abspülen. Abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Spargelstücke reingeben. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten garen. Fleischbrühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Warm stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl zufügen. Unter Rühren in 2 Minuten goldgelb anschwitzen. Unter weiterem Rühren mit der Brühe auf-

füllen. Spargelstücke reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Mit Paprika abschmecken.

Eigelb in einer Schüssel mit Sahne und etwas Suppe verquirlen. In die Suppe rühren. Kurz erhitzen. Spargelsuppe in Suppentassen füllen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Suppe damit bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Als Vorspeise, Imbiß oder mit belegten Broten als Abend- oder auch Gästeessen.

Spatchcock

Bild Seite 150



2 bratfertige Hähnchen von je 800 g, Salz, weißer Pfeffer, 5 Eßlöffel Öl (50 g), 2 Eßlöffel Buttermilch (30 g), 1 Teelöffel englischer Senf.

Zum Bestreuen: 50 g Butter oder Margarine, je 50 g Semmelbrösel und blättrig geschnittene Mandeln.

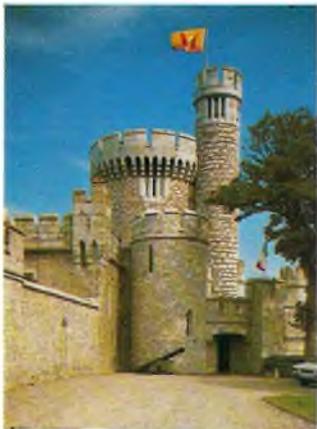


Aus einer mittelalterlichen Kaufmannssiedlung entwickelte sich die Millionenstadt Budapest. Das Parlamentsgebäude repräsentiert ihre heutige Bedeutung für das politische Leben Ungarns.



Dieses Hähnchen braucht keine lange Vorbereitung. In Irland taufte man es deshalb Spatchcock.

Dieses Rezept stammt aus der irischen Küche, wo es schon im 16. Jahrhundert bekannt war. Man nimmt an, daß der Name von dispatch (auf deutsch: Rasche Erledigung) abgeleitet wurde. Eine berechtigte Deutung, denn Spatchcock ist wirklich schnell zubereitet. Und zwar so: Beutel mit den Innereien aus den Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser ab-



Auf Irland-Touristen wartet neben reizvollen Schlössern auch eine köstliche Küche.

spülen. Trockentupfen. Hähnchen mit einer Geflügelschere halbieren. Hälften mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Öl bestreichen. Unter den vorgeheizten Grill legen. Fettpfanne drunterschieben. Auf jeder Seite 20 Minuten grillen. Hähnchenhälften während des Grillens hin und wieder mit dem Grillfett bestreichen.

Buttermilch und Senf in einer Tasse verrühren. Hähnchenhälften 10 Minuten vor Ende der Grillzeit damit bestreichen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel und Mandeln zufügen. Bei schwacher Hitze in 3 Minuten leicht bräunen.

Hähnchen auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit Semmelbröseln und Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilagen: Kressesalat und Pommes frites.

Spätzle

Für den Teig:
500 g Mehl, Salz, 4 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Zum Kochen:
2 l Wasser, Salz.
Außerdem: 50 g Butter.

Heute kann man sich die schwäbische Küche nicht mehr ohne Spätzle vorstellen. Es gehört einfach dazu, daß jede schwäbische Haus-

frau ihr eigenes überliefertes Rezept hat, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Die echte Schwäbin schabt die Spätzle auf dem Spätzlebrett. Wer keins hat und es vor allen Dingen einfacher haben will, nimmt eine Spätzlepresse. Die gibt's in Haushaltswarengeschäften. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier und Wasser hinzufügen. Glatten Teig rühren. 30 Minuten quellen lassen. Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Spätzleteig eßlöffelweise auf dem mit kaltem Wasser abgespülten Spätzlebrett glattstreichen. Mit einem Spätzleschaber (oder Messer) Spätzle ins kochende Wasser schaben. 5 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Spätzle im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abgetropft in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne bräunen. Über die Spätzle gießen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 645.

Wozu reichen? Zu Geschnetzeltem, Wildgerichten oder Sauerbraten.

PS: Spätzle können auch in Fleischbrühe gegart werden. Dann schmecken sie herzhafter. – Und wer sich die ganze Arbeit sparen will, kauft Spätzle fertig. Die gibt's für Nichtschwaben.



Neuburg an der Donau gehört zu den vielen romantischen Winkeln, wie man sie im Schwäbischen findet. Das Residenzschloß und die Patrizierhäuser bewahren einen Hauch Vergangenheit.



Die Zutaten für die Spätzle:
Mehl, Salz, Eier und Wasser.



Angerührten Teig auf dem
Spätzlebrett glattstreichen.



Teig langsam mit dem Scha-
ber ins Kochwasser geben.

Spätzle geröstet

Für den Teig:
500 g Mehl,
Salz,
4 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Zum Kochen:
2 l Wasser,
Salz.
Außerdem:
50 g Butter,
4 Eier,
3 Eßlöffel Sahne
(45 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darin Salz, Eier und Wasser geben. Von der Mitte her einen glatten Teig rühren. 30 Minuten stehen lassen, damit das Mehl ausquellen kann.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Spätzleteig portionsweise auf einem mit kaltem Was-



Luftig-lockere Spätzle sind der Stolz der schwäbischen Hausfrauen. Probieren Sie es auch einmal.



Mit Eiern geröstet schmecken die Spätzle besonders herzhaft.

ser abgespülten Spätzle-
brett glattstreichen. Mit
dem Messer Spätzle ins ko-
chende Wasser schaben
(oder durch die Spätzle-
presse drücken). 5 Minuten
kochen lassen. Hin und
wieder umrühren.

In dieser Zeit Butter in ei-
ner Pfanne erhitzen. Spätz-
le mit dem Schaumlöffel
aus dem Wasser heben, ab-
tropfen lassen und in die
Pfanne geben. 5 Minuten
braten.

Eier mit Sahne, Salz und
Pfeffer in einer Schüssel
verquirlen. Über die Spätz-
le gießen. In 2 Minuten
stocken lassen. Auf eine
große vorgewärmte Platte
stürzen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhe-
zeit 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
755.

Beilage: Feld-, Kopf- oder
Endiviensalat.

PS: Spätzle immer erst aus
dem Kochwasser nehmen,
wenn sie an die Oberfläche
steigen. Dann sind sie rich-
tig gar.

Spätzle mit Sauerkraut

Für den Teig:

500 g Mehl, Salz,

4 Eier,

¼ l Wasser.

Für das Sauerkraut:

2 Eßlöffel

Schweineschmalz (30 g),

1 Zwiebel (40 g),

1 Apfel (100 g),

500 g Sauerkraut,

Salz,

1 Prise Zucker,

1 Wacholderbeere,

¼ l Wasser,

8 Eßlöffel Weißwein.

Außerdem:

2 l Wasser,

Salz,

125 g geräucherter

durchwachsener Speck.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eier und Wasser reingeben. Von innen nach außen einen glatten Teig rühren. 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für das Sauerkraut Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln. Im Fett in 5 Minuten goldgelb braten.

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfel in dünne Schnitze schneiden. Mit dem ausgedrückten Sauerkraut zu der Zwiebel geben. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz, Zucker und Wacholderbeere würzen. Wasser dazugießen. 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mit Weißwein abschmecken. Warm stellen.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Spätzleteig eßlöffelweise auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Brett geben und glattstreichen. Spätzle mit einem Messer ins kochende Wasser schaben (oder Spätzlepresse benutzen). 5 Minuten kochen lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren. Im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Speck in ½ cm große Würfel schneiden. In einer

Pfanne glasig braten. Spätzle 2 Minuten darin schwenken. Auf einer vorgewärmten Platte oder in einer Schüssel anrichten. Sauerkraut getrennt servieren. Oder mit auf die Platte geben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Wann reichen? Mit Koteletts, Schnitzeln oder Frikadellen als Mittagessen oder ohne Fleisch als Abendessen.

Speck

Dem Schwein haben wir eine Menge zu verdanken. Auch den seit alters her überall begehrten Speck. Das ist die Fettschicht, die sich rund ums Schwein zwischen Haut und Muskeln bildet. Bei mageren Tieren kann sie auch von Muskelfleisch durchzogen sein. Die sechs bekanntesten geräucherten Sorten sind: Fetter Speck, durchwachsener Speck, Schinkenspeck, Frühstücksspeck, Paprikaspeck und Schwarzwälder Speck.

Bei allen soll das Fett fest und weiß sein. Wenn es eine gelbliche Farbe annimmt, ist der Speck bereits ranzig. Alle Specksorten werden gepökelt, also in Salzlake gelegt oder mit Salz eingerieben und hinterher geräuchert. Erst das Räuchern gibt dem Speck seinen typischen Geschmack. Die Rezepte hütet jeder Fleischer wie ein Geheimnis.

Fetter Speck stammt vom Rücken des Schweins.

Und nur fetter Speck wird manchmal ungeräuchert, und als frischer oder grüner Speck auch ungesalzen, verkauft. Dieser Speck ist begrenzt haltbar, fast wie Fleisch. Man kann daraus auch Schmalz herstellen. Ungeräucherten fetten Speck nimmt man zum Spicken und Umwickeln von fettarmem Fleisch, Geflügel und Wild oder zum Auslegen von Pastetenformen.

Geräucherter fetter Speck paßt in fast alle deftigen Gerichte. Meistens wird er gewürfelt und ausgebraten.

Durchwachsener Speck wird aus dem Bauch geschnitten, gepökelt und geräuchert. Er wird ebenso verwendet wie fetter Speck, allerdings nur selten für Pastetenformen und zum Spicken. Außerdem kocht man ihn im Ganzen in Eintöpfen aus Hülsenfrüchten oder mit Kohl.

Über Schinkenspeck können Sie mehr unterm Stichwort Schinken lesen.

Frühstücksspeck ist magerer Rückenspeck, den man vorwiegend als Brotbelag oder ausgebraten unter Spiegeleiern, Rührei oder Omeletts ißt. Paprikaspeck ist in Form geschnittener fetter Speck, der mit Salz eingerieben, luftgetrocknet und anschließend in Paprika gewälzt wird. Er wird vorwiegend im süddeutschen Raum als Brotbelag gegessen, manchmal aber auch ausgebraten zu Kartoffelgerichten.

Schwarzwälder Speck ist schwarz geräucherter Bauchspeck, der als Brotbelag dient oder ausgebraten Eierspeisen ein ganz besonderes Aroma verleiht. So gut Speck schmeckt: Linienbewußte müssen gewarnt werden. Denn 100 g Speck haben je nach Sorte zwischen 600 und 850 Kalorien.

TIP

Durchwachsener Speck eignet sich ebenso wie Frühstücksspeck ausgezeichnet zum Grillen.

Deshalb sollte man zusätzlich immer einige Speckscheiben auf den Grillrost legen. Wenn der Speck knusprig ist, wird das Grillgut damit garniert.

Speck eingebacken

750 g Kartoffeln, Salz,

2 Eier,

50 g Mehl,

1 Messerspitze zerriebener

Majoran,

geriebene Muskatnuß,

Mehl zum Ausrollen,

8 Scheiben

durchwachsener Speck

(125 g),

8 Eßlöffel Öl (80 g)

zum Braten.

Zum Garnieren:

½ Bund Petersilie.

Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser abbürsten. Mit gesalzenem Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen. 30 Minuten kochen lassen. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen und durch eine Kartoffelpresse oder ein Sieb in eine Schüssel passieren. Etwas abkühlen lassen. Eier, Salz, Mehl, Majoran und Muskat zufügen. Zu einem Teig kneten. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Kartoffelteig darauf 1 cm dick ausrollen. In acht Rechtecke (8 mal 10 cm groß) schneiden. Auf jedes Rechteck eine Speckscheibe legen. Den Teig übereinanderschlagen und die Ränder festdrücken.

Öl in zwei Pfannen erhitzen. Kartoffelrechtecke reingeben. Auf jeder Seite 6 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpflücken. Den eingebackenen Speck damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Rotkohl, Spinat, Möhren oder Salat je nach Jahreszeit.

PS: Eingebackener Speck wird noch herzhafter, wenn Sie auf jede Speckscheibe einige geröstete Zwiebelringe legen und dann den Kartoffelteig drüberschlagen.



Dieser knusprige Kartoffelteig »hält dicht«. Erst ganz zum Schluß verrät er sein deftiges Geheimnis, den eingebackenen Speck.

Speck mit Äpfeln

20 g Butter oder Margarine,
12 Scheiben Frühstücksspeck (200 g),
2 große Äpfel (400 g),
schwarzer Pfeffer.

Speck mit Äpfeln ist ein Gericht aus der skandinavischen Küche. Manchmal wird es noch mit gebratenen Zwiebelringen serviert. Probieren Sie mal beides! Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Speckscheiben reingeben. In 5 Minuten auf beiden Seiten knusprig braten. Auf

einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Äpfel schälen. Das Kerngehäuse ausstechen. Jeden Apfel in 6 gleichmäßige Ringe schneiden. Ins heiße Speckfett geben. Auf jeder Seite 1 Minute braten.

Apfelringe auf dem Speck anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

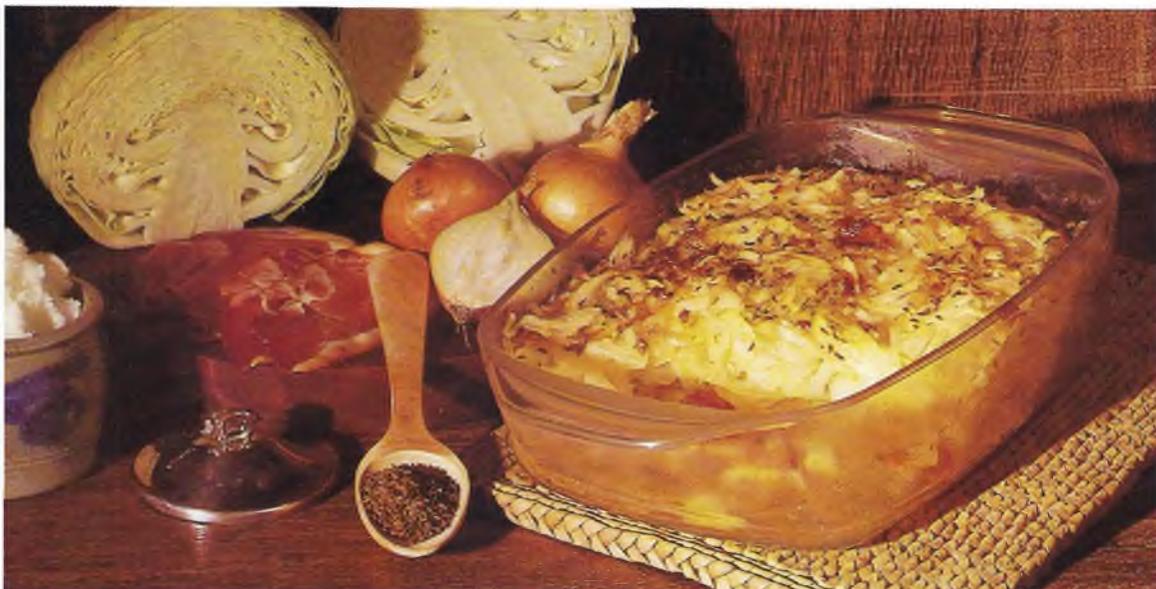
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Mit Knäckebrot als Abendessen oder mit Kartoffelpüree als Mittagessen.

PS: Man kann die Apfelringe auch mit Zucker bestreuen.



Im hohen Norden hat man es zuerst entdeckt, wie gut groß gebratener Speck mit Äpfeln oder mit gerösteten Zwiebeln schmeckt.



Speck schmeckt gut, Kohl schmeckt gut. Da muß beides zusammen doppelt gut schmecken.

Speck und Kohl

1 Weißkohl (1000 g),
1 l Wasser, Salz,
250 g Zwiebeln,
Margarine zum Einfetten,
375 g Schinkenspeck
in Scheiben,
weißer Pfeffer,
gemahlener Kümmel,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
50 g Schweineschmalz.

Weißkohl putzen, längs hal-
bieren. Strunk rausschnei-
den und wegwerfen. Kohl
waschen. Abtropfen lassen.
Wasser mit Salz in einem
großen Topf aufkochen.
Kohl reingeben. Einmal
aufkochen und bei schwa-
cher Hitze 10 Minuten ko-
chen lassen. Auf einem Sieb
abtropfen. In feine Streifen
schneiden.

Zwiebeln schälen, in Schei-
ben schneiden. Eine große
feuerfeste Form mit Marga-
rine einfetten. Abwechselnd
Kohl, Zwiebeln und Schin-
kenspeckscheiben ein-
schichten. Jede Lage mit
Salz, Pfeffer und Kümmel
würzen. Letzte Schicht:
Kohl. Heiße Fleischbrühe
drübergießen. Schmalz in
Flöckchen darauf verteilen.
In den vorgeheizten Ofen
auf die mittlere Schiene
stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.
Rausnehmen und sofort in
der Form servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
530.
Beilagen: Butterkartoffeln
mit frisch gehackten Kräu-
tern oder Kartoffelbrei.

Speck- Artischocken

250 g frische Champignons,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
2 Dosen Artischocken-
herzen (400 g),
150 g durchwachsener
Speck,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
weißer Pfeffer.

Champignons putzen, in
kaltem Wasser gründlich
waschen und abtropfen las-
sen. Große Pilze halbieren
oder vierteln. Wasser mit
Salz und Zitronensaft in
einem Topf aufkochen.
Champignons reingeben. 10
Minuten kochen lassen.
In der Zwischenzeit Arti-
schockenherzen abtropfen
lassen und vierteln.
Speck in 3 mm große Wür-
fel schneiden. Öl in einer
Pfanne erhitzen. Speckwür-
fel in 5 Minuten goldgelb

braten. Champignons auf
einem Sieb abtropfen las-
sen. Mit den Artischocken-
herzen in die Pfanne geben.
5 Minuten braten. Dabei
hin und wieder umrühren.
Petersilie unter kaltem
Wasser abspülen, trocken-
tupfen und fein hacken.
Speck-Artischocken auf ei-
ner vorgewärmten Platte
oder auf vier Tellern an-
richten. Mit reichlich Pfeffer
und Petersilie bestreut ser-
vieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
365.

Wann reichen? Mit Toast
als Vorspeise. Das passende
Getränk: Weißwein oder
Rosé.

PS: Wer's mag, kann auch
eine halbe, feingehackte
Knoblauchzehe mitbraten.

TIP

*Wer Speck-Arti-
schocken gehaltvol-
ler zubereiten will,
kann nach dem
Braten süße oder
saure Sahne an-
gießen und einmal
aufkochen lassen.
Oder: Alles zu-
sätzlich mit
geriebenem Käse
bestreuen und
kurz überbacken.*

Speckbohnen

375 g weiße Bohnen,
1 l Wasser,
500 g Kartoffeln,
1 Bund Suppengrün
(150 g),
2 Stengel Bohnenkraut,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
200 g fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g).

Bohnen über Nacht in einer
Schüssel mit kaltem Wasser
einweichen.

Am nächsten Tag Bohnen
mit dem Einweichwasser in
einen Topf geben. 75 Minu-
ten kochen.

Kartoffeln schälen. Gründ-
lich waschen. In 3 mm
dicke Scheiben schneiden.
Suppengrün putzen, wa-
schen, abtropfen lassen. In
feine Streifen schneiden.
Bohnenkraut unter fließend
kaltem Wasser abspülen.
Alles nach 30 Minuten zu
den Bohnen geben. Mit
heißer Fleischbrühe auf-
füllen. Salzen.

Speck in $\frac{1}{2}$ cm große Wür-
fel schneiden. In einer
Pfanne in 5 Minuten glasig
braten. Zwiebeln schälen,
würfeln. Zum Speck geben
und in 3 Minuten goldgelb
braten.

Bohnen abschmecken. In
einer vorgewärmten Schüs-
sel anrichten. Speck- und
Zwiebelwürfel drübergeben.
Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ein-
weichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
870.

PS: Man kann auch noch
250 g gehäutete Tomaten
mitkochen. Dadurch wird
der Eintopf sämiger und
noch aromatischer.

Speck-Eierkuchen

Für den Teig:
250 g Mehl,
4 Eigelb, 1 Prise Salz,
je $\frac{1}{4}$ l Milch und Wasser,
4 Eiweiß.
Zum Braten:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
120 g fetter Speck.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel
Tomatenpaprika
aus dem Glas (40 g).

Speck-Eierkuchen sind eine westfälische Spezialität. In traditionsbewußten Re-

staurants findet man sie noch auf der Speisekarte. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Salz, Milch und Wasser reingeben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. (Das Mehl kann dann richtig ausquellen.) Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter den Teig heben. 1 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Ein Viertel der Speckscheiben im Öl 2 Minuten anbraten. Ein Viertel des Eierkuchenteiges drübergeben. Eierkuchen auf der Unterseite

in 3 Minuten goldgelb backen. Auf einen Deckel gleiten lassen. Umdrehen. Auch in 3 Minuten goldgelb backen. Warm stellen, bis alle Speck-Eierkuchen gebacken sind. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit abgespülter, trockengetupfter und zerpfückter Petersilie und abgetropftem Tomatenpaprika garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurtmarinade oder Sahnspinat. Als Getränk schmeckt dazu Bier.

Speck-Grießknödel

1 Eßlöffel Öl (10 g),
30 g fetter Speck,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
70 g Grieß,
1 Ei, Salz,
1 l Wasser.

Speck-Grießknödel sind eine herzhafte Suppeneinlage für alle frisch gekochten Rindfleisch-, Hühner- oder Gemüsesuppen. Wenn es mal schnell gehen muß, greift man auf Fertigsuppen zurück.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck in knapp $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Im Öl in 3 Minuten glasig braten. Milch zufügen und aufkochen. Grieß reinstreuen und so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. In einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Dann Ei und Salz unterkneten.

Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Mit zwei Teelöffeln vom Grießteig kleine Klößchen abstechen. Ins Wasser geben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, gut abtropfen lassen und in der angerichteten Suppe servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

PS: Speck-Grießknödel kann man auch sehr gut als Beilage zu pikanten Fleisch- und Gemüsegerichten servieren. Dann aber bitte die dreifache Menge zubereiten und die Knödel in Fleischbrühe statt in Wasser gar ziehen lassen.



Goldgelb gebackene Speck-Eierkuchen sind eine begehrte Spezialität aus der westfälischen Küche.

Speckknödel Mühlviertler Art



750 g Kartoffeln,
Salz, Wasser,
125 g Mehl,
1 Ei,
250 g Schinkenspeck,
1 Bund Petersilie,
schwarzer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Mehl zum Formen,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.
Außerdem:
2 Eier,
¼ l Sahne, Salz,
Paprika rosenscharf.

Das Mühlviertel ist eine Landschaft in Oberösterreich zwischen Donau und dem Böhmerwald. Seinen Namen hat es von der Großen und der Kleinen Mühl, die diese Landschaft durchfließen und beide in die Donau münden. In diesem Gebiet sind die Speckknödel eine beliebte Spezialität. So werden sie zubereitet:

Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Wasser abgießen. Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse oder ein Sieb in eine Schüssel passieren. Mehl und Ei untermischen. Salzen. Schinkenspeck in ½ cm große Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. In einer Schüssel mit dem Schinkenspeck mischen. Mit Pfeffer und Paprika würzen.

Aus dem Kartoffelteig mit bemehlten Händen Klöße formen (Durchmesser etwa 5 cm). In jeden Kloß ein Loch drücken und einen Eßlöffel Schinkenwürfel reingeben. Kloß wieder schließen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter oder Margarine



Speckknödel Mühlviertler Art sind eine deftig-kraftig gefüllte Variante der Kartoffelknödel.

einfetten. Speckknödel reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Eier mit Sahne und Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Über die Klöße geben. Noch mal bei gleicher Temperatur 20 Minuten in den Ofen stellen. Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 710.

Beilage: Kopfsalat mit Roquefort-Dressing oder Gurkensalat.

Speckkuchen Göttinger Art

Für den Teig:

500 g Mehl,
30 g Hefe,
¼ l lauwarme Milch,
1 Ei,

1 Prise Salz,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

250 g Schinkenspeck,
250 g Zwiebeln,
3 Eier,

¼ l saure Sahne,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Kümmel.

Der Göttinger Speckkuchen – benannt nach der niedersächsischen Kreis- und Universitätsstadt – hat etwas Ähnlichkeit mit einem Zwiebelkuchen. Er ist zusammen mit einer kräftigen Vorsuppe ein komplettes Mittagessen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Hefe mit etwas Milch und wenig Mehl zum Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmem Ort 15 Minuten aufgehen lassen. Der Vorteig muß sich dabei verdoppeln.

Restliche Milch, Ei und Salz zum Vorteig geben.

Alles zu einem glatten Teig kneten. Schlagen, bis er sich von der Schüssel löst und Blasen wirft. Danach noch mal 25 Minuten mit einem Küchentuch zugedeckt gehen lassen.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen. Backblech mit Margarine einfetten und mit dem Hefeteig belegen. Den Rand dabei etwas hochdrücken. Hefeteig noch mal zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit für den Belag Schinkenspeck $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und auch würfeln. Mit den Schinkenwürfeln in einer Schüssel mischen.

In einer anderen Schüssel Eier mit saurer Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel pikant würzen.

Aufgegangenen Hefeteig mit Speck- und Zwiebelwürfeln belegen. Eiermasse drübergießen.

Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Den Speckkuchen rausnehmen und in 24 Stücke (10 mal 5 cm groß) schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und noch heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 965.

Wann reichen? Mit einer Bouillon vorweg als Mittagessen. Dazu schmecken alle Rohkostsalate. Der Göttinger Speckkuchen kann aber auch mit einem Glas Landwein oder kühlem Bier als Abendessen oder Partyimbiss serviert werden.

Speckkuchen kurländisch

Siehe Kurländischer Speckkuchen.

Specklinsen

Siehe Linsen mit Speck.

Speck-Nieren-Rollen

2 Kalbsnieren (600 g),
 $\frac{1}{2}$ l Dickmilch,
4 große Scheiben Schinkenspeck (100 g),
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Schnittlauch,
30 g Margarine,
je $\frac{1}{8}$ l Wasser und Rotwein,
2 Eßlöffel Instant Bratensaft (10 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Für die Garnierung:
2 Stengel Petersilie,
1 Tomate (60 g).

Nieren gehören zu den Innereien, die in unseren Küchen leider nur noch selten Verwendung finden. Dabei kann man sie auf so unterschiedliche Art zubereiten, daß sie jedesmal eine Delikatesse sind. Dieses Rezept sollten Sie darum unbedingt probieren. So wird's gemacht:

Kalbsnieren der Länge nach

aufschneiden. Weiße Röhren und Fett rauschneiden. Nieren unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel legen und mit Dickmilch übergießen. 120 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann im Sieb abtropfen lassen und halbieren.

Die Schinkenspeckscheiben dünn mit Senf bestreichen. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Über den Schinkenspeck verteilen. Auf jede Scheibe eine Nierenhälfte legen. Zusammenrollen. Mit Holzspießchen feststecken.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fleischrollen reinlegen. Auf jeder Seite 5 Minuten braten. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt warm stellen.

Bratfond mit Wasser und Rotwein loskochen. Instant Bratensaft reingeben und verrühren. Sahne unter Rühren zufügen.

TIP

Die Speck-Nieren-Rollen werden noch pikanter, wenn man zusätzlich etwas Salbei oder Rosmarin in die Füllung gibt. Salbei macht den Speck übrigens auch bekömmlicher.

Petersilie und Tomate waschen. Trocknen. Petersilie zerpflücken. Tomate achteln, dabei Stengelansatz rauschneiden. Fleischrollen damit garnieren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Gedünstete Bohnen und Kartoffelbrei mit Kräutern.



Der Speckkuchen Göttinger Art wird auf jeder feucht-fröhlichen Party mit Begeisterung begrüßt.

Specknudeln Kärntner Art



Für den Teig:
250 g Mehl,
½ Teelöffel Salz,
2 Eier,
2 Eßlöffel Wasser,
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
500 g Grammeln (Grieben).
Außerdem:
2 l Wasser, Salz.

Diese Kärntner Spezialität stammt aus dem Liesertal in Oberkärnten. Dort wird der Speck gleich nach dem Schlachten für die Specknudeln vorbereitet, das heißt: Zuerst wird er zum Trocknen aufgehängt, später gewürfelt, ausgelassen und gesalzen. Die Grammeln sind gut, wenn sie sich gesetzt haben und nicht mehr an der Oberfläche schwimmen. Dann schöpft man das obere Fett ab. Die Grammeln bleiben mit einer Fettschicht bedeckt bis zum jeweiligen Gebrauch stehen. So werden die Specknudeln zubereitet:

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein Salz, Eier und Wasser geben. Von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Danach auf bemehlter Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen. Mit dem Teigrädchen in 12 cm große Quadrate schneiden. Jeweils in die Mitte einen Eßlöffel Grammeln geben. Ecken zur Mitte hin übereinanderschlagen. Ränder gut andrücken. Zwischen beiden Händen zu Kugeln rollen. Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Jeweils 4 Specknudeln reingeben. Bei schwacher Hitze kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Das dauert etwa 30 Minuten. Auf einem Sieb abtropfen lassen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 650.

Beilage: Kopfsalat mit Radieschenscheiben oder Feldsalat.

PS: Die Specknudeln schmecken am besten ganz frisch aus der Hand. Übrigens kann man auch Bandnudeln kochen und dann mit heißen Grieben übergießen.

Specksalat

Siehe Bergbauernsalat.

Specksoße

1 Eßlöffel Öl (10 g),
50 g fetter Speck,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Mehl,
¼ l Wasser,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck in 3 mm große Würfel schneiden. Reingeben und in 5 Minuten glasig braten. Zwiebel schälen, würfeln. Auch 3 Minuten braten. Mehl drüberstäuben. In 3 Minuten braun werden lassen. Unter Rühren mit Wasser auffüllen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Zitronensaft pikant abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wozu reichen? Zu Pellkartoffeln, gekochtem Rindfleisch, Eiern, Bohnengemüse, Matjesheringen und gekochtem Fisch.

PS: Man kann die Specksoße auch noch mit einer gewürfelten Gewürzgurke und Zucker süßsauer abschmecken.

Specktorte Lothringer Art

Siehe Quiche lorraine.

Spekulatius



250 g Butter oder Margarine,
250 g feinkörniger Streuzucker,
1 Ei,
½ Teelöffel gemahlener Zimt,
je 1 Messerspitze gemahlene Nelken und Kardamom,
1 Prise Salz,
375 g Mehl,
Mehl zum Ausrollen.
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Spekulatius, dieses würzige Weihnachtsgebäck, das in speziellen Holzmodellen gebacken wird, fehlt im Rheinland auf keinem bunten Teller. Die eigentliche Heimat des Gebäcks aber ist das benachbarte Holland. Dort werden sie am Nikolaustag besonders geschätzt. Spekulatius ist wahrscheinlich von Speculator, dem holländischen Beinamen des Nikolaus, abgeleitet. Und so werden die Plätzchen gemacht:

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker und Ei zufügen. Gut verrühren. Zimt, Nelken, Kardamom und Salz reingeben. Etwas Mehl untermischen, Rest untermischen. Teig zugedeckt über Nacht ruhen lassen. Model mit Mehl ausstreuen. Ein Stück Teig draufgeben. Ausrollen. Überstehenden Teig abschneiden. Spekulatius aus dem Model schlagen.

Backblech mit Butter oder Margarine einfetten. Spekulatius drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen. Spekulatius vom Blech lösen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 120 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 35.

PS: Wenn Sie kein Model haben, können Sie den Teig auch in beliebiger Form austechen.

Spekulatius mit Mandeln

Siehe Mandelspekulatius.

Spezial- Gulasch

3 Zwiebeln (120 g),
500 g Rinderfilet,
500 g Kartoffeln,
1 grüne Paprikaschote (100 g),
2 Tomaten (80 g),
50 g Margarine,
1 Knoblauchzehe,
½ Teelöffel Kümmel,
1 dünnes Stück Zitronenschale,
Salz,
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
½ Tasse kaltes Wasser.

Zwiebeln schälen, würfeln. Rinderfilet abspülen, trocknen und in 1 cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln waschen und würfeln. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und abtropfen lassen. In ½ cm breite Streifen schneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen.

Margarine in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb braten. Fleischstreifen und Kartoffelwürfel zufügen. Auch 5 Minuten anbraten. Paprikastreifen und Tomaten reingeben und 3 Minuten anbraten. Knoblauchzehe schälen. Zusammen mit Kümmel und Zitronenschale ganz fein hacken. Mit Salz und Paprika in den Topf geben.



Für Spezial-Gulasch ist das beste Fleisch gerade gut genug. Deshalb nimmt man auch nur Filet.

Fleischbrühe angießen und das Spezial-Gulasch zuge- deckt bei schwacher Hitze 30 Minuten dünsten.

Mehl mit dem kalten Was- ser verrühren. Zum Gu- lasch geben. 5 Minuten ko- chen lassen. Abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Tomaten-, Gur- ken- oder Chicorée-Salat, Kartoffelbrot oder Nudeln. PS: Man kann das Spezial- Gulasch mit ganzer Zitro- nenschale und frischen Kräutern garnieren.

TIP

Spezial-Gulasch bekommt eine ganz besondere Note, wenn Sie es mit Rotwein, Madeira oder Sherry abschmecken.

Spickbraten

Siehe Braten braisiert (Bœuf braisé).

Spiegeleier

Spiegeleier zu braten ist zwar kinderleicht, erfor- dert aber ungeteilte Auf- merksamkeit. Grundsatz Nr. 1: Den Herd nicht ver- lassen. Grundsatz Nr. 2: Heißes, aber kein braunes Fett verwenden, damit das Eiweiß fest, aber nicht le- dern wird.

Am besten brät man Spie- geleier in einer speziellen Eierpfanne, weil man dann nur sehr wenig Fett be- nötigt. Man kann aber auch eine normale Pfanne ver- wenden. Pro Person rech- net man 2-3 Eier, die in 10 bis 15 g Fett gebraten werden.

Die internationale Koch- kunst schreibt vor, daß man die aufgeschlagenen Eier ins heiße Fett gleiten läßt. Die Eier etwa 2 Minu- ten auf dem Herd braten, dann die Pfanne in den

vorgeheizten Ofen schieben. Eier weitere 4 Minuten braten, bis das Eigelb von einem weißen Schleier überzogen, innen aber noch weich ist.

Wem dieses Verfahren zu mühsam ist, läßt die Pfan- ne mit den Spiegeleiern auf dem Herd und legt späte- stens nach der halben Brat- zeit einen Deckel auf die Pfanne.

Man kann die Spiegeleier auch nach 3 Minuten Brat- zeit wenden und dann noch mal 2 bis 3 Minuten braten. Dann allerdings wird die Eiweißschicht über dem Eigelb fest. Gewürzt wird nur das Ei- weiß. Mit Salz und even- tuell etwas Pfeffer. Das Eigelb würde durch Salz helle Flecke bekommen.

Spiegeleier kann man zu allen Mahlzeiten servieren. Zum Frühstück gibt es dazu Butterbrot oder ge- bratenen Speck oder rohen Schinken. Zum Mittag- oder Abendessen werden die Bei- lagen reichhaltiger, zum Beispiel Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.

Spiegeleier Admiralsart

Bild Seite 160

Für das Ragout:

1 Dose Krebsfleisch (185 g), 200 g Champignons aus der Dose, 30 g Butter, 30 g Mehl, ¼ l Champignon- und Krebswasser, ⅓ l Sahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eigelb.

Für die Spiegeleier:

40 g Butter, 8 Eier, Salz.

Für das Ragout Krebs- fleisch und Champignons getrennt abtropfen lassen. Wasser in einem Topf auf- fangen und beiseite stellen. Eventuell mit Wasser auf ¼ l auffüllen.

Butter in einem Topf er- hitzen. Mehl reinschütten und 3 Minuten durch- schwitzen. Langsam Krebs- und Champignonwasser reinrühren. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chitinstreifen aus dem Krebsfleisch entfernen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke zerpfücken. Krebs- fleisch und Champignons in die Soße geben. Soße 5 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen!

Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen. Soße vom Herd nehmen. Mit dem Eigelb legieren. Zugedeckt warm stellen.

Für die Spiegeleier Butter in einer großen Pfanne er- hitzen. Aufgeschlagene Eier einzeln reingleiten las- sen. 2 Minuten offen, 2 Mi- nuten zugedeckt braten.

Eiweiß mit Salz würzen. Ragout auf eine vorge- wärmte Platte geben. Eier daraufgleiten lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Wann reichen? Mit Peter- silien- oder Butterkartof- feln als Mittagessen.



Spiegeleier kommen nach Admiralsart zu Ehren, wenn sie mit Ragout aus Krebsfleisch und Pilzen serviert werden. Rezept S. 159.

Spiegeleier Akrobatenart

2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
250 g frische Champignons,
250 g Tomaten,
80 g Butter,
weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
½ Bund Kerbel, 8 Eier.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln ganz fein hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken. Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Fruchtfleisch würfeln.

40 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Nach 5 Minuten die Champignonscheiben zugeben und 4 Minuten mitbraten, dann die Tomatenwürfel zufügen. Alles

zugedeckt 5 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Petersilie und Kerbel abrausen, trockentupfen und hacken. Beiseite stellen.

Restliche Butter in einer Eierpfanne erhitzen. Aufgeschlagene Eier einzeln reingleiten lassen und 4 Minuten braten. Eiweiß schwach salzen.

Petersilie und Kerbel auf das Gemüse streuen. Eier vorsichtig draufsetzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilage: Toast mit Butter.

PS: Sie können auf die Pfanne auch für 2 Minuten einen Deckel legen. Das ist klassisch, aber nicht jeder mag es.

Spiegeleier auf Speck

Siehe Bacon and Eggs.



Spiegeleier Akrobatenart empfehlen sich als herzhaftes Essen.

Spiegeleier französische Art



500 g junger Blattspinat,
40 g Butter.
Für die Soße:
¼ l aufgelöster
Fleischextrakt
(Fertigprodukt),
1 Teelöffel Speisestärke,
2 Stengel Estragon,
20 g Butter,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:
8 Scheiben
Frühstücksspeck (240 g),
40 g Butter, 8 Eier.

Spinat verlesen, putzen und in kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, Spinatblätter portionsweise darin schwenken. In eine flache, ovale Schüssel füllen und zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Fleischextrakt in einem Topf aufkochen. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser verquirlen. In den Fleischextrakt gießen, einmal aufkochen lassen, bis die Stärke bindet. Estragon unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und die Blätter fein hacken. In die Soße steuern. Butter und Zitronensaft mit einem Schneebesen in die Soße rühren. So lange schlagen, bis sie etwas schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann warm stellen.

Frühstücksspeck auf einem mit Alufolie bezogenen Rost unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 5 Minuten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die aufgeschlagenen Eier nacheinander reingleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Eiweiß leicht salzen. Eier auf dem Blattspinat anrichten. Mit dem knusprig gegrillten Speck gar-



Mit Spiegeleiern Großherzogsart kann man fürstlich schlemmen.

nieren. Soße um den Spinat gießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Mit Kartoffelpüree als Mittagessen oder mit Stangenweißbrot als Abendessen. Dazu schmeckt Bier.

Spiegeleier Großherzogs- art

100 g Krebsfleisch aus der Dose,
20 grüne Spargelköpfe aus der Dose (100 g),
90 g Butter,

8 Scheiben Weißbrot (80 g),
8 Eier, Salz, weißer Pfeffer,
1 Trüffel aus der Dose.

Chitinstreifen aus dem Krebsfleisch entfernen. Spargelköpfe und Krebsfleisch getrennt in ihrer eigenen Brühe erhitzen, aber nicht kochen.

30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotsscheiben rund schneiden. In der Butter auf jeder Seite in 2 Minuten goldbraun rösten. Während die Croutons braten, restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Die aufgeschlagenen Eier nacheinander reingleiten lassen und 4 Minuten braten. Nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Rund schneiden. Je 2 Croutons auf einen Teller legen. Darauf je 2 Spiegeleier. Mit abgetropftem Spargel und Krebsfleisch umlegen. Eiweiß, Spargelköpfe und Krebsfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Abgetropfte Trüffel in Scheiben schneiden. Jedes



Auch die französische Küche hält sich Spiegeleier warm. In diesem Fall mit Spinat und Speck.

Eigelb mit einer Trüffelscheibe garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Zu einem festlichen Sonntagsfrühstück oder mit gemischtem Salat als kleines Abendessen.

PS: Wenn Sie keine grünen Spargelköpfe bekommen können, nehmen Sie weiße.

Spiegeleier Jägerart

250 g Geflügelleber,
60 g Butter oder Margarine,
1 mittelgroße Dose kleine Pfifferlinge (220 g),
1 Dose Madeirasoße (Fertigprodukt, 200 g).

Für die Eier:

40 g Butter,
8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer.

Geflügelleber unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Sehnen und Röhren rausschneiden. Leber in 1 cm große Würfel schneiden.

30 g Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Geflügelleber darin 3 Minuten unter häufigem Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm stellen.

Restliche Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Die gut abgetropften Pfifferlinge darin 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern und warm stellen.

In der Zwischenzeit Madeirasoße nach Vorschrift erwärmen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und reingleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen.

Spiegeleier auf einem großen, vorgewärmten Teller anrichten. Eiweiß leicht salzen. Pfifferlinge und Geflügelleber um die Spiegeleier legen. Die erhitzte Madeirasoße über Leber und

Pilze verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Zum Abendessen mit Endiviensalat und Stangenweißbrot oder Bratkartoffeln.

Spiegeleier Károlyi

40 g Butter, 8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
Butter zum Einfetten,
200 g geräucherte Pökelszunge (fertig gekauft),
50 g geriebener Emmentaler Käse,
1 Bund Schnittlauch.

Michael Graf Károlyi war von 1918 bis 1919 Präsident der ungarischen Republik. Später lebte er in Frankreich im Exil. Dem großen Feinschmecker Károlyi sind etliche Gerichte gewidmet, darunter diese Spiegeleier.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig reingleiten lassen. 4 Minuten bei schwacher Hitze braten. Nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Eiweiß mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Eine flache feuerfeste Form einfetten, mit der in Scheiben geschnittenen Pökelszunge auslegen. Eier daraufsetzen. Mit Käse bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 7 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

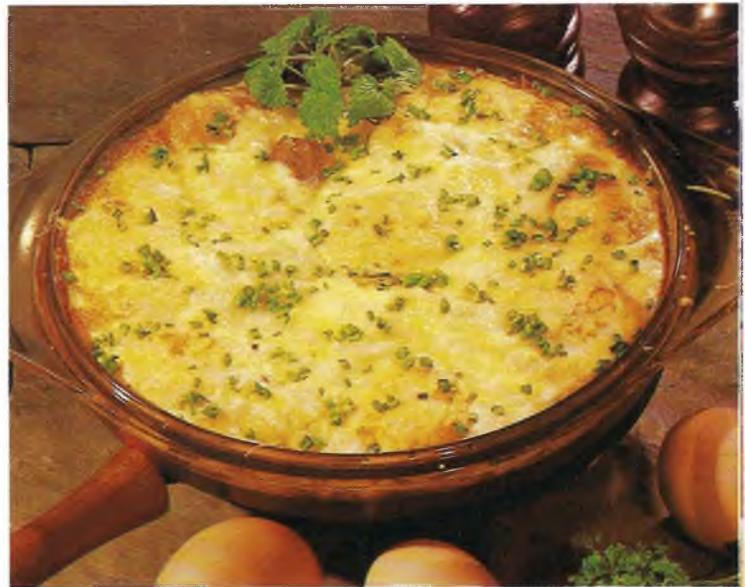
Die Form aus dem Ofen nehmen. Mit abgespültem, feingeschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

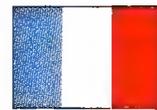
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Mit Kopfsalat und Bratkartoffeln als Abendessen.



Auf Pökelszunge mit Käse überbacken: Spiegeleier Károlyi.

Spiegeleier Liller Art



½ l Wasser,
Salz,
2 Pakete tiefgekühlter Rosenkohl (je 300 g).
Für die Soße:
40 g Schinken,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
½ l heiße Milch,
½ l Sahne.
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.
Für die Eier:
40 g Butter,
8 Eier, Salz.
Außerdem:
40 g Butter.

Erst seit 1668 gehört die flandrische Stadt Rijssel zu Frankreich und wird von den Franzosen Lille genannt. Spiegeleier Liller Art sind unter der Bezeichnung œufs au miroir à la lilloise Bestandteil der klassischen französischen Küche.

Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Rosenkohl unaufgetaut reingeben. 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.

Für die Soße Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken und Zwiebel darin 3 Minuten braten. Mehl auf einmal reinschütten und 2 Minuten durchschwitzen. Fleischbrühe und Milch langsam reinrühren. 10 Minuten kochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Sahne reinrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. In die Soße streuen.

Rosenkohl halbieren, auf eine vorgewärmte runde Platte geben und in Viertel schneiden. Warm stellen.

Für die Spiegeleier Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und reingleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne ganz schwach bräunen. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen. Butter über den Rosenkohl gießen. Spiegeleier auf dem Rosenkohl anrichten. Mit der Soße umgießen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Beilage: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Spiegeleier Maryland



Für die Hühnerkroketten:

200 g gekochtes Hühnerfleisch,
1 kleine Dose Champignons (230 g),
30 g Butter, 50 g Mehl,
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eigelb,
Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
Zum Panieren:
5 Eßlöffel Semmelbrösel (50 g),
750 g Kokosfett zum Fritieren.

Außerdem:

1 große Banane (200 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
40 g Butter,
100 g Schinkenspeckscheiben,
8 Eier,
Salz.

Spiegeleier Maryland gehören in die internationale Küche. Aber ihren Namen haben sie nach dem amerikanischen Bundesstaat. Für die Kroketten Hühnerfleisch kleinschneiden und durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Abgetropfte Champignons sehr fein hacken. Beides in eine Schüssel geben.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und 2 Minuten durchschwitzen lassen. Langsam die Fleischbrühe reinrühren. Soße aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße in einem Becher verquirlen. Wieder in die Soße rühren. Mit Hühnerfleisch und Champignons mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abkühlen lassen. Dann daraus kleine Kroketten formen. Kroketten in Semmelbröseln wenden.

Kokosfett in einem Fritierpotf auf 200 Grad erhitzen. Immer 4 bis 5 Kro-

ketten auf einmal darin in 7 Minuten goldgelb fritieren. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Warm stellen, bis alle fertig sind.

Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin auf jeder Seite in 1 Minute leicht bräunen. Warm stellen. Die Schinkenspeckscheiben quer halbieren, in der heißen Pfanne in 3 Minuten knusprig braun braten. Auch warm stellen.

Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. 4 Minuten braten lassen. Nach 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Eiweiß schwach salzen und die Eier auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Speckscheiben, Hühnerkroketten und Bananenscheiben garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 860.

Beilagen: Kopfsalat, Sahnesoße und Reis.

PS: In Restaurants wird zu Spiegeleiern Maryland meist noch gebundener Jus, also Bratensaft, gereicht. Sie können Jus fertig kaufen, mit etwas Speisestärke binden und als Soße dazu servieren.

Spiegeleier Mirabeau

Bild Seite 164

50 g Sardellenbutter (fertig gekauft),
8 Eier,
Salz,
8 Sardellenfilets
in Öl aus der Dose,
8 gefüllte grüne Oliven
aus dem Glas.

Der große französische Staatsmann Graf Mirabeau (1749 bis 1791) hat vielen Gerichten der klassischen Küche seinen Namen gegeben. Ob es sich um Fleisch-, Fisch- oder Eierspeisen handelt: Oliven und Sardellenfilets gehören immer dazu.

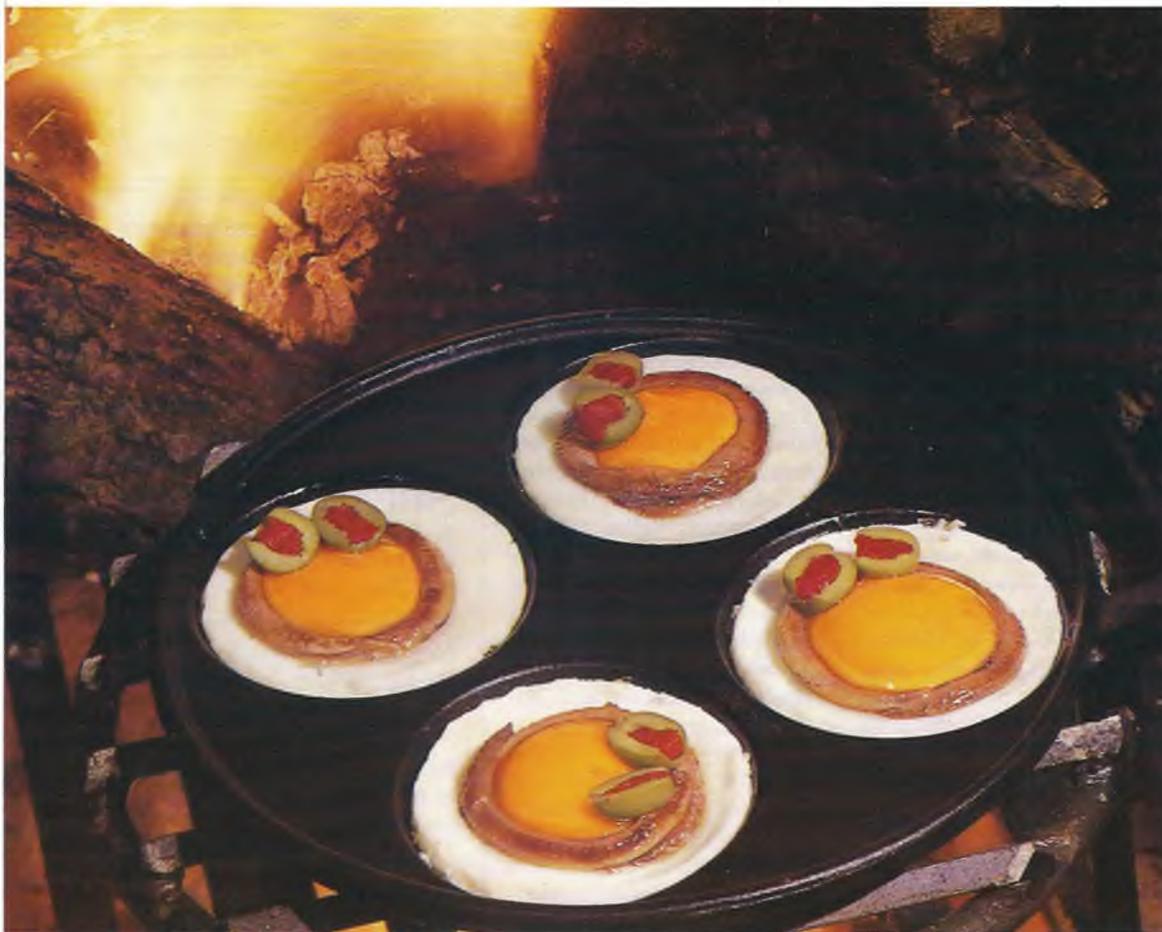
Sardellenbutter in einer Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig reingleiten lassen. 6 Minuten bei schwacher Hitze braten. Nach 4 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Eier auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Eiweiß schwach salzen. Sardellenfilets kurz abspülen, abtropfen lassen und längs halbieren. Kranzförmig um das Eigelb legen. Mit halbierten Oliven garnieren.
Vorbereitung: 3 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilage: Toastbrot.

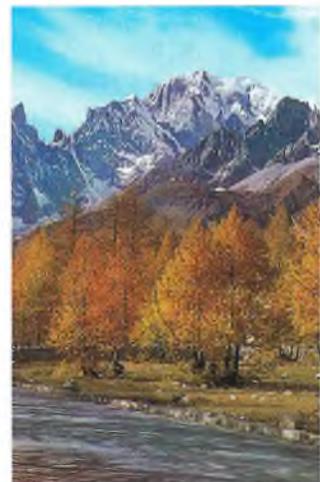
PS: Mit Estragonzweigen können Sie dieses Gericht auch garnieren: Zweige mit heißem Wasser übergießen und Blätter abzupfen.



Wie gut sich Spiegeleier mit Rosenkohl vertragen, ist im französischen Lille schon lange bekannt.



Weil Mirabeau bei diesen Spiegeleiern Pate stand, sind Oliven und Sardellen dabei. Rezept S. 163.



Das Mont-Blanc-Gebiet bildet die natürliche Grenze zwischen dem französischen Département Savoyen und der italienischen Provinz Turin.

Spiegeleier Savoyer Art



500 g Kartoffeln,
50 g weiches Kokosfett,
Margarine zum Einfetten,
Salz, schwarzer Pfeffer,
8 Eier, $\frac{1}{3}$ l Sahne,
30 g geriebener
Emmentaler Käse,
 $\frac{1}{3}$ Bund Schnittlauch.

Auch die Spiegeleier Savoyer Art, in der feinen französischen Küchensprache *oeufs sur le plat à la savoyarde* genannt, gehören in die klassische Küche. Aber die rustikale Küche des französischen Departements Savoyen hat dabei Pate gestanden. Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Auf Haushaltspapier abtrocknen lassen. Kokosfett in einer Pfanne

erhitzen. Kartoffelscheiben reingeben und unter Rühren 8 Minuten braten.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Kartoffelscheiben gut abtropfen lassen und in die Form schichten. Dabei jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufgeschlagene Eier auf die Kartoffeln gleiten lassen. Sahne in einem Becher verquirlen, salzen und pfeffern. Rund um das Eigelb gießen. Geriebenen Käse drüberstreuen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Form aus dem Ofen nehmen. Eier mit Schnittlauch bestreuen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.



Spiegeleier mit Bratkartoffeln werden in Savoyen überbacken.



Das südliche Temperament steckt in der tollen Tomatensoße, mit der Spiegeleier spanische Art übergossen und serviert werden.

Spiegeleier spanische Art



4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (20 g),
2 Knoblauchzehen,
6 Eßlöffel
Tomatenketchup (90 g),
1 Spritzer Tabascoße,
10 gefüllte Oliven (50 g),
½ Bund Petersilie.

3 Eßlöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Käse drüberstreuen. Eier 6 Minuten braten. Nach 3 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen. Eier auf einer vorgewärzten Platte anrichten.

Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 2 Minuten braten. Tomatenketchup und Tabascoße reinrühren und erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen. Oliven abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. In die Pfanne geben. Alles noch mal stark erhitzen. Über die Eier gießen und servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat und Bratkartoffeln als Mittagessen oder mit Stangenweißbrot als Abendessen.
PS: Wenn Sie mal viel Zeit haben, nehmen Sie statt Tomatenketchup frische Tomaten. Dann schmeckt das Gericht noch besser. Die Tomaten abziehen, entkernen, dünsten und nach Geschmack würzen.

Spiegeleier ungarische Art



4 Zwiebeln (160 g),
40 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
8 Eier, Salz,
1 Becher saure Sahne
(175 g),
½ Bund Schnittlauch.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelscheiben darin in 5 Minuten glasig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig auf die Zwiebeln gleiten lassen. Eiweiß mit Salz bestreuen. Eier zugedeckt bei geringer Hitze 4 Minuten braten lassen.

Saure Sahne verquirlen und über die Eier gießen. Mit abgebräustem, trockentupftem und fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Pfanne unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 1 Minute.

Pfanne rausnehmen. Eier in der Pfanne servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 6 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilage: Gemischter Salat und Weißbrot.

TIP

Spiegeleier bekommen einen besonderen Pfiff, wenn sie mit Kurkuma (Gelbwurz) bestreut werden.

Spiegelkarpfen

Siehe Karpfen.



Dieser Spießbraten hat es in sich. Das merkt man spätestens dann, wenn man beim Essen auf die Roquefort-Füllung stößt.

Spießbraten mit Roquefort

1000 g Rinderfilet,
1 kleine Zwiebel (40 g),
½ Bund Petersilie,
80 g Roquefort-Käse,
40 g Butter,
1 Eßlöffel Cognac oder
Weinbrand (10 g),
schwarzer Pfeffer,
Salz,
Cayennepfeffer,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
schwarzer Pfeffer.

Fleisch kurz kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf die Arbeitsfläche legen. Mit ei-

nem großen scharfen Messer das obere Drittel des Fleisches bis auf einen Rand von 2 cm waagrecht einschneiden. Jetzt drehen Sie das Fleisch um und machen auf der Gegenseite wieder den gleichen Schnitt. Nicht ganz durchschneiden! Jetzt haben Sie zwei Taschen.

Für die Füllung Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Petersilie, Käse, Butter und Cognac oder Weinbrand auch in die Schüssel geben. Alles zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer pikant ab-

schmecken. Farce in die beiden Fleischtaschen streichen. Braten mit Garn umwickeln und auf einen Grillspieß stecken. Mit Spießklammern festhalten. Fleisch rundherum kräftig mit Öl bestreichen. Frisch gemahlener Pfeffer drüberstreuen. Spieß auf die Drehspießeinrichtung unter den vorgeheizten Grill hängen. Fettpfanne drunterschieben.

Grillzeit: 45 Minuten.

Braten aus dem Ofen nehmen, vom Spieß schieben und auf einer vorgewärmten Platte in Scheiben schneiden. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Kopf- oder Tomatensalat. Pommes frites oder Stangenweißbrot. Als Getränk dazu roten Bordeaux oder Ahr-Burgunder.

PS: Der Spießbraten mit Roquefort schmeckt ganz besonders gut vom Holzkohlegrill. Dann müssen Sie ihn aber etwa 10 Minuten länger grillen.

Wenn Sie noch ein übriges tun wollen, um den Geschmack zu verbessern, legen Sie trockene Reholzstücke oder Wacholderzweige auf die Glut. Das gibt ein herrliches Aroma. Für Balkon-Griller: Die Rauchentwicklung ist stark.

Spießchen Florida



500 g Puterbraten,
2 dicke Scheiben gekochter Schinken (400 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),
16 grüne Oliven,
150 g Semmelbrösel,
4 Eßlöffel Öl zum Beträufeln.

Eigentlich sind bei Spießchen der Phantasie des einzelnen keine Grenzen gesetzt. Fisch, Fleisch, Geflügel, Speck, kleine Würstchen und vielerlei Gemüse können auf kleinen oder großen Holz- oder Metallspeisen gebraten oder gegrillt werden.

Seit Elektro- und Holzkohlengrill unsere Küchen und Gärten erobert haben, ist das Grillen von kleinen und großen Speisen immer beliebter geworden. Ursprünglich sind Spießchen vor allem von Hirtenvölkern über dem offenen Feuer gebraten worden. Und wir haben Ihnen ja schon einige Beispiele vorgestellt. Aber das Thema ist schier unerschöpflich. Probieren Sie mal diese Spießchen Florida, die eine gelungene Variante aus dem Süden der Vereinigten Staaten sind.

Puterbraten und Schinken in 2 cm große Würfel schneiden. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen. Jede Scheibe in 8 Stücke schneiden. Oliven abtropfen lassen. Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken.

Spieße in Semmelbröseln wenden. Mit Öl beträufeln. Panade leicht andrücken.

Auf den Grillrost unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunterstellen. 12 Minuten rundherum grillen. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 800.

Beilagen: Chicorrée-Salat mit Orangenstücken, Toast und Orangenbutter.

Spießchen mit Kartoffeln

Für 6 Personen

4 große Kartoffeln von je 80 g,
2 große Zwiebeln (140 g),
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
je 200 g Rinder-, Schweine- und Kalbsfilet,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
½ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian,
6 Eßlöffel Öl (40 g).

Kartoffeln schälen, waschen. In 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Zwiebeln schälen. In etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen. In 2½ cm große Stücke schneiden. Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten blanchieren. Dann abtropfen lassen. Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten abwechselnd



Spießchen Florida mit Puter.

auf Grillspieße stecken. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian einreiben, mit Öl beträufeln. Auf den Grillrost legen oder in die Drehspießeinrichtung stecken. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Die Fettpfanne drunterstellen. 10 Minuten rundherum grillen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.
Beilagen: Kopfsalat und Stangenbrot. Sie können aber auch Kartoffelbrei oder in Butter geschwenkten Reis dazu reichen. Ein passendes Getränk zu diesem Gericht ist Rotwein.

Spießchen Nizza



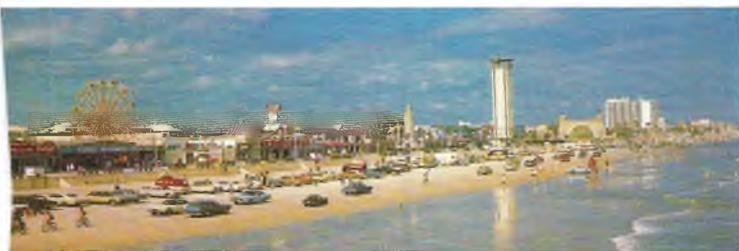
Spießchen mit Kartoffeln.

Spießchen Nizza

Brochettes niçoises



400 g Kalbsnieren,
400 g Schweinebrust ohne Schwarte,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
2 feste Tomaten (140 g).
Für die Kräuter-Öl-Mischung:
1 Knoblauchzehe, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
½ Teelöffel getrockneter Rosmarin,



An Floridas Sonnenstränden herrscht immer Hochbetrieb. In Daytona Beach fährt man im Auto gleich bis ans Wasser.

½ Teelöffel getrockneter Thymian.

Spießchen heißen auf französisch brochettes. Brochettes niçoises werden Sie bei einer Urlaubsreise an die Côte d'Azur häufig auf den Speisekarten finden. Denn sie sind eine wirkliche Delikatesse.

Nieren der Länge nach aufschneiden und die Röhren raustrennen. Nieren 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Wasser 3- bis 4mal wechseln. Nieren rausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. 2 cm groß würfeln.

Schweinebrust unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen. Auch in 2 cm große Würfel schneiden.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen. Ebenfalls würfeln. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles abwechselnd auf Grillspieße stecken.

Für die Kräuter-Öl-Mischung Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. In eine Schüssel geben. Mit Öl, zerriebenem Rosmarin und Thymian verrühren. Spieße damit bestreichen. Auf den Grillrost legen oder in die Drehspießeinrichtung stecken. In den vorgeheizten Grill schieben. 20 Minuten rundherum grillen. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Salat und Weißbrot.

Dazu schmeckt ein herber Rosé.



Es wären keine Spießchen Schweizer Art, wenn zwischen Fleisch und Gemüse nicht Käse läge.

Spießchen Schweizer Art



Je 200 g Rinder- und Kalbsfilet,
100 g geräucherter Schinkenspeck,
150 g Schweizer Emmentaler,
2 große Zwiebeln (140 g),
1 kleine Salatgurke (350 g),



250 g große Champignons,
Saft einer halben Zitrone,
schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
30 g Margarine oder
3 Eßlöffel Öl,
Salz.

Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. In 2 cm große Würfel schneiden. Schinkenspeck und Käse ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen. Gurke waschen. Beides in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und Zitronensaft drüberträufeln.

Alle Zutaten abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Kräftig mit Pfeffer und Paprika würzen. Margarine oder Öl in der Pfanne erhitzen, Spieße rundherum 5 Minuten anbraten. Dann salzen und 10 Minuten braten. Dabei häufig wenden. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Kopf- oder Paprikasalat und Risotto.

Spießchen von Geflügel-leber

400 g Hühnerleber,
125 g durchwachsener Speck,
20 große Champignonköpfe aus der Dose (100 g),
weißer Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine zum Braten,
Salz.

Hühnerleber von Sehnen und Röhren befreien und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und halbieren. Speck in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Champignons abtropfen lassen. Leber, Speck und Champignons abwechselnd auf 4 Spießchen stecken. Mit Pfeffer einreiben.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Spießchen reinlegen. In 8 Minuten rundherum knusprig braun braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen, salzen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.

Wann reichen? Mit Kopfsalat, Kräuterbutter und Toast oder gebackenen Kartoffeln als Abendessen.

◀ *Spießchen von Geflügel-leber – knusprig gebraten.*

Spinat

Spinat ersetzt die halbe Apotheke, sagt der Volksmund und hat damit vollkommen recht. Spinat enthält 10 Vitamine und 13 Mineralstoffe. Spinat fördert die Blut- und Blutfarbstoffbildung (besonders durch Chlorophyll und die Mineralstoffe Arsen, Eisen, Kobalt und Kupfer) und regt die Verdauungsvorgänge an, was ihm bei den Franzosen den Namen »balai de l'estomac«, Besen des Magens, eingetragen hat.

Nur in einem Punkt wird Spinat häufig überschätzt: Sein Eisengehalt ist nicht so hoch, wie meist angenommen. Das liegt daran, daß einst ein Schweizer Physiologe Angaben über den Eisengehalt von getrocknetem Spinat gemacht hat, die später von anderen Wissenschaftlern für frischen Spinat übernommen wurden.

Der tatsächliche Eisengehalt von frischem Spinat liegt bei 3 bis 4%. Davon werden nach dem Garen allerdings nur 24% vom Körper aufgenommen. Dagegen gibt gedünsteter Tiefkühlspinat noch 63% Eisen an den Körper ab. Leider enthält tiefgekühlter Spinat ebenso wie konservierter nur 20 mg Vitamin C pro 100 g, frischer dagegen 40 bis 155 mg.

Spinat sollte niemals aufgewärmt serviert werden. Denn in gekochtem Spinat kann sich Nitrit bilden, das sich negativ auf die Blutgefäße auswirkt.

Spinat stammt vermutlich aus dem Orient und wurde von den Arabern nach Spanien gebracht. Von dort aus kam er nach Frankreich

und später nach Deutschland. Heute gehört er zu den beliebtesten Gemüsen im deutschen Kochtopf. Dank der Konservierungs- und Tiefkühltechnik ist er das ganze Jahr über zu haben.

Tiefgekühlten Spinat behandelt man am besten wie auf den Packungen angegeben. Konservierter Spinat muß lediglich erhitzt werden.

Die Freunde von frischem Spinat müssen sich auf wenige Monate im Jahr beschränken. Der sogenannte Winterspinat, im Spätsommer gesät, wird im März und April geerntet. Von Mai bis September wird deutscher Spinat kaum angeboten. Erst zu Beginn des Herbstes kommt der zarte Sommerspinat auf den Markt.

Frischer Spinat wird verlesen, in viel kaltem Wasser häufig gewaschen und abgetropft in einen flachen Topf auf große Flamme oder die vorgeheizte Platte gesetzt. Er fällt dann schnell zusammen und bleibt grün. Dann dünstet man ihn 15 Minuten.

Die früher übliche Methode, Spinat in reichlich Salzwasser zu blanchieren, wird heute kaum noch angewandt. Es sei denn für bestimmte Gerichte oder wenn jemand den Eisengeschmack des Spinats nicht mag.

Fast immer wird gedünsteter Spinat gehackt oder im Mixer püriert. Jungen Spinat allerdings sollte man als Blattgemüse servieren. Spinat schmeckt aber nicht nur gedünstet. Auch roh als Salat ist er ein Hochgenuß – ein supergesunder außerdem, weil kaum Vitamine verlorengehen.



Mit Parmesankäse überbacken: Spinat Florentiner Art.

Spinat Florentiner Art



1000 g Blattspinat,
Wasser, Salz.
Für die Mornay-Soße:
¼ l Milch, Salz,
geriebene Muskatnuß,
2 Eßlöffel Speisestärke
(20 g),
1 Eigelb,
weißer Pfeffer,
75 g geriebener
Emmentaler Käse.
Außerdem:
Margarine zum Einfetten,
25 g geriebener
Parmesankäse,
25 g Butter.

Zu vielen Gerichten »Florentiner Art« gehört Spinat, und meist werden diese überbacken. Auch der Spinat Florentiner Art wird mit Parmesankäse überkrustet.

Spinat verlesen und dreibis viermal in kaltem Wasser waschen. Den Spinat in eine Schüssel geben und mit sprudelnd kochendem Salzwasser übergießen. Dann 7 Minuten ziehen lassen. Er muß dabei ganz mit Wasser bedeckt sein. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Mornay-Soße die

Milch mit Salz und Muskat aufkochen. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser glattrühren. Unter die Milch mischen und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen und in die Soße rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Emmentaler Käse unterrühren. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Den Spinat reingeben und die Mornay-Soße drübergießen. Dann mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Butter in Flöckchen drauf verteilen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Das Gericht in der Form sofort sehr heiß servieren.

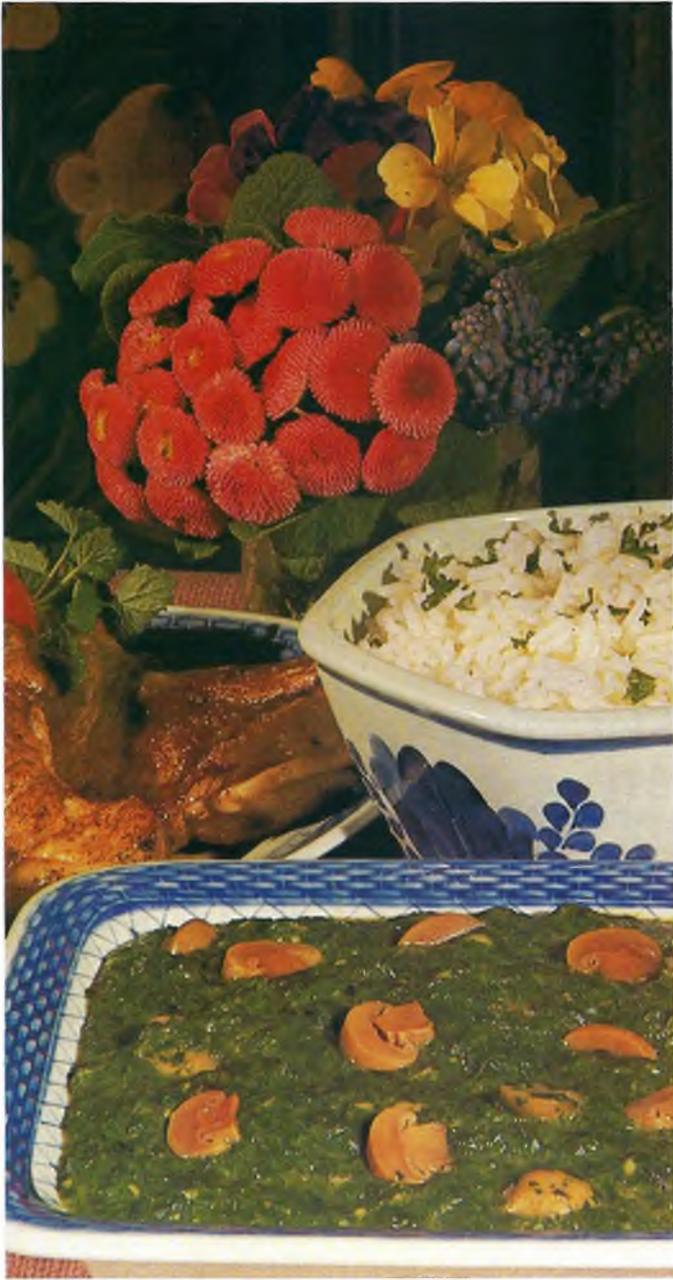
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wozu reichen? Zu gebakkenem Fisch, Kalbs- oder Schweineschnitzel oder pochierten Eiern und Kartoffelpüree.

PS: Spinat Florentiner Art eignet sich auch als Vorspeise. Für diesen Zweck sollten Sie ihn in Muschelschalen überbacken.



Aus zwei (Gemüsen) wird eins: Spinat mit Champignons.

Spinat italienisch



1000 g Blattspinat,
5 Sardellenfilets aus der Dose,
2 Knoblauchzehen,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
5 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
schwarzer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Den frischen Spinat verlesen und in kaltem Wasser

gründlich waschen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Sardellenfilets und die geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Sardellenfilets und Knoblauch darin kurz anbraten. Spinat und Fleischbrühe dazugeben. Einmal umrühren.

Spinat zugedeckt 15 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Muskatnuß pikant abschmecken.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Spinat mit Champignons

500 g frische oder 250 g Champignons aus der Dose,
20 g Butter,
1 kleine Zwiebel (20 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die weiße Soße:

20 g Butter, 20 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{8}$ l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

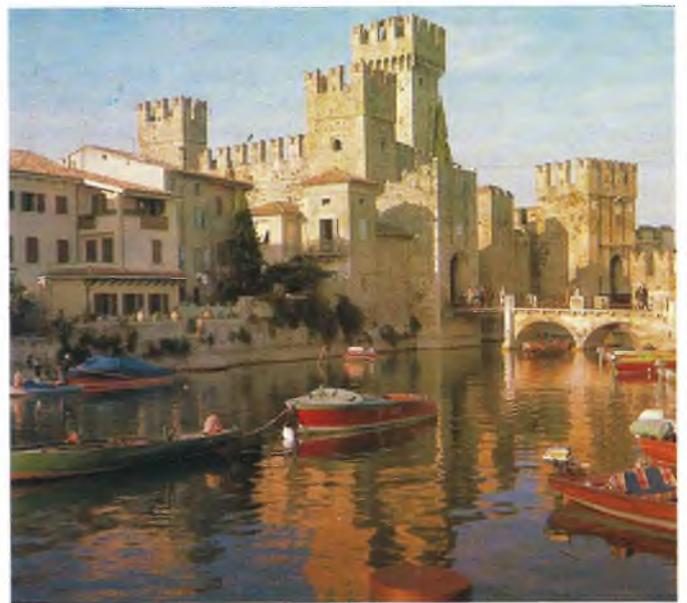
30 g Butter,
450 g tiefgekühlter Spinat,
25 g geriebener Emmentaler Käse,
Salz, Muskat.

Frische Champignons putzen und waschen. Dosen-Champignons abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Champignons reingeben, 7 Minu-

ten braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal zuschütten und 2 Minuten schwitzen lassen. Langsam Fleischbrühe und Milch reinrühren. 10 Minuten kochen lassen. Soße durchsieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm stellen.

Butter in einem Topf erhitzen. Spinat reingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze auftauen lassen. Das dauert 20 Minuten. Geriebenen Käse in den Spinat rühren. 5 Minuten leise kochen lassen. Hin und wieder umrühren.

Spinat mit Champignons und Soße mischen. Mit Salz und Muskatnuß würzen. Spinat kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 240.

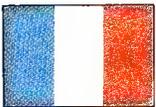


Am Gardasee gibt es noch idyllische Häfen ohne große Hektik.

TIP

Spinat kann auch kalt gut schmecken: Knackfrischen Spinat in kochendes Wasser geben. Acht Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Mit Öl und Zitrone beträufeln. Mit etwas Salz und frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Spinat Nizza



1000 g Spinat,
1 Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
4 Eier,
4 Eßlöffel Sahne,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),
20 g Butter.

Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch 1 Minute anbraten. Spinat reingeben und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eier in einem Becher mit Sahne verquirlen und mit dem Spinat vermischen.

Eine feuerfeste Form mit der Margarine einfetten. Spinat reinfüllen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Spinat darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wann reichen? Mit kurzgebratenem Fleisch oder kaltem Braten und Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree als Mittag- oder Abendessen.

PS: Spinat mit Ei, wer kennt das nicht? Beim Spinat Nizza aber wird die Kombination zu einem Festessen.

Spinat Tessiner Art



1000 g Spinat,
40 g Butter,
Salz, schwarzer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
50 g geriebener
Schweizer Emmentaler,
Margarine zum Einfetten.
Außerdem:
25 g geriebener Parmesan,
1/2 Bund Petersilie,
10 g Butter.

Frischen Spinat sorgfältig verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Spinat reingeben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Mit dem Emmentaler mischen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Spinat reingeben. Mit Parmesankäse bestreuen. Die gewaschene, trockengetupfte und gehackte Petersilie drüber verteilen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 5 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und den Spinat darin servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.



Spinat Nizza beweist einmal mehr, wie gut die leichten, würzigen Gerichte sind, die man in südlichen Breiten so sehr schätzt.



Sie werden überrascht sein, wie gut Sardellen zu Spinat schmecken. Damit wird er nämlich auf venezianische Art überbacken.

Spinat venezianische Art



1000 g Spinat,
800 g Tomaten,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise getrockneter
Oregano,
Margarine zum Einfetten,
5 eingelegte Sardellenfilets,
25 g Parmesankäse,
10 g Butter.



Der majestätische Dogenpalast gehört zu den vielen kunsthistorischen Sehenswürdigkeiten von Venedig.

Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 6 Minuten blanchieren. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Während der Spinat blanchiert wird, die Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten reingeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Oregano würzen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Spinat reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten über den Spinat verteilen. Sardellenfilets der Länge nach halbieren. Auf die Tomaten legen. Alles mit Parmesankäse bestreuen. Butter in Flöckchen drauf verteilen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 8 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Spinat darin sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wann reichen? Mit verlorenen Eiern, Tomatensoße und Salzkartoffeln oder Schnitzeln und Kartoffelpüree als Mittagessen. Oder mit hartgekochten Eiern als Abendessen.

Spinat-Auflauf

Sformato di spinaci

Für die Auflaufmasse:

1 Zwiebel (40 g),
40 g Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
600 g tiefgekühlter Spinat,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 40 g Mehl,
4 Eigelb,
50 g geriebener
Parmesankäse,

Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
4 Eiweiß.

Außerdem:

Margarine zum Einfetten,
1 Eßlöffel Semmelbrösel
(10 g),
25 g geriebener
Parmesankäse,
30 g Butter.

Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig dünsten. Fleischbrühe reingießen und aufkochen lassen. Spinat dazugeben und bei geringer Hitze in 15 Minuten auftauen lassen. Sahne, Mehl, Eigelb und Parmesan in einer Schüssel verquirlen. Unter den Spinat rühren. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Spinatmasse heben. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Spinat reinfüllen. Mit Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen.

Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf darin sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Wann reichen? Zu gebackenem Kalbsbries, Rippchen, Koteletts oder Schweinebraten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln und Bier.

Spinat-Eierkuchen

Siehe Eierkuchen mit Spinatfüllung.

Spinat-Fleisch-Curry

750 g Lammfleisch ohne Knochen aus Schulter oder Keule,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Salbei,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{3}{8}$ l klare Fleischbrühe aus Würfeln,
1000 g Spinat,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Curry,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilipulver.

Lammfleisch waschen, abtrocknen, grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und in 5 Minuten rundherum braun anbraten. Mit zerriebenem Salbei und Zitronenschale bestreuen. Zwiebel schälen und grob würfeln. In den Topf geben und alles noch mal 3 Minuten braten. Milch in den Topf gießen. 10 Minuten bei schwacher Hitze ko-



Damit der Spinat-Auflauf schön locker wird, hebt man geschlagenes Eiweiß unter das Gemüse.



Für Spinat-Fleisch-Curry kocht man das Gemüse mit Lammfleisch in einer herzhaften Soße.



In der italienischen Küche sind Spinatklößchen als Auftakt zum Mittagessen gedacht. Sie eignen sich aber auch als Beilage.

chen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Fleischbrühe drübergießen. Fleisch 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Mehl mit kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. In den Topf rühren. Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Spinat aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Curry und Chilipulver abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel ganz heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten

Kalorien pro Person: Etwa 685.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Bouillon mit Ei. Als Hauptgang Spinat-Fleisch-Curry und körniger Reis. Hinterher: Gebackene Bananen. Als Getränk paßt Bier oder Rotwein.

Spinatklößchen

Gnocchi verdi



750 g Kartoffeln, Salz,
20 g Butter,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.
300 g tiefgekühlter Spinat,
Salz, Muskat.
Außerdem:
75 g geriebener
Parmesankäse.
250 g Mehl, 3 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
2 l Wasser, Salz,
Margarine zum Einfetten,
1/8 l Sahne,
20 g geriebener
Parmesankäse,
30 g Butter.

In Italien und in der italienischen Schweiz gehören die gnocchi verdi in die Kategorie der Teigspeisen,

die vorwiegend mittags als erster Gang eines Menüs auf den Tisch kommen. Wenn Sie nicht original italienisch essen wollen, können Sie die grünen Spinatklößchen auch sehr gut als Beilage reichen.

Kartoffeln schälen, waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder abgekühlt im Mixer pürieren. Butter und Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Spinat darin nach Vorschrift in 10 Minuten auftauen. Dann 5 Minuten kochen lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Spinat mit Salz und Muskat abschmecken und zu den Kartoffeln geben. Parmesan, Mehl und Eigelb auch in die Schüssel geben. Alles zu einem festen Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen.

Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen. Portionsweise ins Salzwasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze in 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und so lange warm stellen, bis alle Klöße fertig sind.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Spinatklößchen reinschichten. Mit verquirlter Sahne übergießen. Käse drüberstreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Gericht sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wozu reichen? Zu allen Braten, zu Wildgerichten oder Geflügel.

Spinatpudding

900 g tiefgekühlter Spinat,
4 altbackene Brötchen
(150 g),
1 l heißes Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl, 1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Muskat,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),

Spinat in einer Schüssel auftauen lassen. Brötchen in einer Schüssel mit heißem Wasser begeben. 10 Minuten weichen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten goldgelb braten. Mehl reingeben und 2 Minuten durchschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Spinat, ausgedrückte Brötchen und Ei reingeben. Gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Puddingform einfetten. Mit Semmelbröseln austreuen. Spinatmasse reinfüllen. Form verschließen. Pudding im kochenden Wasserbad in 40 Minuten garen. Form aus dem Wasserbad nehmen. Kurz unter kaltes Wasser halten. Dann 10 Minuten stehen lassen. Den Pudding auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 280.
Wann reichen? Zum Mittagessen mit Mornay- oder Tomatensoße, Kalbsschnitzel und Salzkartoffeln.

Spinatsalat

250 g junger Spinat,
1 Bund Radieschen.
Für die Marinade:
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Becher Joghurt,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Öl,
1 Prise Zucker,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel getrocknete Minze.

Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen oder in einem Küchentuch trockenschwenken. Große Stiele von den Blättern abzupfen. Blätter in eine Schüssel geben. Radieschen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Zum Spinat geben.
Für die Marinade Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen, hacken und mit Salz zerdrücken. Joghurt mit Zitronensaft, Öl und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Zwiebelwürfel und Knoblauch reingeben. Marinade mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken. Über den Salat gießen und vorsichtig mischen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 85.
Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zu gebratenem Fisch oder Frikadellen.
PS: Sehr gut schmeckt Spinatsalat auch in einer Essig-Öl-Marinade. Am besten nehmen Sie Olivenöl und echten Weißweinessig.

Spinatsuppe mit Rindfleisch

Bild Seite 176

750 g Rinderbrust,
2 l Wasser, Salz,
750 g Kartoffeln,
2 Zwiebeln (80 g),
750 g Spinat,
4 Tomaten (240 g),
weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Rindfleisch abspülen. Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Das Fleisch darin 90 Minuten zugedeckt kochen. Nach 30 Minuten abschäumen. Kartoffeln schälen, in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. In 2 cm große Würfel schneiden. Nach 60 Minuten mit den geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln in die Suppe geben.
Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Grob hacken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit den abgezogenen, gewürfelten Tomaten in die Suppe geben.
Fleisch aus der Suppe nehmen. Fett und Knorpeln abschneiden, das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Wieder in die Suppe geben. Suppe mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.
Wann reichen? Als Mittagessen mit Landbrot.

TIP

Spinatsalat wird erst durch Knoblauch lecker. Wer allerdings zuviel Knoblauchduft nicht mag, verzichtet auf die ganze zerdrückte Zehe und reibt stattdessen die Schüssel mit einer halben Zehe aus.

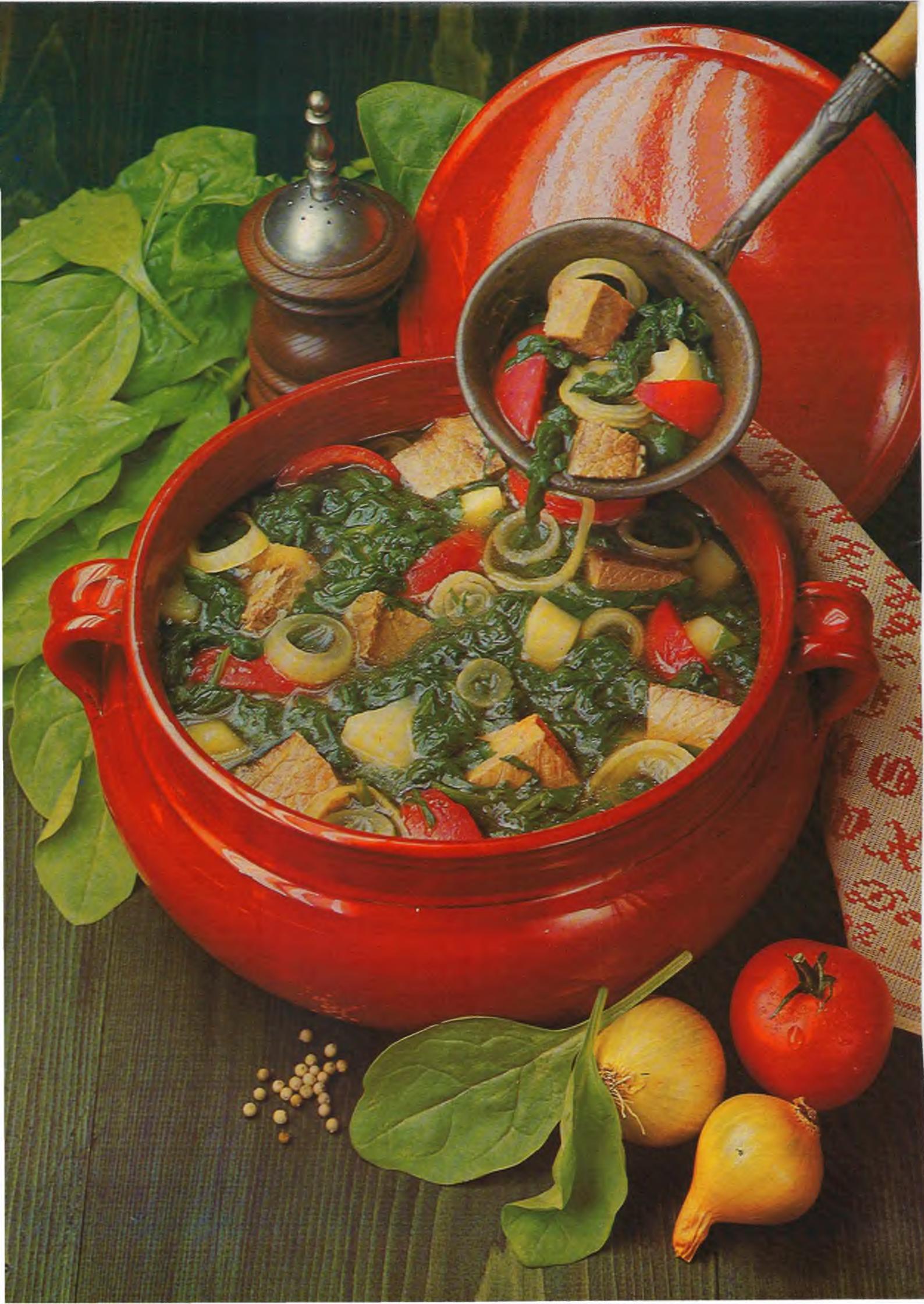
Spinattorte italienisch

Für 6 Personen



Für den Teig:
125 g Butter,
250 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz.
Außerdem:
1000 g Blattspinat, Salz,
200 g durchwachsener Speck,
1 Bund Petersilie,
2 Knoblauchzehen,
100 g geriebener Parmesankäse,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Teig Butter in einer Pfanne schmelzen, dann abkühlen lassen. Mehl aufs Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter, Ei und Salz in die Mulde geben. Von außen



nach innen schnell einen festen Teig kneten. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Spinat verlesen, gründlich waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einen Topf geben und ohne Wasser einmal aufkochen lassen. Ausdrücken und fein hacken oder durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Beiseite stellen.

100 g durchwachsenen Speck würfeln, in einem Topf 5 Minuten braten. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Mit den geschälten Knoblauchzehen in die Pfanne geben und alles 2 Minuten braten. Spinat reingeben und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehen rausnehmen. Spinatmasse mit dem Käse mischen und abkühlen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu zwei runden Platten ausrollen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit einer Platte auslegen. Rand hochziehen. Spinatmasse reinfüllen. Mit der zweiten Teigplatte abdecken.

Spinattorte in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Restlichen Speck in hauchdünne Scheiben schneiden. Nach 35 Minuten die Torte damit belegen und fertigbacken.

Torte aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf eine Platte gleiten lassen, in 6 Stücke teilen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

645.
Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen. Dazu schmeckt spritziger Weißwein.

Spinatwähe

Für den Teig:

250 g Mehl,

4 Eßlöffel saure Sahne

(60 g),

Salz,

150 g Margarine.

Für den Belag:

1000 g Blattspinat, Salz,

100 g durchwachsener

Speck,

3 Zwiebeln (120 g),

30 g Butter,

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

200 g saure Sahne,

3 Eigelb,

geriebene Muskatnuß.

Mehl zum Ausrollen.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Sahne und Salz reingeben. Die gut gekühlte Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Von innen nach außen einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat verlesen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel mit kochendem Salzwasser übergießen und 8 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Grob hacken.

Durchwachsenen Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin 5 Minuten braten. Zwiebeln zugeben. In 3 Minuten glasig braten. Mehl auf einmal reinrühren und 2 Minuten durchschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Spinat und die mit Sahne verquirlten Eigelb reingeben. Alles gut mischen. Mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einer Platte ausrollen. Eine ungefettete Springform von 30 cm Durchmesser damit auslegen. Rand etwas hochdrücken. Spinatmasse auf den Teig verteilen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.



Wie eine Torte wird die Spinatwähe zum Mittagessen serviert.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

950.
Wann reichen? Mit Tomatensoße als Mittagessen.

TIP

Wer bei Spinat Wert darauf legt, daß Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben, sollte rohe, gewaschene Spinatblätter in einer Saftzentrifuge zu Saft pressen. Den Geschmack können Sie verbessern, wenn Sie einen Apfel mit reingeben. Den fertigen Saft mit ein paar Tropfen Öl, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Spitzbuben

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl,

1 Prise Salz,

150 g Zucker,

1 Päckchen Vanillinzucker,

1 Ei,

150 g Butter oder

Margarine,

Mehl zum Ausrollen.

Zum Füllen:

350 g

Hagebuttenmarmelade,

2 Eßlöffel Puderzucker

zum Bestäuben (20 g).

In Süddeutschland, in der Schweiz und in Österreich gleichermaßen beliebt und bekannt. Diese mürben Plätzchen schmecken besonders gut als Teegebäck.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Zucker, Vanillinzucker und das Ei reingeben. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 3 mm dick ausrollen, mit Bogenförmchen rund ausstechen. Auf ungefettete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

◀ *Mit Rindfleisch ist Spinatsuppe ein gehaltvolles und kräftiges Essen. Rezept Seite 175.*

Backzeit: 10 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Hagebuttenmarmelade glattrühren. Die Hälfte der Plätzchen damit bestreichen. Die andere Hälfte draufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 45 Stück.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 80.

Spitzkuchen

Für den Teig:
 250 g Honig,
 40 g Butter,
 75 g Zucker,
 375 g Mehl,
 1 Päckchen Backpulver,
 1 Eßlöffel Kakao (10 g),
 je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt und gemahlene Nelken,
 1 Messerspitze Kardamom,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 85 g gehackte Mandeln,
 1 Prise Salz, 1 Ei,
 Mehl zum Ausrollen,
 Margarine zum Einfetten.
 Zum Bestreichen:
 1 Glas Johannisbeergelee (450 g).
 Für den Guß:
 2 Becher Kuvertüre (200 g).

Spitzkuchen sind eine Köstlichkeit aus Schlesien, die meistens zur Weihnachtszeit gebacken wurden.
 Honig, Butter und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen.
 Mehl in eine Schüssel geben, mit Backpulver, Kakao, Zimt, gemahlene Nelken, Kardamom und Zitronenschale mischen.
 Honig-Butter-Zucker-Mischung reinrühren. Mandeln, Salz und Ei dazugeben. Zu einem festen Teig kneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. 2 cm dicke, 25 cm lange Teigrollen formen. Mit reichlich Abstand auf ein gefettetes Blech legen und etwas plattdrücken. (Die

Rollen dürfen auch beim Backen nicht zusammenlaufen.) 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.
 Blech rausnehmen und die Rollen 10 Minuten auskühlen lassen. Dann im Zickzack als Dreiecke schneiden. Johannisbeergelee in einem Topf erhitzen. Dreiecke damit bestreichen. Gelee erstarren lassen.
 Kuvertüre nach Vorschrift im heißen Wasserbad auflösen. Spitzkuchen damit bestreichen. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen.
 Ergibt 250 Stück.
 Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 20 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 80 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 20.

TIP

Malen Sie besonders gut gelungene Springerle mit Speisefarben aus und hängen Sie die kleinen Kunstwerke als Schmuck an den Christbaum.

Springerle

4 Eier,
 500 g Puderzucker,
 1 Eßlöffel Rum,
 1 Prise Hirschhornsalz,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 1 Prise Salz,
 500 g Mehl.
 Mehl zum Ausrollen und Bestäuben,
 Margarine zum Einfetten,
 2 Eßlöffel Anissamen.

Springerle sind ein ur-schwäbisches Weihnachtsgebäck, und ihr gutes Gelingen ist in jeder Familie Ehrensache. Zum Backen werden alte Holzmodellen verwendet, die von Generation zu Generation vererbt wurden. Früher schnitzte man die Modellen selber, aus Holz und auch aus Leder. In manchem schwäbischen Dorf ist es heute noch Brauch, sich in der Adventszeit zu »Springerles-Backabenden« zusammenzufinden. Ihren Namen haben die Springerle vermutlich deshalb, weil der Teig beim Backen fast um die Hälfte aufgeht. Eier und Zucker 20 Minuten schaumig rühren. In Rum aufgelöstes Hirschhornsalz, Zitronenschale und Salz dazugeben. Mehl unterrühren. Den Teig gut durchkneten. 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 7 mm dick ausrollen. Bemehltes Holzmodell darauflegen. Fest andrücken. Wiederholen, bis die ganze Teigfläche bedruckt ist. Teig ringsum abschneiden oder abrädeln. Mit einem Messer aufs gefettete, dünn mit Anis bestreute Backblech setzen. Mit einem Küchentuch bedeckt an einer kühlen Stelle 12 Stunden stehen lassen.

Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 30 Minuten.
 Elektroherd: 160 Grad.
 Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Die Springerle müssen weiß bleiben und gleichmäßig hoch werden. (Plätzchen eventuell nach 15 Minuten Backzeit mit Pergamentpapier bedecken.)
 Blech aus dem Ofen nehmen. Jedes Plätzchen mit einem trockenen Pinsel von Mehlrückständen befreien. Ergibt 112 Stück.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.
 Zubereitung: 90 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 30.

PS: Wenn Sie die Springerle zu Weihnachten essen wollen, sollten Sie sich mindestens drei Wochen vor dem Fest ans Backen machen. Das Gebäck in verschlossener Blechdose kühl und trocken aufbewahren.



Schlesische Spitzkuchen werden nach dem Backen in einen süßen Schokoladenmantel verpackt.

*Dieses lustige schwäbische
Gebäck nennt man Springerle.
Vermutlich deshalb, weil
der Teig beim Backen so
stark aufgeht. Die hübschen
Muster prägt man mit Modeln.*





Springtime ist ein luftiges, prickelndes Cocktail-Vergnügen.

Springtime

1 Eiweiß, Eiswürfel, je ½ Glas (1 cl) Zitronensaft, Curaçao, weißer Rum und Birnengeist, 3 Spritzer Grenadine, Sekt zum Auffüllen.

Eier in Mixgetränken verlangen immer besonders sorgfältige Zubereitung. Grundsätzlich gilt, das Ei zuerst mit allen nicht-alkoholischen Zutaten zu vermischen. Dann erst kommen nacheinander die einzelnen alkoholischen Zutaten. Wichtig ist dabei das kräftige Schütteln im Mixbecher oder das Mixen mit dem Elektroquirl. Das Eiweiß mit Eiswürfeln und Zitronensaft im Mixer kräftig schütteln. Curaçao, Rum, Birnengeist und Grenadine unter Schütteln nach und nach zugeben. In Sektschalen abseihen, mit Sekt auffüllen und mit Strohalm servieren.

Spritzige Rumfrüchte

Für 2 Personen

4 Eßlöffel Rumfrüchte mit Saft aus dem Rumtopf (fertig gekauft oder aus eigenem Bestand), 1 Kleinstflasche Sekt.

Rumfrüchte lassen sich vielseitig verwenden. Wie zum Beispiel als erfrischenden Longdrink für zwei. Je 2 Eßlöffel Rumfrüchte in ein großes Sektglas geben. Mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Sofort servieren. Einen langstieligen Joghurtlöffel dazu reichen, um die Rumfrüchte am Schluß zu genießen. PS: Spritzige Rumfrüchte können Sie auch als Bowle servieren. Rechnen Sie pro Kopf 2 Eßlöffel Früchte, 2 Eßlöffel Rumtopfsaft und eine halbe Flasche Sekt. Bitte nur in einem Bowlengefäß mit Deckel servieren, damit das Aroma erhalten bleibt.

Spritzgebäck

150 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eier, 75 g gemahlene Mandeln, 300 g Mehl. Margarine zum Einfetten. 1 Becher Kuvertüre (150 g).

Spritzgebäck aus zartem Mürbeteig ist in vieler Hinsicht ideal: Erstens schmeckt es wunderbar. Zweitens ist es ziemlich schnell zubereitet, und drittens kann man es auch noch längere Zeit aufbewahren, ohne daß die Qualität leidet. Im Gegenteil: In verschlossenen Blechdosen kühl und trocken aufbewahrt gewinnt das Spritzgebäck noch an Zartheit. Man kann es also schon in der Adventszeit für Weihnachten backen. Butter oder Margarine in einer Schüssel glattrühren. Mit Zucker und Vanillin-

zucker schaumig schlagen. Die aufgeschlagenen Eier einzeln reinrühren. Dann die gemahlene Mandeln und das Mehl unterziehen. Kräftig durcharbeiten. Teig 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Backblech mit Margarine einfetten. Teig in einen Spritzbeutel füllen und mit 2 cm Abstand S-Formen, Stangen oder Kränze auf das Blech spritzen. Noch mal 60 Minuten kalt stellen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Kuvertüre nach Vorschrift im heißen Wasserbad auflösen. Spritzgebäck jeweils zur Hälfte darin eintauchen. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen. Ergibt 90 Stück. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 45.



Mit spritzigen Rumfrüchten sinkt die Stimmung nie auf Null.



Zartes Spritzgebäck knabbert die ganze Familie so gern, daß Sie sich am besten gleich einen Vorrat anlegen. Falls Sie dazu kommen.

Spritzkrapfen



¼ l Wasser, 50 g Butter,
1 Prise Salz, 150 g Mehl,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 bis 5 Eier,
Margarine zum Einfetten,
750 g Kokosfett zum
Ausbacken,
100 g Zucker zum
Bestreuen.

Aus der österreichisch-böhmischen Küche kommen die Spritzkrapfen oder Strauben. Man isst sie als Dessert.

Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl und Vanillinzucker auf einmal reinschütten. Schnell glattrühren. Topf wieder auf den Herd stellen. Teig so lange rühren, bis ein Kloß entsteht und sich am Topfboden eine weiße Schicht absetzt.

Topf wieder vom Herd nehmen. Ein aufgeschlagenes Ei in den Kloß rühren. 5 Minuten abkühlen lassen. Nun die restlichen Eier einzeln in den Teig rühren. Wenn Sie große Eier verwenden und der Teig nach dem vierten Ei schon stark glänzt und in dicken Zapfen vom Rührlöffel fällt, lassen Sie das fünfte Ei weg. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Pergamentpapier mit Margarine einfetten und in Rechtecke schneiden. Auf jedes Papierstück einen fingerlangen Teigstreifen spritzen.

Kokosfett in einem großen Topf auf 175 Grad erhitzen. Immer 4 bis 5 Krapfen gleichzeitig reingleiten lassen. In 6 Minuten goldbraun ausbacken. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen, auf Haushaltspapier abfetten lassen. Dick mit Zucker bestreut servieren. Ergibt 35 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.



Ofenheiße Spritzkrapfen mit viel Zucker gibt es als Dessert.

Spritzkuchen, Eberswalder

Siehe
Eberswalder Spritzkuchen.

Sprotten

Siehe Kieler Sprotten mit Rührei.

Südameri- kanischer Tomatentopf



500 g Rindfleisch aus der Keule,
30 g Kokosfett,
3 Zwiebeln (120 g),
500 g grüne Paprikaschoten,
1000 g Tomaten,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
schwarzer Pfeffer,
1 Prise Chilipulver,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
3 Eier.

Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

Das Sympathische an diesem Eintopf ist nicht nur sein hervorragender Geschmack, sondern auch seine Kalorienarmut. Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrock-

nen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kokosfett in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel reingeben und in 5 Minuten rundherum scharf anbraten.

Die geschälten, fein gehackten Zwiebeln dazugeben und in 3 Minuten goldgelb braten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Tomaten häuten, achteln und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten und Paprika über das Fleisch verteilen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Einmal aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprika edelsüß pikant würzen. Bei schwacher Hitze 40 Minuten kochen.

Eier in einer Schüssel verquirlen. In den Tomatentopf rühren und in 5 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Tomatentopf abschmecken und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

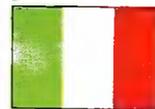
Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Landbrot oder körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Bier.

Südtiroler Kartoffel- Salat



750 g Kartoffeln,
200 g durchwachsener
Speck,
150 g gekochter Schinken,
2 Gewürzgurken (200 g),
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
Salz,
weißer Pfeffer.

Außerdem:

½ Kopf Endiviensalat.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck fein würfeln. In einer Pfanne in 8 Minuten hellbraun braten. Den Schinken vom Fett befreien und würfeln. Die Gewürzgurken werden auch gewürfelt. Gurken- und Schinkenwürfel mit dem ausgelassenen Speckfett und den -grieben in einer Schüssel mischen.

Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und sofort schälen. In dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Mit heißer Fleischbrühe übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen.

Endiviensalat putzen, in kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Vorsichtig unter den Salat heben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Wann reichen? Zu Brat- oder Brühwürstchen, Frikadellen oder Koteletts.



Südtiroler Kartoffelsalat mit Speck, Schinken und Gurke wird ganz ohne Mayonnaise angemacht.

Südweinflip

Für 1 Person

1 Eigelb,
1 Teelöffel Puderzucker,
2 Glas (je 2 cl) Malaga,
2 Eßlöffel Orangensaft,
1 Messerspitze abgeriebene
Orangenschale, Muskatnuß.

Eigelb, Puderzucker, Malaga und Orangensaft in einem Shaker durchschütteln. Mit Orangenschale und Muskat bestreut servieren.

Sukiyaki

Siehe Japanisches Nationalgericht.



Sülze, ein Gericht der vielen Möglichkeiten, denn Zutaten sind Geschmackstrage. Hier umhüllt pikantes Gelee Fisch und Gemüse.

SÜLZE

Sülzen nennt man Speisen, bei denen kleine Fleisch-, Fisch- oder Gemüsestücke mit einem pikant abgeschmeckten, meist auf Brühen-, manchmal auch auf Weinbasis aufgebauten Gelee vermischt werden. Zur Sülzebereitung wird heute in den meisten Haushalten Gelatine verwendet. Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen. Ausdrücken und in eine Schüssel geben. Heiße gewürzte Flüssigkeit zugeben. So lange rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

Kalt zubereitete Speisen mit gemahlener Gelatine binden, die im warmen, nicht kochenden Wasserbad gelöst wird.

Schweinefüße, Kalbsfüße, Kopffleisch und andere Fleisch-, Knochen- und Knorpelstücke, die gelifähige Stoffe enthalten, können auch als Grundlage für die Gelierflüssigkeit dienen. Sie werden in Salzwasser mit geschälten Zwiebeln, geputztem, zerkleinertem Suppengrün und Gewürzen langsam weich gekocht. Fleisch aus der Brühe nehmen, erkalten lassen und würfeln. Brühe entfetten, würzen, mit Es-

sig, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals erhitzen. Dann gießt man etwas Flüssigkeit auf einen kalt abgespülten Teller. Wenn die Flüssigkeit nach dem Erkalten nicht genügend fest wird, bindet man die Brühe zusätzlich mit etwas Gelatine. Brühe mit den Fleischwürfeln vermischen. In kalt ausgespülte Teller, Schüsseln oder Förmchen füllen und kalt stellen. Nach dem Erstarren wird die Sülze gestürzt und garniert.

Die Zutaten sollte man immer danach auswählen, wann und zu welcher Gelegenheit die Sülze serviert

wird. Für eine exquisite Vorspeise beispielsweise kann man kleine Hummerstücke oder Krabben verwenden, frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose. Dazu kommen Spargelstücke, Champignons, Eischeiben und Petersilie. Das Gelee wird aus Weißwein, Fleisch- oder Fischbrühe und Gelatine zubereitet. Als Beilage gibt es Toast und Holländische Soße oder Remouladensoße, selbstgemachte oder fertige.

Sülzen können natürlich auch süß sein, z. B. Früchtesülzen, die mit Fruchtsaft, Buttermilch oder Joghurt zubereitet werden.

Sülzkotelett Berliner Art

500 g Kotelett am Stück,
1 Bund Suppengrün
(200 g),
1 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
2 Nelken,
1 Eiweiß, 1 Eischale,
8 Blatt weiße Gelatine,
3 Eßlöffel Essig, Salz.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
5 Champignons aus der
Dose (10 g),
1 Gewürzgurke (60 g),
1 kleine gekochte Möhre
(40 g),
½ Bund Petersilie,
1 Tomate (50 g).

Kotelettstück vom Fleischer ansägen lassen, damit man es später gut schneiden kann. Unter kaltem Wasser abspülen. Trokentupfen. Suppengrün putzen, waschen, in Würfel oder Stücke schneiden.

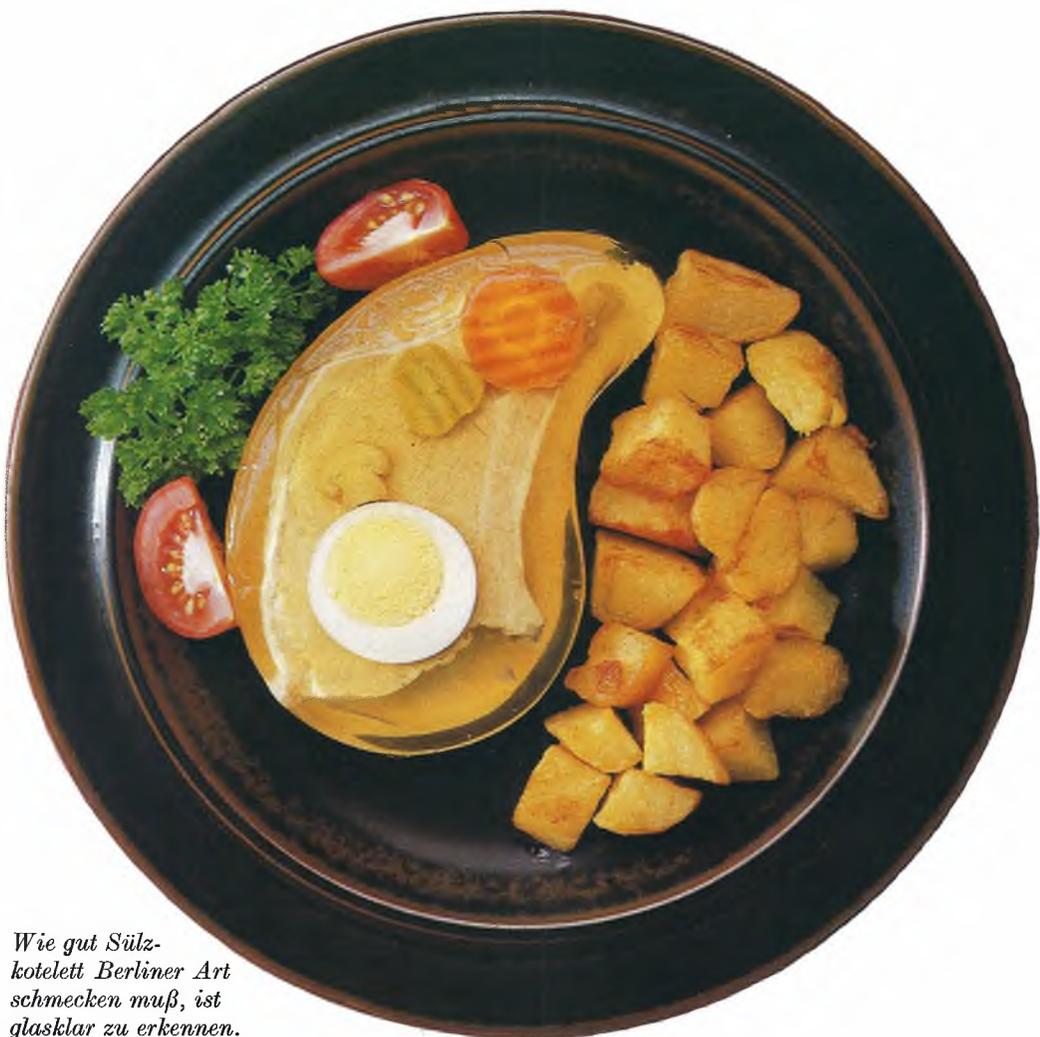
In einem Topf Wasser sprudelnd aufkochen und salzen. Fleisch und Suppengrün reingeben. Geschälte Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Nelken dazugeben. Zugedeckt 80 Minuten kochen lassen.

Fleisch aus der Brühe nehmen und in vier Scheiben schneiden.

Brühe durch ein Sieb gießen und im offenen Topf auf etwa ½ l Flüssigkeit einkochen lassen.

Jetzt wird die Brühe geklärt, das heißt, von allen trüben Bestandteilen befreit. Dazu Eiweiß und die gut zerkleinerte Eischale mit etwas Wasser verquirlen. In die Brühe rühren. Unter ständigem Rühren Brühe bei starker Hitze bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dabei gerinnt das Eiweiß. Geronnenes Eiweiß ständig abschöpfen. Die Brühe erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Die erkaltete Brühe durch ein sauberes Leinentuch gießen und wieder auf-



Wie gut Sülzkotelett Berliner Art schmecken muß, ist glasklar zu erkennen.

kochen. Die Gelatine ausdrücken und in die heiße Brühe rühren. So lange weiterrühren, bis die Gelatine sich gelöst hat. Brühe mit Essig und Salz abschmecken.

Den Boden von 4 Sülzkotelettformen 3 mm hoch mit etwas Brühe ausgießen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Das dauert etwa 10 Minuten. Sollte die restliche Brühe inzwischen fester werden, bei ganz schwacher Hitze warm halten, dann bleibt sie flüssig.

Für die Garnierung hartgekochtes Ei schälen und in Scheiben schneiden. Die Champignons abtropfen lassen, blättrig schneiden. Gewürzgurke und Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Garnierung auf dem Gelatinespiegel anrichten. Koteletts drauflegen. Mit der restlichen Brühe übergießen. Im Kühlschrank mindestens 120 Minuten erstarren lassen. Gelee vorsichtig mit einem Messer von den Rändern der Formen lösen.

Die Böden der Formen kurz ins heiße Wasser tauchen. Koteletts auf 4 Teller stürzen.

Petersilie abbrausen, trokentupfen und in Sträußchen teilen. Tomate waschen, abtrocknen, achteln und Stengelansatz rauschneiden. Koteletts mit Petersiliensträußchen und Tomate garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Bratkartoffeln und Kopfsalat.

PS: Statt Kotelett am Stück können Sie auch ein Stück Kasseler verwenden.

Sum-Sum

1 Eßlöffel Öl (10 g),
4 Eßlöffel Zucker (60 g),
9 Eßlöffel Honig (180 g),
500 g geröstete Erdnüsse,
250 g Sesamsamen.

In arabischen Basaren preisen die Händler lautstark ihr Sum-Sum an. Eine köstliche Näscherei, die man leicht selbst zubereiten kann.

Öl in einem eisernen Topf erhitzen. Zucker und Honig dazugeben und unter ständigem Rühren in 4 Minuten karamelisieren lassen. Dann die Erdnüsse und den Sesamsamen zugeben. Bei starker Hitze unter weiterem Rühren in 10 Minuten goldbraun rösten.

Backblech mit Alufolie auslegen. Mit Wasser befeuchten. Erdnußmasse 1 cm dick draufstreichen. Mit einem nassen Messer glattstreichen. In 50 Minuten fest werden lassen.

Die Masse dann von der Alufolie lösen. Vorsichtig in 4 mal 4 cm große Quadrate schneiden oder brechen. Ergibt 42 Stück.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 115.

Summertime

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Rum (40%),
1 Glas (2 cl) Curaçao,
½ Glas (1 cl) Orangensaft,
3 Barlöffel Zitronensaft,
3 Barlöffel Grenadinesirup,
3 Eiswürfel.

Alle Zutaten in ein Mixglas geben. Eiswürfel zufügen. Mit einem langen Löffel umrühren und in ein Cocktailglas abseihen.

PS: Den Rand vom Cocktailglas kann man auch mit einer Zuckerkruste verzieren. Es ist ganz einfach: Glasrand zuerst in Zitronensaft tauchen, dann kurz in Zucker halten und das Glas sofort wieder umdrehen, damit die Kruste trocknen kann. Wer's gern süß mag, ersetzt den Zitronensaft durch Grenadinesaft oder -sirup. Zum Cocktail Summertime passen rötliche Zuckerkristalle. Man bekommt sie, wenn man Kirschsirup verwendet.

Suppe aus Kichererbsen

Pasta e ceci



300 g getrocknete Kichererbsen,
1 l Wasser,
1 Messerspitze Natron,
100 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Öl (20 g),

TIP

Kichererbsen schmecken auch als Salat, wenn Sie sie nach dem Kochen mit einer Essig-Öl-Marinade übergießen.

1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Möhre (80 g),
1 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter Rosmarin,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
150 g Bandnudeln.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Die Suppe aus Pasta e ceci, aus Nudeln und Kichererbsen, gehört zu den traditionellen Gerichten der römischen Küche. Und ebenso ist es Tradition, die Suppe besonders am Freitag zu servieren. Sie wird übrigens grundsätzlich mit Rosmarin gewürzt. Kichererbsen verlesen und in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser in einer Schüssel mit Natron mischen. Kichererbsen reingeben. Über Nacht weichen lassen.

Am nächsten Tag Speck fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin in 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der geputzten, gewaschenen Möhre und der abgespülten, trockengetupften Petersilie fein hacken. In die Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren braten. In einen großen Topf schütten. Die Kichererbsen mit Einweichwasser und das Tomatenmark dazu. Gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Suppe zugedeckt 80 Minuten kochen lassen.

Dann mit heißer Fleischbrühe auffüllen und einmal aufkochen lassen. Nudeln reingeben und 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Terrine füllen. Mit abgespülter, trockengetupfter und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.

Wann reichen? Als warmes Abendessen oder mit gekochtem Rindfleisch als Mittagessen.

Suppe chinesische Art



10 getrocknete chinesische Morcheln (Mu-err).
50 g Glasnudeln,
Wasser, Salz,
300 g mageres Schweinefleisch,
4 Eßlöffel Pflanzenöl (40 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel (40 g),
½ Dose Sojabohnenkeimlinge,
1½ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Sojasoße,
1 Prise Zucker.

Morcheln gründlich in kaltem Wasser waschen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser 20 Minuten quellen lassen.

Glasnudeln mit der Küchenschere in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. In einer Schüssel mit kochendem Salzwasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Pilze auch abtropfen lassen und eventuell halbieren oder vierteln.

Während der Einweichzeit Schweinefleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ½ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten anbraten. Rausnehmen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. Im Bratfett in 3 Minuten glasig braten. Fleisch wieder reingeben. Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen.



Der eiskalte, fruchtige Cocktail Summertime ist schnell gemixt.

Zusammen mit dem Fleisch, den Glasnudeln und Pilzen in den Topf geben. Mit heißer Hühnerbrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zucker würzen. 8 Minuten kochen lassen. In Suppentassen servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als Suppe vor oder nach einem chinesischen oder japanischen Gericht.

Suppe mexikanisch



100 g Zwiebeln,
1 grüne Pfefferschote,
1 Knoblauchzehe, Salz,
300 g Schinken,
40 g Butter oder Margarine,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 rote Paprikaschoten
(360 g),
3 Eßlöffel Tomatenmark
(60 g),
1 große Dose Maiskörner
(500 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise getrockneter,
zerriebener Thymian.
½ Bund Petersilie zum
Garnieren.

Zwiebeln schälen und würfeln. Pfefferschote waschen und halbieren. Weiße Innenwände und Kerne rauschaben. Fruchtfleisch auch würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Dabei das Fett entfernen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Alles darin in 10 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Fleischbrühe begießen. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, abspülen und würfeln. In die Suppe geben. Toma-



Wenn es auf der Party heiß hergeht, können Sie das Feuer mit mexikanischer Suppe noch schüren.

tenmark unterrühren. Maiskörner mit der Flüssigkeit zuschütten. Suppe mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Bei kleiner Hitze noch 15 Minuten kochen lassen. In eine Terrine füllen. Mit ab gespülter, trockengeputzter und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.



Steinerne Monumentalfiguren wie diese Tempelstatuen erinnern überall in Mexiko an das tief in der Religion verwurzelte Leben der mittelamerikanischen Ureinwohner, der Azteken.

Suppenhuhn gefüllt

Gallina Brescia



Für die Füllung:
75 g Hühnerleber,
100 g geräucherter roher Schinken,
½ Bund Petersilie,
100 g Gehacktes vom Rind, 2 Eier,
1 Eßlöffel Semmelbrösel,
20 g geriebener Parmesankäse,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Außerdem:
2½ l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
1 Knoblauchzehe,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Brescia ist eine der fruchtbarsten Provinzen Italiens. Und dementsprechend gut ist die Küche dort. Ganz besonders gut versteht man sich vor allem auf die Zubereitung von Geflügel, wie zum Beispiel Gallina (Huhn) Brescia.

Ein Suppenhuhn wird vom Handel selten jünger als 12 Monate und selten älter als 3 Jahre angeboten. Dieses stattliche Alter kann es erreichen, wenn es vorher als Eierproduzent gebraucht wurde. Ein Suppenhuhn sollte weder zu fett noch zu mager sein. Frische Suppenhühner gibt's von Oktober bis März, tiefgekühlte das ganze Jahr. Tiefgekühlte Hühner können Sie nach dem Auftauen wie frische behandeln. Das gekochte Fleisch kann man außer als Suppeneinlage auch für Ragouts, Toastschnitten oder Salate verwenden. Junge Suppenhühner kann man hervorragend füllen – wie Sie bei unserem Rezept feststellen werden.

Für die Füllung Hühner-



leber sehr klein hacken. Schinken (ohne Fett) fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Leber, Schinken, Petersilie und Gehacktes vom Rind in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Eier verquirlen. Mit Semmelbröseln und Käse mischen. Über den Fleischteig geben und unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß pikant würzen. Suppenhuhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. (Eventuell vorhandenen Beutel mit Innereien rausnehmen.) Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Huhn damit innen und außen einreiben. Füllung reingeben. Huhn zunähen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und halbieren. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Lorbeerblatt und geschälter Knoblauchzehe in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Huhn reingeben. Zugedeckt 120 Minuten sanft kochen lassen. Suppenhuhn aus der Brühe nehmen. Tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 630.
Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis oder Salzkartoffeln.

Suppenmakronen

4 Eiweiß,
 1 Prise Salz,
 100 g Puderzucker,
 4 Zwiebacke (40 g),
 80 g gemahlene Mandeln,
 Margarine zum Einfetten.

Eiweiß in einer Schüssel mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Den gesiebten Puderzucker eßlöffelweise unterschlagen. Zwiebacke zwischen 2 Blätter Pergamentpapier legen. Mit einem Nudelholz zerdrücken. Zwiebackmehl und Mandeln unter den Eischnee heben. Backblech mit Margarine einfetten. Pfenniggroße Makronen aus der Masse abstechen und auf das Backblech setzen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Makronen mehr trocknen als backen. Dabei den Backofen einen Spalt offen lassen. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 120 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Makronen auf dem Blech auskühlen lassen. Ergibt 250 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 5.
Wann reichen? Als Einlage für Kaltschalen, warme oder kalte Fruchtsuppen, oder als Garnierung für Desserts.

Suppentopf karibische Art

800 g mageres Schweinefleisch,
 3 Zwiebeln (120 g),
 2 Knoblauchzehen, Salz,
 1 Eßlöffel scharfer Senf,
 4 Eßlöffel Weinessig,
 2 Eßlöffel Tomatenketchup (40 g),
 einige Tropfen Tabascosoße,
 5 Eßlöffel Öl (50 g),
 1 rote Pfefferschote,
 1000 g Tomaten,
 1 Eßlöffel Paprikamark (20 g),
 ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 ½ Teelöffel getrockneter Thymian,
 ½ Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
 ½ Bund Petersilie.

Schweinefleisch mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtrocknen. Schräg zur Faser in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauchzehen, Senf, Weinessig, Tomatenketchup und Tabascosoße in einer Schüssel mischen. Zugedeckt 24 Stunden durchziehen lassen. Öl in einem Topf sehr heiß werden lassen. Fleisch aus der Schüssel nehmen. 10 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Die geputzte,



Zwischen den Antillen, Süd- und Mittelamerika erstreckt sich das Karibische Meer. Seine prächtigen Palmenstrände enttäuschen die sonnenhungrigen Urlauber, die aus aller Welt anreisen, nicht.

TIP

Sollten Sie keine frischen Tomaten im Hause haben, können Sie selbstverständlich auch Tomaten aus der Dose nehmen. Die Flüssigkeit lassen Sie dann vorsichtshalber weg und schmecken zum Schluß damit ab.

gewaschene, abgetropfte und in feine Ringe geschnittene Pfefferschote zum Fleisch geben. Fleisch zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln, entkernen. Stengelansätze raus schneiden. Tomaten und Paprikamark mit dem Fleisch mischen und zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren lassen. Mit Fleischbrühe begießen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran würzen. Einmal aufkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Die Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 35 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.
Beilage: Körnig gekochter Reis oder Stangenweißbrot.
PS: Wenn Sie keine frische Pfefferschote bekommen, nehmen Sie eine getrocknete. Sie wird im ganzen mitgekocht und vor dem Servieren aus der Suppe genommen. Wenn Sie mögen, können Sie auch statt getrocknetem, zerriebenem Majoran Oregano verwenden.



Surhaxn, auf gute alte Art bayrisch zubereitet, haben das gewisse Etwas, das mehr aus ihnen macht als nur gepökeltes Eisbein.

Surhaxn bayrisch

2 gepökelte
Schweinshaxen von 2000 g,
2 l Wasser,
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
50 g Schweineschmalz,
1000 g Sauerkraut,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker.

Was die Bayern Surhaxn nennen, würde man im übrigen Deutschland als gepökeltes Eisbein bezeichnen – und doch nicht

den Kern der Sache treffen. Denn Surhaxn sind etwas so typisch Bayrisches und Köstliches dazu, daß man es nur auf die gute alte bayrische Art zubereiten kann.

Die Haxn unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Haxn, das geputzte, gewaschene und in Stücke geschnittene Suppengrün, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner reingeben. Zugedeckt 70 Minuten kochen lassen.

Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Sauerkraut mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Ins Schmalz

geben und unter Rühren 10 Minuten andünsten. Haxn aus dem Topf nehmen. Auf das Sauerkraut legen. $\frac{1}{4}$ l durchgeseibte Haxnbrühe drübergießen. Kraut zugedeckt 40 Minuten dünsten lassen. Surhaxn aus dem Topf nehmen. Sauerkraut würzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Haxn darauf servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 840.

Beilage: Semmelknödel.

PS: Man kann die Haxn auch vor dem Servieren vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden.

TIP

Wenn Sie Sauerkraut übrig behalten, können Sie es am nächsten Tag schichtweise mit Kartoffelpüree in eine eingefettete Auflaufform geben und mit ausgelassenen Speckwürfeln und leicht gerösteten Zwiebelringen kurz überbacken.

Süße Blutwurst

200 g Blockschokolade,
100 g gesiebter
Puderzucker,
100 g gemahlene
Mandeln,
50 g gehackte Mandeln,
1 Teelöffel Cognac oder
Weinbrand,
1 Eiweiß,
1 Packung
Marzipanrohmasse (250 g),
60 g Puderzucker zum
Ausrollen.

Süße Blutwurst hat nichts mit Brotaufschnitt zu tun. Sie ist eine Leckerei aus Schokolade, Marzipan und anderen süßen Zutaten – hervorragend für den Weihnachtsteller geeignet.

Blockschokolade fein reiben. Mit 50 g Puderzucker, gemahlene Mandeln, gehackten Mandeln, Cognac oder Weinbrand und Eiweiß gut verrühren.

Marzipanrohmasse mit dem gesiebten Puderzucker verkneten. Auf dem restlichen Puderzucker 5 mm dick ausrollen. 15 Streifen, 12 cm lang und 1 cm breit, davon abschneiden.

Aus der Schokolade-Mandel-Masse 10 cm lange und 3 cm dicke Rollen formen. 3 dünne Marzipanstreifen mit einrollen (sie sollen Speckstreifen imitieren).

Rollen in die übrige ausgerollte Marzipanrohmasse einwickeln. Gut andrücken. In Pergamentpapier wickeln. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ergibt 5 süße Würste.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 700.

Wann reichen? Besonders in der Weihnachtszeit als Leckerei zwischendurch.

PS: Übrigens kann man in Frankreich echte Blutwurst, die mit Rosinen und Honig zubereitet ist, kaufen. Sie ist nach einem klassischen altrömischen Rezept hergestellt.



Von süßer Blutwurst sollten Sie sich eine Scheibe abschneiden.



Gurken dürfen ruhig süßsauer lächeln. So sind sie besonders gut.

Süßsaure Birnen

3000 g Kochbirnen,
Saft einer Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ l Weinessig,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
750 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
4 Gewürznelken,
 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt
(4 cm lang),
1 Stück Ingwerwurzel,
(3 cm lang),
Schale einer halben Zitrone.

Birnen schälen, halbieren und entkernen. Blüten und Stengel abschneiden. Birnen mit Zitronensaft beträufeln.

Weinessig, Wasser, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Nelken, Zimt, Ingwer und Zitronenschale in einen Mullbeutel geben. In dem Sud 10 Minuten kochen lassen.

Birnen reinlegen und 10 Minuten kochen. Es sollen immer nur so viele Birnen in den Topf gegeben werden, daß sie nicht übereinander liegen. Zuckerlösung mit der Schaumkelle abschäumen. Birnen in drei heiß ausgespülte Einmachgläser verteilen.

Sud 10 Minuten einkochen. Mullbeutel rausnehmen. Sud über die Birnen gießen. Die Früchte müssen ganz bedeckt sein. Erkalten lassen und mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1540.

Wann reichen? Als Beilage zu Fleisch und Wild.

Süßsaure Gurken

2500 g gelbe Gurken,
 $2\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Weinessig,
750 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt
(4 cm lang),
5 Nelken,
8 Pfefferkörner.

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen, noch mal längs halbieren und in 4 cm große Stücke schneiden.

2 l Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gurken reingeben. 5 Minuten blanchieren. Rausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Weinessig, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Zucker und Gewürze in einem großen Topf aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Gurken reingeben und zugedeckt 3 Tage kühl stellen. Gurken aus der Lösung nehmen. In einen Steinguttopf oder Einmachgläser füllen.

Essiglösung durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen. Heiß über die Gurkenstücke gießen. Steinguttopf oder Gläser sofort mit Einmachcellophan verschließen. An einem kühlen Ort mindestens 14 Tage ziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3140.

Wozu reichen? Zu Rindschmorbraten, Schweinebraten, gekochtem Fleisch, zu Wildschweinbraten, zu Roastbeef oder zu Fleischfondue. Auch zu gebratenem Fisch schmecken süßsaure Gurken sehr gut.

Süßsaure Pflaumen

3000 g blaue Pflaumen.

Für die

Essig-Zucker-Lösung:

1 l Weinessig,

750 g Zucker, 8 Nelken,

$\frac{1}{2}$ Stange Zimt (4 cm lang),

Schale einer Zitrone.

Pflaumen waschen und abtropfen lassen. Einzeln mit einem Küchentuch trockenreiben und mit einem Holzspießchen einige Male einstechen.

Für die Essig-Zucker-Lösung Essig mit Zucker, Nelken, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Die Pflaumen reingeben und 10 Minuten kochen. Mit ei-

nem Schaumlöffel rausnehmen. In 3 heiß ausgespülte 1-l-Gläser verteilen.

Lösung 10 Minuten einkochen lassen. Über die Pflaumen gießen. Mit Einmachcellophan verschließen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1480.

Wann reichen? Zu Wildbraten, Rindschmorbraten, Schweinebraten und zu chinesischen Fleischgerichten. Oder als Dessert.

PS: Es schmeckt sehr gut, wenn Sie zu den Pflaumen kandierten Ingwer geben. Die Pflaumen nehmen etwas von seinem intensiven Geschmack an.

Süßsaure Soße

40 g Butter, 40 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

2 Eßlöffel Johannisbeergelee (40 g),

Salz, schwarzer Pfeffer,

2 Eigelb,

2 Eßlöffel Zitronensaft.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren bei schwacher Hitze 3 Minuten durchschwitzen lassen. Fleischbrühe langsam reinrühren. Soße 8 Minuten kochen lassen.

Johannisbeergelee glattrühren und in die Soße geben. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße und Zitronensaft in einem Becher verquirlen. In die Soße rühren. Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Heiß servieren.

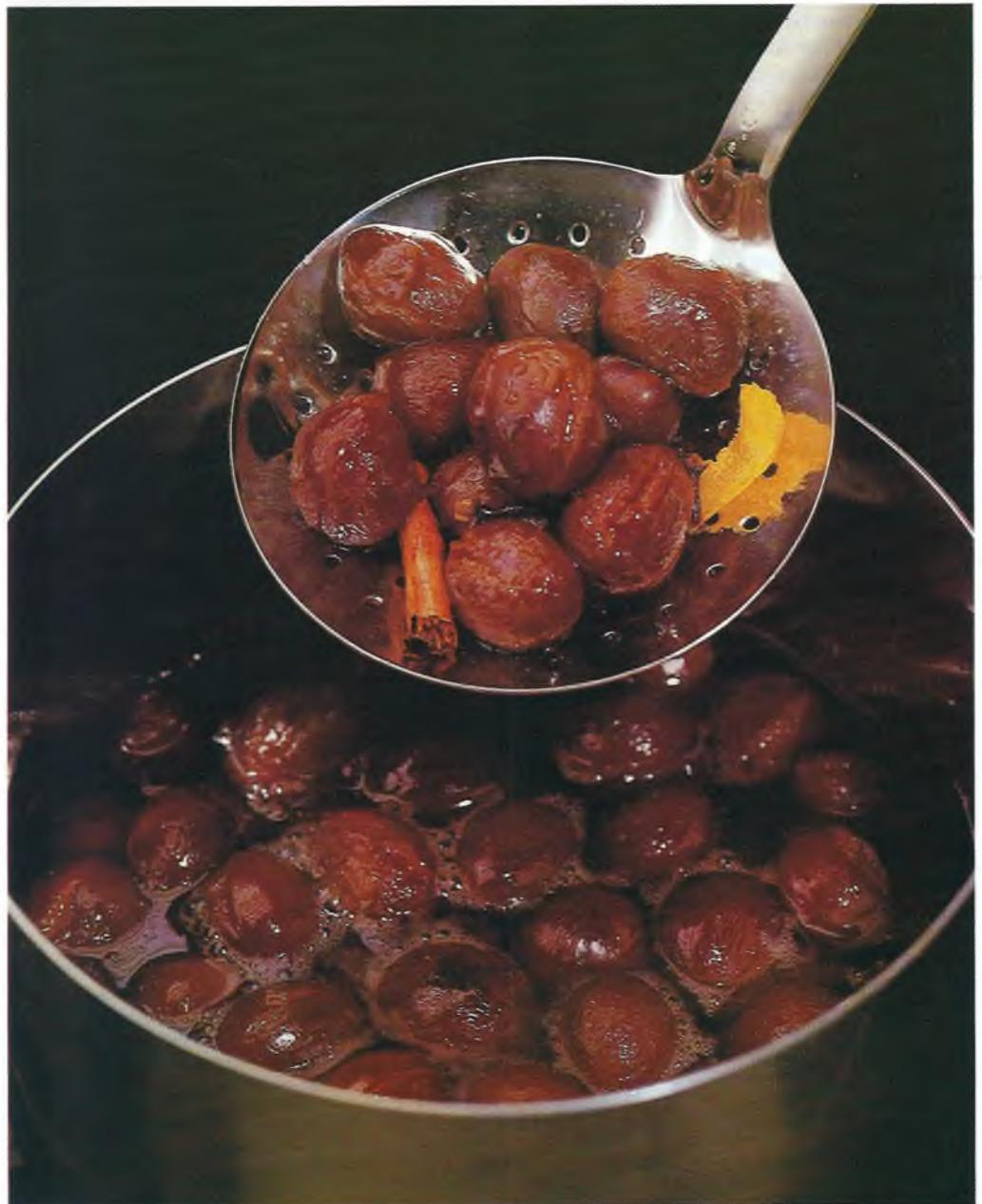
Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Zu Kalbfleisch, Wild, Geflügel, Schweinefleischspießchen oder Roastbeef.

PS: Sie können in die süßsaure Soße auch noch blättrige Mandeln geben.



Es lohnt sich, süßsaure Pflaumen einzulegen. Denn sie sind Fleischbeilage und Dessert zugleich.

Süßsaurer Hummer

2 lebende oder tiefgekühlte Hummer von 800 g,
2 l Wasser, Salz.

Für die Beize:

3 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Sherry,
1 Teelöffel Zucker,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise gemahlener
Ingwer.

Außerdem:

750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Ausbacken,
2 Eier,
4 Eßlöffel Mehl (40 g).

Für die süßsaure Soße:

1/8 l Wasser,
4 Eßlöffel Weinessig,
4 Eßlöffel Zucker
(60 g),

1 gestrichener Eßlöffel
Speisestärke,
je 1 Eßlöffel Sojasoße
und Sherry.

Lebende Hummer unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen.

Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen. Lebende Hummer mit dem Kopf zuerst ins Wasser drücken. 30 Minuten ziehen lassen. Die tiefgekühlten brauchen nur 15 Minuten.

Die Hummer rausnehmen und etwas abkühlen lassen. Hummerkörper der Länge nach teilen. Fleisch aus dem Schwanz, den Scheren und Scherenpanzern lösen. Alles in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Beize Sojasoße, Sherry, Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer mischen. Hummerwürfel damit begießen und 30 Minuten beizen lassen. Fett in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Die gut abgetropften Hummerwürfel zuerst in Ei tauchen, dann in Mehl wenden. Im heißen Fett in 2 Minuten goldgelb backen. Immer nur 6 bis 8 Würfel gleichzeitig backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Zugedeckt in einer Schüssel warm stellen.



Setzen Sie auf süßsauren Hummer. Er garantiert ein Festessen.

Für die Soße Wasser, Weinessig und Zucker aufkochen. Speisestärke in einem Becher mit etwas Wasser verquirlen und unterrühren. Soße kurz aufkochen. Mit Sojasoße und Sherry abschmecken. Über die Hummerwürfel gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Schildkrötensuppe »Lady Curzon« und Käsestangen. Als Hauptgericht süßsaurer Hummer mit Risi-Bisi (Reis mit Erbsen gemischt). Dazu schmeckt Weißwein oder kühler Rosé. Als Dessert gibt's flambierte Pfirsiche. PS: Statt das Hummerfleisch in schwimmendem Fett auszubacken, können Sie es auch in erhitztem Öl in einer Bratpfanne braten. Anstelle von Sherry läßt sich zum Abschmecken der Soße auch sehr gut Reiswein verwenden.

Süßsaures Gemüse indonesische Art



50 g getrocknete chinesische Pilze (Tung-ku),
1/4 Weißkohl (150 g),
1 Stange Bleichsellerie (180 g),

TIP

Statt Tung-ku können Sie auch einige getrocknete Wiesen-Champignons und Mu-err verwenden.

2 grüne Paprikaschoten (400 g),
2 Möhren (250 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
2 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel Sojasoße,
Salz,
1 Teelöffel Speisestärke.

Pilze in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Weißkohl und Bleichsellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. Weißkohlblätter in 1/2 cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden, dabei die dicken Rippen entfernen. Bleichsellerie in 5 mm breite Stücke schneiden.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, abspülen, abtrocknen und in 2 cm lange und 1/2 cm dicke Streifen schneiden.

Pilze auf einem Sieb abtropfen und auf Haushaltspapier abtrocknen lassen. In 3 mm breite Streifen schneiden. Stiele dabei rauschneiden und wegwerfen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse reingeben. Unter ständigem Rühren in 10 Minuten glasig braten. Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Mit Zucker, Essig, Sojasoße und Salz abschmecken.

Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser glattrühren. Das Gemüse damit binden. Einmal aufkochen lassen und nachwürzen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu geschmortem Rind- oder Schweinefleisch und körnig gekochtem Reis.

PS: Stellen Sie eine Flasche mit Sojasoße auf den Tisch. Dann kann jeder nach Belieben nachwürzen.

Süßsaures Huhn chinesisch



4 tiefgekühlte
Hühnerbrüstchen (800 g).
Für die Beize:
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Speisestärke
(10 g),
2 Eßlöffel Reiswein oder
Sherry,
1 Eßlöffel Sojasoße.
Außerdem:
1 Stange Lauch (150 g),
10 Eßlöffel Öl (100 g),
1 kleine Dose
Sojabohnenkeimlinge
(283 g),
4 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel
Tomatenketchup (30 g),
2 Teelöffel Zucker,
2 Eßlöffel Essig,
1 Messerspitze
Ingwerpulver,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (320 g),
30 g Butter,
einige Tropfen
Tabascosoße.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen und häuten. Fleisch von den Knochen lösen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke, etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
Für die Beize Eiweiß in einer Schüssel mit Speisestärke, Reiswein oder Sherry und Sojasoße verquirlen. Hühnerfleisch darin 30 Minuten ziehen lassen. Hin und wieder wenden.
In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. In 2 cm lange, $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. 4 Eßlöffel Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Lauch darin 3 Minuten unter Rühren braten. Abgetropfte Sojabohnenkeimlinge dazugeben. Sojasoße, Tomatenketchup, Zucker, Essig und Ingwerpulver in einer Tasse mischen. In das Gemüse rühren. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerfleisch darin in 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles noch mal 2 Minuten unter ständigem Wenden braten.
Ananasscheiben abtropfen lassen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananas darin 3 Minuten braten. Mit Fleisch und Gemüse mischen, mit Tabascosoße würzen.
In einer vorgewärmten Schüssel servieren.
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.
Beilage: Körnig gekochter Reis.
PS: Statt Hühnerbrüstchen können Sie auch 2 Enten- oder Gänsebrüstchen nehmen. Beides ist noch etwas kräftiger im Geschmack und paßt sehr gut zu der süßsaurigen Zubereitung.

Sweet and Sour

Soße aus China

1 grüne Paprikaschote (120 g),
1 feste Tomate (70 g),
3 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
40 g brauner Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
3 Eßlöffel
Tomatenketchup (60 g),
1 Eßlöffel Sojasoße,
1 Teelöffel Senfpulver.

Chinesische Restaurants gibt es rund um die Welt. Der Einfachheit halber werden ihre Speisekarten auch außerhalb der englischsprachigen Länder neben Chinesisch in Englisch geführt. So kam auch die Soße Sweet and Sour, süß und sauer, zu ihrem Namen, obgleich sie wirklich ganz chinesisch ist.

Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände rauschneiden, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch unter kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten blanchieren, Abtropfen lassen und fein würfeln.
Tomate häuten, halbieren, entkernen und den Stengelansatz rauschneiden. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Ananasscheiben auf einem Sieb abtropfen lassen und auch sehr fein würfeln.
Speisestärke in einem Topf mit dem Wasser glattrühren.
Zucker, Rotwein, Tomatenketchup, Sojasoße und Senfpulver reingeben. Alles langsam erhitzen. Dabei ständig rühren. Zwei Minuten kochen lassen, bis die Soße klar wird. Paprikaschote, Tomate und Ananas reingeben. Soße noch einmal kurz aufkochen lassen und abschmecken. Soße in einer vorgewärmten Sauciere heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 110.

Wozu reichen? Zu Schweinelendchen oder -kotelett – und immer, wenn Sie's mal chinesisch mögen.

Sweet Girl

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
je 1 Glas (2 cl) Gin,
Apricot-Brandy
und gekühlte Sahne.

Sweet Girl, süßes Mädchen, ist ein Cocktail, der keineswegs nur süßen Mädchen schmeckt. Servieren Sie ihn mal den Herren der Schöpfung als Abschluß eines festlichen Menüs. Sie werden staunen, wie gut er ihnen gefällt.

Eis, Gin, Apricot-Brandy und Sahne im Shaker gut schütteln. In ein gut gekühltes Cocktailglas abseihen. Sofort servieren.



Sweet Girl schmeckt allen süßen Mädchen, Männern aber auch.

Swiss Sunset

Für 1 Person

½ Glas (1 cl)
Zitronensaft,
½ Glas (1 cl)
Grapefruitsaft,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Glas (2 cl)
Mandarinenlikör,
3 Eiswürfel.

Dieser Schweizer Sonnenuntergang wurde von Paul Nüesch komponiert. Damals war er im berühmten Baur-au-lac. Heute ist er Chef in der nicht minder berühmten Kronenhallen-Bar in Zürich.

Die Zutaten in einen Shaker geben. Eiswürfel zufügen. Alles kurz und kräftig schütteln.

Dann in Cocktailgläser abseihen.

PS: Den Shaker umwickeln Sie am besten mit einer Stoffserviette, damit die Handwärme dem Drink nichts von seiner erfrischenden Kühle nimmt.



Swiss Sunset kann man mit und ohne Schweizer Sonne genießen.

Sylter Welle

Für 1 Person

4 Zuckerwürfel,
2 Glas (je 2 cl)
kochendes Wasser,
je 2 Glas (je 2 cl) Rotwein
und Rum, 1 Nelke,
1 Prise geriebene
Muskatnuß,
1 Scheibe Zitrone.

Einwohner und Gäste der Insel Sylt halten eine Menge von harten, wärmespendenden Getränken. Denn nicht nur im Winter weht dort oft eine harte Brise von Nordost. Prima Gegenmittel: Sylter Welle. Zuckerwürfel in ein angewärmtes Grogglas geben. Silberlöffel ins Glas stellen. Wasser reingießen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Rotwein und Rum in einem Topf mit der Nelke erwärmen (nicht kochen lassen!). Ins Glas gießen. Muskatnuß drüberreiben. Zitronenscheibe drauflegen und servieren.

Sylvia-Soße

Für 6 Personen

4 Eßlöffel Weißwein,
1 Eßlöffel frische oder
1 Teelöffel getrocknete
Estragonblätter,
250 g Butter,
3 Eigelb,
1 Teelöffel
Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel frische
Estragonblätter.

Sylvia-Soße ist die pikante Schwester der Holländischen Soße. Weißwein und Estragon geben ihr den besonderen kulinarischen Pfiff.

Weißwein in eine Tasse gießen. Estragonblätter reingeben. (Frische Blätter vorher unter kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen.) Über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht erhitzen. Dann etwas abküh-

len lassen. Weißwein durch ein Sieb in einen Topf gießen. Eigelb, Zitronensaft und eine Prise Salz reinrühren.

Topf ins heiße Wasserbad stellen. Eigelbmischung schlagen, bis sie cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Butter zuerst teelöffel-, dann eßlöffelweise drunterrühren. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Estragonblätter unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. In die Soße geben und locker unterheben. Die Sylvia-Soße dann in eine vorgewärmte Sauciere geben und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.

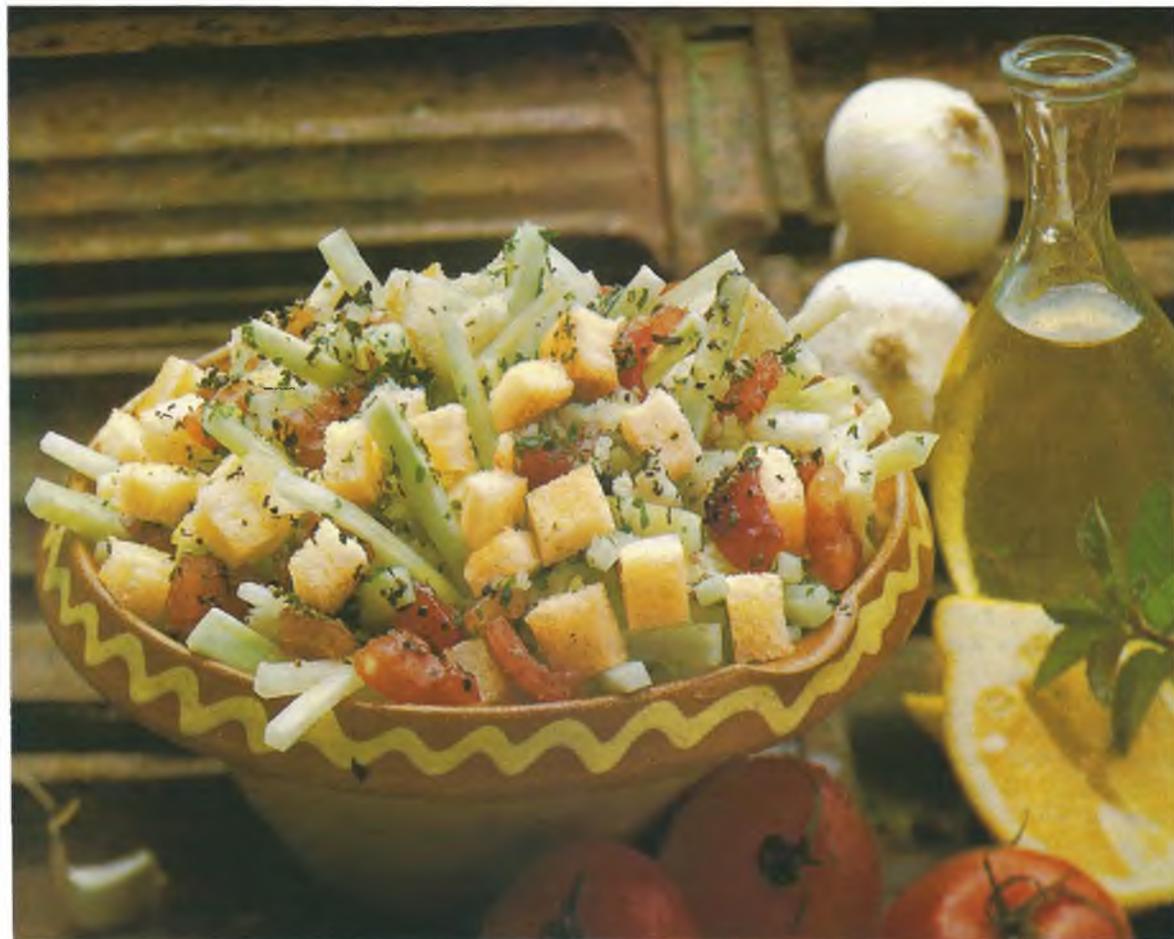
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch. Außerdem zu Fisch, Geflügel und feinem Gemüse wie zum Beispiel Spargel oder Broccoli.



Die Sylter Welle trotzt mit viel Wein und Rum jeder steifen Brise.



Syrischer Brotsalat macht müde Lebensgeister munter, weil er so erfrischend und bekömmlich ist.

Syrischer Brotsalat



1 Salatgurke (500 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
6 Tomaten (250 g),
200 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
1 Bund Petersilie,
4 frische Minzeblätter
oder 1 Teelöffel getrocknete
Minze,
3 Eßlöffel Olivenöl (50 g),
8 Scheiben Toastbrot
(160 g).

Wenn gar nichts mehr schmecken will, weil man sehr müde oder auch abgespant ist: Beim Syrischen Brotsalat kommt der Appetit garantiert wieder! Der Salat erfrischt und ist leicht bekömmlich.

Gurke waschen, abtrocknen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke, 2 bis 3 cm lange Streifen

schneiden. Auf ein Küchensieb geben. Salzen und pfeffern, vorsichtig mischen. Sieb auf einen Topf setzen, in den der überflüssige Saft laufen kann. Tomaten häuten, vierteln, von Stengelansätzen befreien und würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken.

Petersilie und frische Minzeblätter abspülen, trockentupfen, hacken. Gurkenstreifen in eine Schüssel geben. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Minze und Olivenöl locker druntermischen. Toastbrot in einer Pfanne auf beiden Seiten goldgelb rösten und in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Mit dem Salat mischen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als Imbiß, kleines Mittag- oder Abendessen. Dazu empfehlen wir einen frischen Weißwein.

Szegediner Gulasch

Szegedi csirkegulyás



1 tiefgekühlte Poularde von 1000 g,
1 tiefgekühltes Hühnerbrüstchen (250 g),
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Butterschmalz,
3 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
1 Teelöffel gemahlener Kümmel,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
1 Bund Suppengrün (180 g),
300 g Kartoffeln,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (350 g),
3 Tomaten (150 g).
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Tomate (50 g).

Wenn Sie auf der Speisekarte Szegediner Gulasch finden, handelt es sich nur allzu oft um Szekeker Gulasch (siehe unser nächstes Rezept). – Nur mit dem Unterschied zum Originalrezept, daß es aus halb Rind- und halb Schweinefleisch zubereitet wird.

Schuld an dieser Gleichstellung völlig verschiedener Rezepte sind vermutlich alte österreichische Kochbücher, in die sich irgendwann dieser Irrtum eingeschlichen hat.

Das echte Szegediner Gulasch hat seinen Namen nach der südungarischen Stadt Szeged und enthält meist Rindfleisch. Aber ebenso gern wird es rund um Szeged mit Hühnerfleisch gekocht und heißt dann Csirkegulyás, also Hühnergulasch.

Poularde und Hühnerbrüstchen auftauen lassen. Anschließend die Haut der Poularde abziehen.

Zwiebeln schälen und hacken. Butterschmalz in einem großen Topf nicht zu stark erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten goldgelb braten. 2 Eßlöffel Paprika drüberstreuen und unterrühren.

Die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe und den Kümmel zu den Zwiebeln geben. Mit $\frac{1}{8}$ l Wasser begießen. Wasser bei schwacher Hitze 15 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Poulardenfleisch von den Knochen lösen und zusammen mit dem Brustfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Aus dem Beutel mit Innereien die Leber rausnehmen, kurz abspülen und würfeln. (Restliche Innereien anderweitig verwenden.)

Fleisch und Leber in den Topf geben. Schwach salzen und zugedeckt 5 Minuten ohne Wasserzugabe dünsten lassen. Restliches heißes Wasser reingießen. Fleisch zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

Währenddessen Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und ganz fein hacken (Lauch halbier-

ren und in dünne Ringe schneiden). Kartoffeln schälen, waschen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Suppengrün, Kartoffeln und $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe zum Fleisch geben. Einmal aufkochen, dann zugedeckt sanft kochen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und auch würfeln. Tomaten häuten, achteln und die Stengelansätze raus schneiden. Tomatenachtel halbieren.

Paprika, Tomaten und das restliche Paprika nach 10 Minuten in das Fleisch rühren. Mit der restlichen Fleischbrühe begießen.

Zugedeckt noch 15 Minuten kochen. Abschmecken. Zum Garnieren Petersilie unter kaltem Wasser abrausen, trockentupfen und hacken. Tomate waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Stengelansatz entfernen.

Gulasch in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Tomatenscheiben belegt und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

Beilage: Mehlknocken, Semmelklöße oder Landbrot.

PS: Aus dem Poulardengerippe und den restlichen Innereien läßt sich eine prima Brühe kochen.

Székeler Gulasch

Székelygulyás



250 g Zwiebeln,
50 g Schweineschmalz,
2 Eßlöffel
Paprika rosenscharf,
6 Eßlöffel Paprika edelsüß,
knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser,
750 g mageres
Schweinefleisch aus der
Schulter, Salz,
300 g rote Paprikaschoten,

2 Knoblauchzehen,
500 g Sauerkraut,
1 Teelöffel Kümmel,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne.

Außerhalb Ungarns wird das Székelygulyás manchmal irrtümlich als Szegediner Gulasch bezeichnet. Aber selbst ungarische Küchenexperten sind sich nicht einig, woher es seinen Namen wirklich hat. Die einen meinen, es sei nach dem im östlichen Siebenbürgen beheimateten madjarischen Volksstamm Szeker, der im ungarischen Székelyek heißt, benannt. Die anderen schreiben es einem Rechtsanwalt namens Székely zu, dem zu liebe dieses Gulasch Ende des 19. Jahrhunderts in einem Budapester Restaurant zubereitet wurde.

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb braten. Paprika drüberstäuben und unterrüh-

ren. Mit knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser auffüllen. Wasser bei starker Hitze einkochen lassen. Schweinefleisch abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben, salzen und mit dem Wasser auffüllen. Zugedeckt 60 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in knapp $\frac{1}{2}$ cm dicke, 3 cm lange Streifen schneiden. Einige Streifen zum Garnieren zurückbehalten. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit Salz zerdrücken. Sauerkraut grob hacken. Nach 30 Minuten Paprikaschoten, Knoblauch und Sauerkraut mit dem Kümmel untermischen.

Zwei Drittel der Sahne in das Gulasch rühren. Einmal aufkochen lassen. Gulasch anrichten. Mit der restlichen sauren Sahne begießen. Mit Paprikastreifen garnieren. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

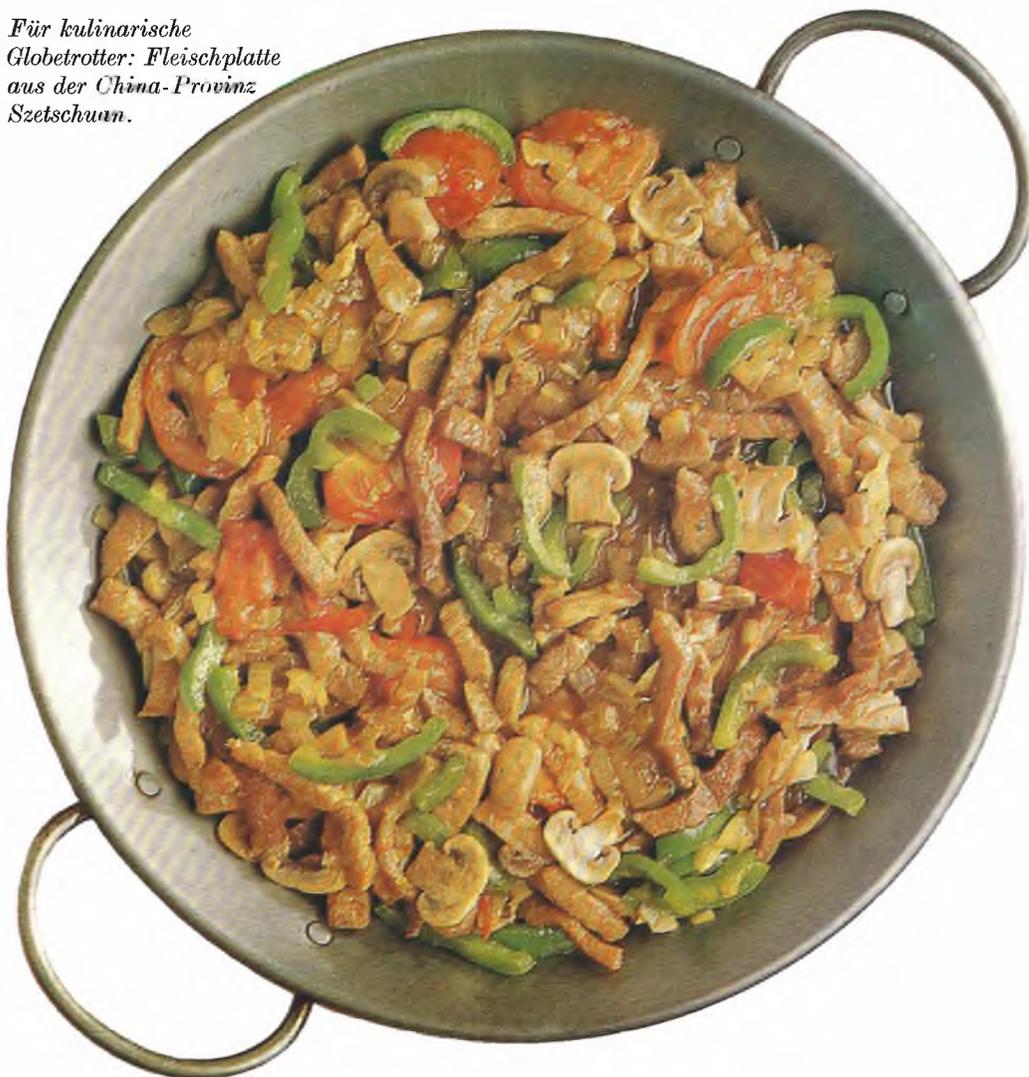
Beilage: Salzkartoffeln.

Szetschuanische Fleischplatte



750 g mageres Schweinefleisch aus der Keule,
150 g frische Champignons,
je 200 g grüne Paprikaschoten und Tomaten.
7 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Ingwerpulver,
200 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel
Sherry (20 g).
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Sojasoße,
20 g Speisestärke,
4 Eßlöffel Wasser.

Für kulinarische Globetrotter: Fleischplatte aus der China-Provinz Szetschuan.



Szetschuan ist eine Provinz im Südwesten der Volksrepublik China. Der Name bedeutet soviel wie Vier Ströme. Der wichtigste davon: Der Jangtsekiang, Asiens längster Wasserlauf und der viertgrößte unserer Erde. Da das bekannte Rote Becken in Szetschuan auch üppige landwirtschaftliche Erträge sichert, verstand man dort von jeher gut zu speisen. Diese Fleischplatte beweist es.

Schweinefleisch abspülen und abtrocknen. In bleistiftstarke, 5 cm lange Streifen schneiden.

Vorbereitete Champignons blättrig schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen. In knapp 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten häuten, von den Stengelsansätzen befreien und in Scheiben schneiden.

4 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons, Paprikaschoten und Tomaten darin 5 Minuten dünsten. Beiseite stellen.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fleisch reingeben, mit Salz und Ingwerpulver bestreuen. 10 Minuten unter Rühren braten. Dann die geschälten, feingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehe zum Fleisch geben und alles 5 Minuten dünsten.

Dann Sherry angießen, nach einer Minute Fleischbrühe und Sojasoße. Champignons, Paprikaschoten und Tomaten dazu. 25 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten.

Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse verquirlen. Unter Rühren in die Pfanne geben. Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Das Gericht auf eine vorgewärmte Platte füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Bambussprossensalat und Reis. Als Getränk: Weißwein, Rosé oder Jasmintee.

PS: Mit den Gemüsen können Sie je nach Jahreszeit und Geschmack variieren.



Mit Schaffhauser Hecht erleben Sie sicher keinen Reinfall.

Schaffhauser Hecht



1 Hecht von 1000 g, Salz, weißer Pfeffer, 1/8 l Milch, 40 g Mehl, 100 g Butter oder Margarine, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 4 Eßlöffel Weißwein (40 g). Außerdem: 2 Bund Petersilie, 30 g Butter, 2 Zitronen,

2 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne (30 g), Salz, weißer Pfeffer.

Unzählige Schaulustige reisen alljährlich nach Schaffhausen, der Hauptstadt des gleichnamigen Schweizer Kantons, um dort ein einzigartiges Naturschauspiel zu bewundern: Den Rheinfall. Und wo viele Gäste hinkommen, gibt es auch viele Restaurants. In einigen von ihnen wird sicher auch hin und wieder diese köstliche Spezialität der Stadt serviert. Hecht schuppen und ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser ab-

spülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Hecht außen und innen kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben.

Milch in eine flache Schüssel gießen. Mehl auf einen Teller geben. Hecht zuerst in der Milch, dann im Mehl wenden.

Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen.

Hecht darin auf beiden Seiten in 5 Minuten anbraten. Fleischbrühe und Weißwein angießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Hecht zwischendurch hin und wieder mit Bratfond begießen.

Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Hälfte hacken, Rest zu Sträußchen zerpflücken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Petersilie darin 2 Minuten braten. Zitronen unter warmem Wasser waschen und gut abtrocknen. In jeweils 4 Scheiben schneiden (dabei die Endstücke abschneiden und wegwerfen).

Hecht aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Petersilienbutter drübergießen. Hecht mit Zitronenscheiben und Petersiliensträußchen garnieren.

Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Eigelb und Sahne in einem Becher verquirlen. In den Bratfond rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Hecht und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Artischockenböden Colbert mit Toast und Butter. Schaffhauser Hecht mit Kopfsalat in Sahne-Marinade und Butterkartoffeln als Hauptgericht. Dazu schmeckt ein frischer Rheinwein. Den Abschluß bildet ein serbischer Aprikosenbecher.

Schaffhauser Schüblingweggen



250 g Mehl,
5 Eßlöffel Wasser,
1 Ei,
Salz,
100 g Butter oder
Margarine,
2 l Wasser,
4 große Schüblinge oder
Bockwürste (800 g),
Mehl zum Ausrollen,
4 Teelöffel
scharfer Senf,
20 g Margarine zum
Einfetten,
1 Eigelb.

Schüblingweggen sind in Teig gewickelte, gebackene Würstchen, eine Spezialität aus dem Schweizer Kanton Schaffhausen. Dort nimmt man dazu eine echte Schweizer Wurstsorte mit Namen Schübling, die etwa unseren Bockwürsten vergleichbar ist. Ihr feines Brät ist jedoch fester. Und die Haut ist härter. Darum müssen Schüblinge abgezogen werden.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Wasser, Ei und Salz reingeben. Mit etwas Mehl verrühren. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flocken drüber verteilen. Vom Rand her rasch zu einem glatten Teig kneten. In einer Schüssel zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Wasser in einem Topf aufkochen. Schüblinge (oder Bockwürste) reingeben. 15 Minuten ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen. Abkühlen lassen. Von den Würstchen die Haut abziehen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Länge: 24 cm. Breite: 2 cm mehr als die Würste lang sind. Teigplatte in vier 6 cm breite Streifen schneiden. Würste rundherum mit Senf bestreichen. Auf die Teig-

streifen legen. Teigenden über die Würstenden klappen. Würste in den Teig einrollen.

Backblech mit Margarine einfetten. Die eingewickelten Würstchen drauflegen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Teigoberfläche damit bestreichen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Schüblingweggen sofort heiß servieren. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 765.

Wann reichen? Mit Spinat oder grünen Bohnen und Tomatensoße als Mittag- oder Abendessen. Oder ohne Beilagen zum Brunch. Kalt schmecken Schüblingweggen mit Kopf- oder gemischtem Salat, pikant eingelegeten Gemüsen und Kartoffelsalat.

Schaffhauser Zungen

Für den Teig:
3 Eiweiß,
250 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
125 g gemahlene Haselnüsse,
150 g gemahlene Mandeln,
Mark einer halben Vanilleschote,
Butter zum Einfetten.
Für den Belag:
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Puddingpulver (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 30 g Zucker,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote,
2 Eigelb,
75 g gemahlene Haselnüsse.
Für die Glasur:
2 Eiweiß, 30 g Zucker.

Schaffhauser Zungen gehören zum allerfeinsten Makronengebäck. Wenn Sie sie erst mal gebacken haben, müssen Sie bestimmt mit Engelszungen reden, damit sie nicht alle auf einmal aufgegessen werden.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Dabei den gesiebten Puderzucker und Salz einrieseln lassen. Haselnüsse, Mandeln und das aus der Vanilleschote geschabte Mark drunterziehen. Backblech mit Butter einfetten. Makronenmasse in einen Spritzbeutel füllen. Durch die Lochtülle löffelbiskuitgroße Zungen aufs Blech spritzen.

Für den Belag Puddingpulver in einer Tasse mit zwei Eßlöffel Milch glattrühren. Restliche Milch mit Zucker, Salz und dem ausgeschabten Vanillemark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Puddingpulver reinrühren. Topf wieder auf den Herd stellen. Pudding aufkochen und zwei Minuten kochen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Eigelb in einer Tasse verquirlen. Mit den Haselnüssen unter den Pudding ziehen. Ganz abkühlen lassen. Masse auf die Zungen streichen.



Schüblinge, Schweizer Bockwürstchen, backt man für Schaffhauser Schüblingweggen in Teig.



Beim Schafsvoressen Emmentaler Art erinnert nur noch der Name an eine Vorspeise. Dieses Berner Ragout ist ein handfestes Essen.

Für die Glasur Eiweiß mit Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Vorsichtig auf die Vanillemasse streichen. Im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) goldgelb backen.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.
Zungen im Ofen auskühlen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 3885.

PS: Auch »doppelzüngig« schmeckt diese Schaffhauser Spezialität ausgezeichnet: Zungen ohne Deckmasse hellbraun backen, abkühlen lassen, vom Blech lösen. 150 g Butter, 60 g Puderzucker, 1 Eßlöffel Kakao und 1 Teelöffel Rum verrühren. Die Hälfte der Zungen auf der Oberseite damit bestreichen, die restlichen Zungen mit der Unterseite draufsetzen. Dann mit aufgelöster Kuvertüre überziehen.

Schafskäse gegrillt

4 Tomaten (160 g), Salz, weißer Pfeffer, Knoblauchpulver, 20 g Butter, 300 g griechischer oder bulgarischer Schafskäse, 1 Bund Schnittlauch.

Tomaten waschen, abtrocknen und die Stengelansätze rausschneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver draufstreuen. Je 5 g Butter in die Einschnitte drücken. Käse in fingerdicke Scheiben schneiden. In eine flache, feuerfeste Form legen. Tomaten danebensetzen. Form unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 5 Minuten. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. Form aus dem Grill nehmen, Schnittlauch über den Käse streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Mit Stangenweißbrot als Abendessen. Aber auch als Beilage zu Steaks, Koteletts, Würstchen, Frikadellen und Schaschlik. Kopf- oder Gurkensalat schmeckt gut dazu. PS: Wer keinen Grill hat, kann den Käse auch im Ofen goldbraun überbacken: Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

TIP

Schafskäse kann man auch in grünen Paprikaschoten grillen.

Schafsvoressen Emmentaler Art



750 g Lamm- oder Hammelschulter ohne Knochen, Salz, 1 Zwiebel (40 g), 1 Knoblauchzehe, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 kleines Päckchen Safranfäden, 1 Eßlöffel Mehl, 1/8 l Weißwein, 1/4 l Wasser, 1 Eßlöffel Klare Brühe (Instant-Produkt), 1 kleines Glas Perlzwiebeln (195 g), je 200 g Möhren und Sellerieknolle, 1/8 l Sahne, 2 Eßlöffel Speisestärke (30 g).

Für den Kartoffelrand:
½ l Wasser, Salz,
¼ l Milch, 10 g Butter,
1 Packung Flockenpüree
(140 g, Fertigprodukt),
50 g geriebener
Emmentaler Käse.
Für die Garnierung:
1 Bund Schnittlauch.

Voessen hieß in der deutschsprachigen Schweiz früher soviel wie Vorspeise – und damit waren meist Ragouts gemeint. Schafsvoessen, eine Berner Spezialität, ist zwar ein Ragout, aber keine Vorspeise mehr, sondern ein sehr kompaktes Hauptgericht. Schulterfleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin in 7 Minuten anbraten. Safran dazugeben. Mehl drüberstäuben. Weißwein und in Wasser gelöste Instant-Brühe reinrühren. Fleisch zugedeckt 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit Perlzwiebeln auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Möhren und Sellerie putzen, waschen und grob würfeln. Zum Fleisch geben. Ragout aufkochen lassen und weitere 50 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Sahne mit Speisestärke in einer Tasse verquirlen. In das Ragout rühren und einmal aufkochen lassen. Während das Ragout kocht, für den Kartoffelrand Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Milch und Butter reingeben. Kartoffelflocken mit dem Schneebesen einrühren. 1 Minute quellen lassen. Püree einmal kräftig durchschlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Mit der großen Sternfülle in eine feuerfeste Form einen breiten Kranz spritzen. Mit Käse bestreuen. Unter den vorgeheizten Grill schieben und 5 Minuten gratinieren. Form rausnehmen. Ragout in den Kranz füllen.



Shalotten: Kleine, milde Verwandte der scharfen Zwiebeln.

Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Über das Voessen streuen und servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 915.

Shalotten

Shalotten sind eine kleinere und mildere Ausgabe der Zwiebel. Sie wachsen in Büscheln und jede Zwiebel besteht meist aus 2 Einzelzwiebeln. Zusammen haben sie eine schief-eiförmige Gestalt und sind von rötlich-braunen Schalen umgeben. Vermutlich wurden Shalotten zur Zeit der Kreuzzüge aus der Philisterstadt Askalon in Israel nach Europa gebracht und tragen deshalb den lateinischen Namen *Allium ascalonicum*. In manchen Gegenden Deutschlands werden sie auch Aschlauch genannt.

Shalotten gedünstet

750 g Shalotten,
50 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
⅜ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Shalotten schälen. Butter oder Margarine in einem großen, flachen Topf erhitzen. Zucker reinschütten und unter Rühren hellgelb karamelisieren lassen. Shalotten reingeben. 2 Minuten unter Wenden darin braten. Mit Fleischbrühe auffüllen. Einmal aufkochen. Zwiebeln bei schwacher Hitze im offenen Topf 20 Minuten dünsten, damit die Flüssigkeit fast verdampft. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Zum Schluß die Sahne unterrühren. Shalotten in einer vor-

gewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wozu reichen? Als Beilage zu Hammelrippchen, Hammelkoteletts, Leber oder Rinderschmorbraten.

Schaschlik

Siehe

Kaukasischer Schaschlik.

Schaschlik deutsche Art

Bild Seite 200

1 Kalbsniere (200 g),
je 150 g Schweinefilet,
Rinderfilet und
durchwachsender Speck,
8 kleine Zwiebeln (160 g),
1 rote Paprikaschote
(150 g),
8 Cocktailwürstchen aus
der Dose (75 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Teelöffel Chilisoße,
Salz, Cayennepfeffer,
2 Stengel Petersilie.

Kalbsniere der Länge nach aufschneiden. Putzen. Unter fließendem Wasser waschen. 15 Minuten in kaltem Wasser wässern. Dann trockentupfen und in Streifen schneiden.

Schweine- und Rinderfilet abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. In gleichmäßige Würfelschneiden. Speck in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen. Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Abtrocknen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln und die Paprikastreifen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 4 Minuten blanchieren. Cocktailwürstchen abtropfen lassen.

Abwechselnd Fleisch, Speck und Gemüse auf Holz- oder Metallspieße stecken.

Für die Marinade Öl, Chilisoße, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren.



Beim Schaschlik deutsche Art werden Fleisch, Paprika und Zwiebeln in bunter Reihe aufgespießt.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. In die Marinade geben. Spießchen damit bestreichen und zugedeckt 60 Minuten in einer Schüssel durchziehen lassen. Spießchen auf dem Grillrost unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter hängen. Spieße auf jeder Seite 5 Minuten grillen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilagen: Tomatensoße, Feldsalat mit Walnüssen und Safran-Reis.

Schäufelbraten

750 g Schweinsschäufel, Salz, Kümmel, Majoran, 1 Zwiebel (40 g), 1 Scheibe Graubrot (60 g), $\frac{1}{8}$ l helles Bier, $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Eßlöffel Sahne.

Schäufelbraten ist ein Gericht aus dem Frankenland. Das Schweinsschäufel ist die Schulterspitze, also ein zartes, aber nicht ganz mageres Stück Fleisch.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Äußere Fettschicht mit einem scharfen Messer vorsichtig rautenförmig einritzen, damit das Fett ausbrät. Fleisch kräftig mit Salz, Kümmel und Majoran einreiben.

Zwiebel schälen, vierteln. Brot in Achtel schneiden. Beides in einen Bräter geben. Fleisch darauflegen. Bier und Fleischbrühe reingießen. Bräter auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.
Bratzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Braten zwischendurch häufig mit Bratfond begießen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten ziehen lassen. Aus dem Bräter nehmen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in den Fond rühren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 705.

Beilagen: Rotkohl oder Sauerkraut und rohe (grüne) Kartoffelklöße. Als Getränk paßt Bier oder ein Frankenwein.

Schaumbrot von Fasan

Für 10 Personen

1 küchenfertiger oder tiefgekühlter Fasan (800 g),
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün (150 g),
4 Blatt weiße Gelatine,
3 Eßlöffel heißes Wasser.
Für die weiße Soße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pastetengewürz.
Außerdem:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
2 Tomaten (120 g),
1 Zitrone.

Schaumbrot ist eine ganz besondere Delikatesse aus der klassischen Küche. Es wird immer aus einem Püree von ganz besonders feinen Fleisch- oder Fischsorten und Schlagsahne hergestellt. In der feinen französischen Küchensprache nennt man es Mousse, aber immer nur im Zusammenhang mit der

Ausgangsmasse. Wie zum Beispiel Mousse de jambon (nächstes Rezept).

Den Fasan unter fließendem Wasser abspülen. (Tiefgekühlten erst auftauen.) Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, waschen. In kleine Stücke schneiden. Fasan und Suppengrün ins kochende Wasser geben. Zugedeckt 80 Minuten kochen lassen.

Rausnehmen. Fleisch von den Knochen lösen. Im Mixer fein pürieren.

Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. $\frac{1}{4}$ l Fasanebrühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die gut ausgedrückte Gelatine reinrühren. Rühren, bis sie sich gelöst hat. Mit dem Fasanebrühe mischen. 30 Minuten kalt stellen. Das Püree soll leicht erstarren, aber nicht ganz fest werden.

In der Zwischenzeit für die weiße Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten. Unter Rühren in 2 Minuten goldgelb schwitzen.

Langsam die Milch reinrühren. 5 Minuten kochen lassen. Dabei häufig umrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Pastetengewürz abschmecken. In das Fasangelee rühren.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter das Fasangelee ziehen. Eine Kastenform mit Pergamentpapier auslegen. Die Masse einfüllen. 3 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen. Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Schaumbrot auf eine Platte stürzen. Pergamentpapier vorsichtig abziehen. Das Schaumbrot in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Petersiliensträußchen, Tomaten- und Zitronenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wann reichen? Zum festlichen Kalten Büfett oder zum Sektfrühstück.



Zarte Schweineschulter bereitet man in Franken gern als kräftig gewürzten Schäufelbraten zu.



Schaumbrot aus Fasanebrühe ist eine der vielen Variationen für diese klassische Delikatesse.

Schaumbrot von Schinken

Mousse de jambon
Für 10 Personen

400 g gekochter magerer Schinken,
100 g Nußschinken,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Milch,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
Cayennepfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Pastetengewürz,
Saft einer halben Zitrone,
6 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Kopf Salat (100 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 kleine Dose
Spargelspitzen (280 g),
1 Zitrone,
2 Eßlöffel geriebener
Meerrettich aus dem Glas
(40 g).

Gekochten und Nußschinken ganz fein schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Langsam die Milch reinrühren. Soße bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Muskat, Cayennepfeffer, Pastetengewürz und Zitronensaft pikant abschmecken. Schinken reingeben. Gelatine 5 Minuten einweichen, in 3 Eßlöffel heißem Wasser unter Rühren auflösen. Schinkencreme mit der Gelatine verrühren und 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die abgekühlte Creme ziehen. Eine Kastenform mit Pergamentpapier auslegen. Masse reinfüllen. Mit Pergamentpapier zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Nach 2 bis 3 Stunden herausnehmen. Form kurz in heißes Wasser tauchen. Schinkenschaumbrot auf ein Brett stürzen. (Pergamentpapier abziehen.) In $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.



Schaumbrot von Schinken: Kräftiger Beitrag zum Kalten Büfett.

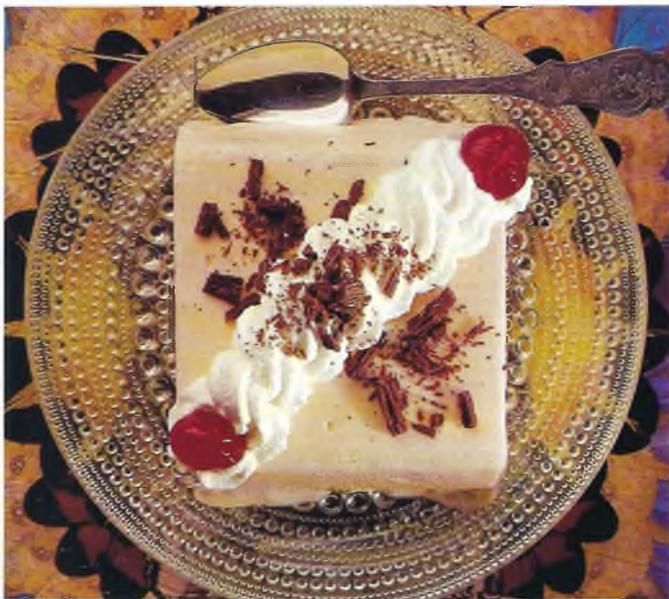
Für die Garnierung Salat zerpflücken, putzen, abspülen und trockenschwenken. Eine große Platte damit belegen. Die Schaumbrotsscheiben darauf anrichten. Mit gut abgetropften Spargelspitzen, gewaschenen, abgetrockneten Zitronenspalten und Meerrettich garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Wann reichen? Als Vorspeise oder zum Kalten Büfett.

PS: Schinkenschaumbrot eignet sich auch als leichtes Abendessen.



Schneller als Schaumeis schmelzen alle Linien-Sorgen dahin.

Schaumeis

2 Eigelb,
75 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eiweiß, $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Stückchen
Borkenschokolade,
4 Cocktailkirschen.

Eigelb mit Puderzucker und Vanillinzucker in einer Schüssel verrühren. Ins heiße Wasserbad stellen. So lange rühren, bis die Masse cremig wird. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Beides unter die abgekühlte Eigelbereme ziehen.

Einen großen Eiswürfelbehälter mit kaltem Wasser ausspülen. Masse reinfüllen und im Tiefkühlfach oder im Tiefkühlschrank 3 Stunden gefrieren lassen.

Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben.

Eisform aus dem Tiefkühlfach nehmen. Rückseite kurz mit heißem Wasser abspülen. Eis auf eine Platte stürzen. In 4 Portionen teilen.

Eis in Gläsern oder auf Glastellern anrichten. Mit dem Spritzbeutel Sahnetupfer draufsetzen. Mit zerbröckelter Borkenschokolade und Cocktailkirschen garniert servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 520.

PS: Sie können der Creme auch eine andere Geschmacksrichtung geben, indem Sie anstelle von Vanillinzucker geriebene Schokolade, Instant-Kaffee, gemahlene Walnüsse, kandierte Früchte, Rumfrüchte Obstliköre oder aber auch Frucht-Wasser (zum Beispiel Kirschwasser) in die Creme geben.

Schaumkoch



3 Eiweiß,
60 g Puderzucker,
90 g Himbeermarmelade,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g),
Butter zum Einfetten,
30 g abgezogene,
gestiftelte Mandeln.

Schaumkoch ist ein typisches Produkt der österreichischen Küche. Dort werden Aufläufe auf Wiener Art häufig auch Koche genannt. Koche bestehen immer aus einer tortenähnlichen Masse und werden meist auf kaltem Wege schaumig geschlagen. Sie werden warm oder kalt als Dessert gegessen.

2 Eiweiß in einer Schüssel halbsteif schlagen. Puderzucker nach und nach reingeben. Marmelade in einer Schüssel glattrühren. Vorsichtig mit dem Eischnee mischen. Restliches Eiweiß mit Vanillinzucker in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und mit dem anderen Schnee mischen.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Eischneemasse reinfüllen. Oberfläche glattstreichen. Mit Mandelstiften bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Schaumkoch aus dem Ofen nehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 155.

PS: Statt mit Himbeermarmelade kann der Schaumkoch mit jeder beliebigen anderen Marmelade (zum Beispiel Orangen- oder Quittenmarmelade) oder geriebener Schokolade zubereitet werden. Honigliebhaber können auch flüssigen Bienenhonig mit dem Eischnee mischen.

Schaum-Krokant-Makronen

Für den Krokant:
150 g geschälte Mandeln,
60 g Zucker.
Außerdem:
3 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft einer halben Zitrone,
180 g Zucker extrafein,
75 g Zartbitterschokolade,
Mehl zum Bestäuben,
65 Oblaten (Durchmesser 5 cm).

Die Mandeln grob hacken. Den Zucker unter ständigem Rühren in einer großen Pfanne in 5 Minuten goldgelb karamelisieren. Dann die Mandeln reingeben. So lange rühren, bis sie ganz mit Karamel überzogen sind. Auf Folie abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Vanillinzucker, Zitronensaft und Zucker nach und nach unterziehen.

Die Zartbitterschokolade fein reiben. Auf den Eischnee geben. Darüber dann den zerbröckelten Krokant. Alles vorsichtig mischen. Backblech mit Mehl bestäuben und mit Oblaten belegen (genügend Abstand lassen). Mit 2 Teelöffeln von der Schaummasse kleine Häufchen abstechen und auf die Oblaten setzen. Die Oblaten sollen nicht bis zum Rand mit Masse bedeckt sein, da diese beim Backen noch etwas verläuft.

Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Makronen aus dem Ofen nehmen und vom Blech lösen. Auf einen Kuchendraht legen und auskühlen lassen. Ergibt 65 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 35.

Schaumomelett

Für 2 Personen

3 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
75 g Zucker, 1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eiweiß,
3 Eßlöffel Mehl (45 g).
30 g Butter zum Backen.
10 g Puderzucker zum Bestäuben.

Eigelb und Sahne in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Vanillinzucker schaumig rühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Auf die Eigelbcreme gleiten lassen. Mehl darüberstäuben. Alles vorsichtig mischen.

Butter in zwei Pfannen mehr schmelzen als erhitzen. Omelettmasse reingeben. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in 8 Minuten stocken lassen.

Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Halb übereinanderklappen. Mit Puder-

zucker bestäuben und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

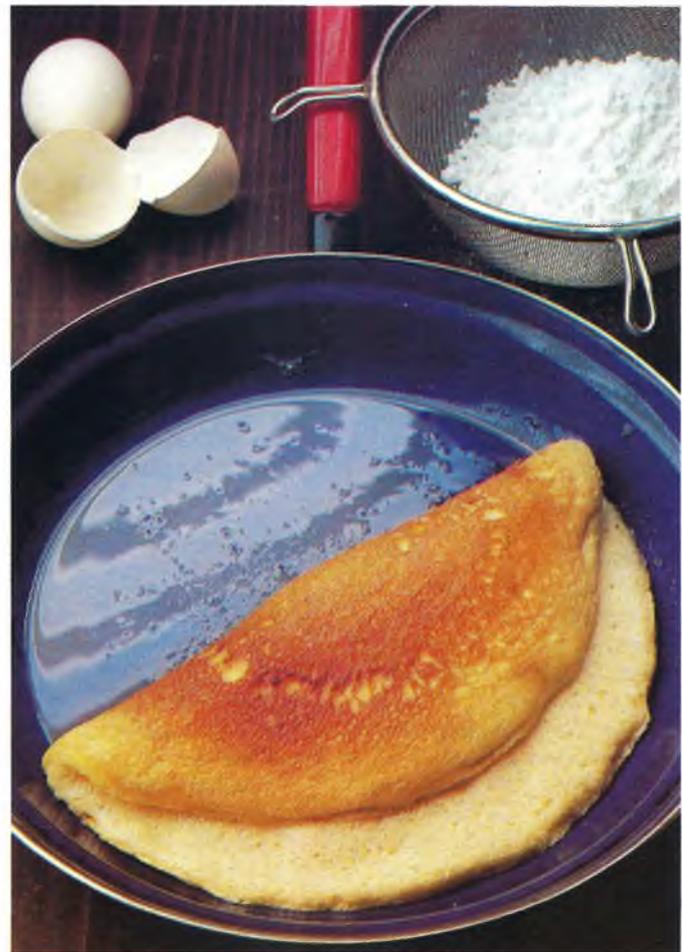
Wann reichen? Als Dessert.

Schaumpudding Annette

Bild Seite 204

100 g Butter,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 Eigelb,
100 g gemahlene Mandeln,
6 Eiweiß,
Butter zum Einfetten.

Annette Freiin von Droste-Hülshoff (1797 bis 1848) gilt als bedeutendste deutsche Dichterin des 19. Jahrhunderts. Wie es heißt, soll ihr diese delikate Süßspeise gewidmet worden sein.



Für dieses süße Omelett dürfen Sie mal kräftig Schaum schlagen.



Schaumpudding Annette: Eine köstliche, heiße Süßspeise.

Butter in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker und Eigelb schaumig rühren. Mit den gemahlenden Mandeln mischen. Schüssel ins heiße Wasserbad stellen. Butter-Eigelb-Masse zu einer schaumigen, aber festen Creme schlagen.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Locker unter die Puddingmasse ziehen.

Eine Puddingform mit Butter einfetten. Creme einfüllen. Form verschließen und ins heiße Wasserbad stellen. 40 Minuten kochen lassen.

Form aus dem Wasserbad nehmen. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken und öffnen. Pudding 2 Minuten ausdämpfen lassen, dann auf eine Platte stürzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

Wann reichen? Mit Kompott, Weinschaum-, Vanille- oder Schokoladensauce als Dessert.

Scheiterhaufen

5 alte Brötchen (150 g),
½ l Milch,
1 Stück Zitronenschale,
2 Eier,
50 g Butter,
100 g Zucker,
500 g Äpfel,
100 g Rosinen,
50 g abgezogene Mandeln,
Butter zum Einfetten,
50 g Butter zum Belegen.

TIP

Zum Wein serviert man einen anderen Scheiterhaufen: Einen etwa 8 cm hohen Berg von paarweise übereinandergestapelten Streifen Holländer Käse.

Die Brötchen in Scheiben schneiden. In eine Schüssel schichten.

Milch mit Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Zitronenschale rausnehmen. Mit dem Schneebesen Eier, Butter und Zucker in die Milch schlagen. Über die Brötchenscheiben gießen. 15 Minuten stehen lassen, damit die Brötchenscheiben quellen können.

In der Zwischenzeit Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden. Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 1 Minute quellen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann in einem Tuch trockenreiben. Die Mandeln grob hacken.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Vorsichtig die Hälfte der eingeweichten Brötchenscheiben reinschichten. Darüber die Apfelscheiben, dann Rosinen und Mandeln verteilen. Mit den restlichen Brötchenscheiben bedecken. Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Form offen auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Scheiterhaufen aus dem Ofen nehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Quellen 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

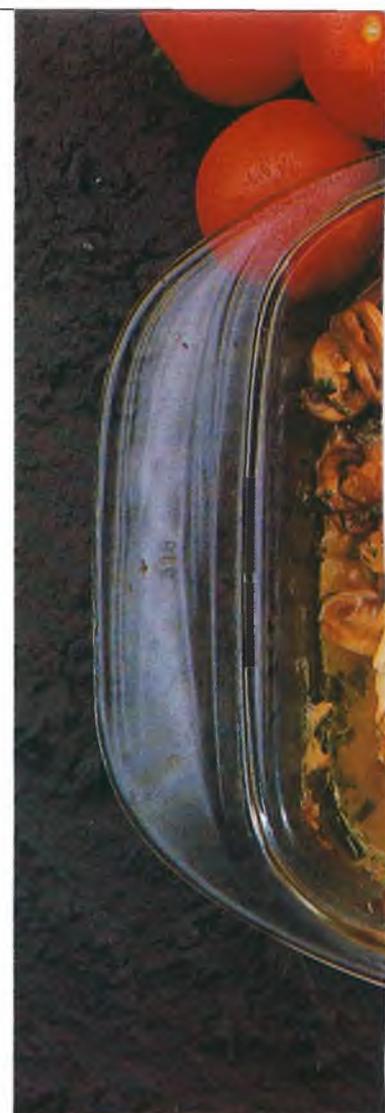
Wann reichen? Als Hauptgericht zum Mittagessen nach einer leichten Gemüsesuppe oder einer Bouillon mit Einlage. Oder als süßes Abendessen.

Schellfisch

Der Schellfisch, der zur großen Dorschfamilie gehört, taucht in letzter Zeit immer seltener im Fischgeschäft auf. Und wenn, zu teurem Preis. Der Grund: Er ist in den letzten Jahren zu viel gefangen worden. Aber obwohl, oder gerade weil Schellfisch knapp geworden ist, erfreut er sich bei Feinschmeckern großer Beliebtheit. Der Fisch mit dem graubraunen Rücken, den silbrigen Seiten und der schwarzen Seitenlinie ist besonders aromatisch. Er schmeckt gekocht mit Butter- oder Senfsauce oder mit Meerrettich, aber auch gebraten oder frittiert.

Schellfische werden in der Nordsee und im nördlichen Atlantik mit dem Grundschleppnetz gefangen. Besonders geschätzt ist der in Küstennähe mit der Grundangel gefangene Angelschellfisch.

Wenn Sie einen ganzen Fisch kaufen, achten Sie bitte auf den dunklen Fleck





Wenn Sie den selten gewordenen Schellfisch erwischen, erweisen Sie ihm mit feinen Kräutern und Wein gebührende Aufmerksamkeit.

oberhalb der Brustflosse. Er ist sozusagen Erkennungszeichen für den Schellfisch, denn ansonsten ähnelt er sehr dem gewöhnlichen Kabeljau.

Schellfisch im eigenen Saft

Gestooftde Schelvis



750 g Schellfischfilet, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, Butter zum Einfetten, 1 Zitrone, je 200 g Blumenkohl, Erbsen, Möhren, Sellerie, 2 Zwiebeln (80 g), 1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 30 g Butter, 6 Eßlöffel Weißwein.

Schellfisch im eigenen Saft ist eine Spezialität aus der niederländischen Küche, die aber auch bei uns sehr geschätzt und beliebt ist. Nicht nur, weil der Fisch ganz vorzüglich schmeckt, sondern auch, weil die Zubereitung so einfach ist.

Schellfischfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuß würzen.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Fisch reinlegen. Zitrone schälen (auch die weiße Haut muß ab) und in dünne Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Zitronenscheiben auf den Fisch legen.

Blumenkohl, Erbsen, Möhren und Sellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit kochendheißem Wasser 5 Minuten blanchieren.

Abtropfen lassen. Zwiebeln schälen. Alles im Mixer pürieren oder ganz fein

hacken. Über die Filets verteilen.

Zwiebacke zwischen 2 Blatt Pergamentpapier legen. Mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Über das Gemüse streuen. Heiße Fleischbrühe in einen Topf geben. Butter reinrühren. Gut verquirlen. Dann den Wein dazugeben. Über das Gemüse gießen. Form mit den Schellfischfilets auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Schellfisch aus dem Ofen nehmen und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Kartoffelpüree oder Kartoffelsalat. Als Getränk paßt dazu ein leichter Rheinwein oder Bier. Hinterher können Sie noch gut einen eisgekühlten Genever servieren.

Schellfisch mit feinen Kräutern

750 g Schellfischfilet, Saft einer Zitrone, Salz, 3 Zwiebeln (120 g), 500 g frische Champignons, 40 g Margarine, weißer Pfeffer, je 1/2 Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch, Butter oder Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

1/8 l Weißwein, 2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g), 40 g Butter.

Für die Garnierung: 1 Tomate (50 g), 2 Stengel Petersilie.

Schellfischfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Auf eine Platte legen. Zitronensaft drüberträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.



Schellfisch hat besonders aromatisches Fleisch. Deshalb verträgt er sich auch gut mit so würzigen Beilagen wie Paprikaschoten.

Dann das Schellfischfilet in 4 Stücke schneiden und auf beiden Seiten leicht salzen.

Während der Fisch säuert, Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. (Kleine Pilze ganz lassen.)

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Champignons darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und pikant abschmecken.

Petersilie, Dill und Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie hacken. Dill und Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit Zwiebeln und Champignons mischen. Eine feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Die Hälfte der Zwiebel-Champignon-Masse reingeben. Fischfilets drauflegen und mit der restlichen Masse bedecken. Weißwein drübergießen. Semmelbrösel drüberstreuen. Butter

in Flöckchen drauf verteilen.

Form offen auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Für die Garnierung Tomate waschen und abtrocknen. Stengelansatz rausschneiden. Tomate vierteln. Petersilie abspülen und trockentupfen. In Sträußchen zerpflücken.

Form aus dem Ofen nehmen. Das Schellfischfilet mit Tomatenvierteln und Petersilie garnieren und anschließend gleich in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

PS: Den Schellfisch kann man zusätzlich noch mit Zitronenmelisse und Borretsch würzen. Das macht ihn noch pikanter.

Schellfisch mit Paprika

750 g Schellfischfilet,
Saft einer Zitrone,
Salz, 1 Zwiebel (50 g),
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (250 g),
2 Tomaten (100 g),
40 g Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
5 Eßlöffel Weißwein (50 g).

Außerdem:

4 Eßlöffel Sahne (40 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Teelöffel

Paprika rosenscharf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Dill.

Schellfischfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann salzen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten häuten und die Stengelansätze rausschnei-

den. Tomaten in Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann die Paprikastreifen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Mit Tomaten, Fleischbrühe und Wein mischen. Fischfilet vorsichtig in den Topf legen. Zugedeckt in 15 Minuten gar ziehen lassen. Filets rausnehmen. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Zugedeckt warm stellen. Fichsud zum Kochen bringen.

Sahne mit Mehl, Paprika, Salz und Pfeffer in einem Becher verrühren. In den Sud rühren und 3 Minuten kochen lassen.

Dill abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Soße über die Fischfilets gießen. Mit Dill bestreuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Schellfisch mit Weintrauben

750 g Schellfischfilet,
Saft einer Zitrone,
Salz,
40 g Margarine,
1/8 l Weißwein,
250 g Weintrauben,
1/8 l Sahne,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Eßlöffel Orangensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

Schellfischfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann salzen.

Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilet auf einer Seite darin in 3 Minuten anbraten. Den Weißwein drübergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Weintrauben in kaltem Wasser waschen. Beeren von den Stielen zupfen. Abtropfen lassen, halbieren, entkernen und auf dem Fisch verteilen.

Noch mal zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Fisch mit den Trauben vorsichtig aus der Pfanne heben und in einer vorgewärmten flachen Schüssel anrichten. Zugedeckt warm stellen.

Für die Soße Sahne und Mehl in einer Tasse verquirlen. Fischfond aufkochen lassen. Sahne reinrühren. Soße 3 Minuten kochen lassen. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch mit Soße übergießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Consommé double royal. Schellfisch mit Weintrauben, Kopfsalat mit Früchten und Curryreis als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen leichten Weißwein und zum Abschluß als Dessert Erdbeeren Romanoff.

Schellfischbällchen

Für die Fischbällchen:
300 g geräucherter Schellfisch,
1/4 l Milch,
30 g Butter oder Margarine,
15 g Mehl,
120 g Semmelbrösel,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1/2 Teelöffel Curry,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren.

Für die Panade:
1 Ei,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g).

Schellfisch häuten und entgräten. Milch in einem flachen Topf aufkochen. Fisch reingeben und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Fisch mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und mit zwei Gabeln zerpfücken.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und 2 Minuten durchschwitzen. Langsam die Milch reinrühren. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Schellfischstückchen und Semmelbrösel reingeben und alles zu einem festen Teig mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Curry pikant abschmecken. Walnußgroße Kugeln aus dem Teig formen.

Fett in dem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen.

Während das Fett heiß wird, für die Panade Ei auf einem Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen anderen Teller geben. Fischbällchen erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden.

Immer 5 bis 6 Bällchen auf einmal ins heiße Fett geben und in 3 Minuten schwimmend fritieren. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und auf Haushaltspapier abfetten lassen. Dann in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen, bis alle Bällchen ausgebacken sind.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Mit Curry- oder Tomatensoße und Kopfsalat als leichtes Mittag- oder Abendessen.

Schelmenwein

Vin coquin



1 Zitrone,
150 g Zucker,
1/2 l Wasser,
1/2 l guter Rotwein,
1 Vanillestange,
1/8 l Rum (40 Vol. %) oder Cognac.

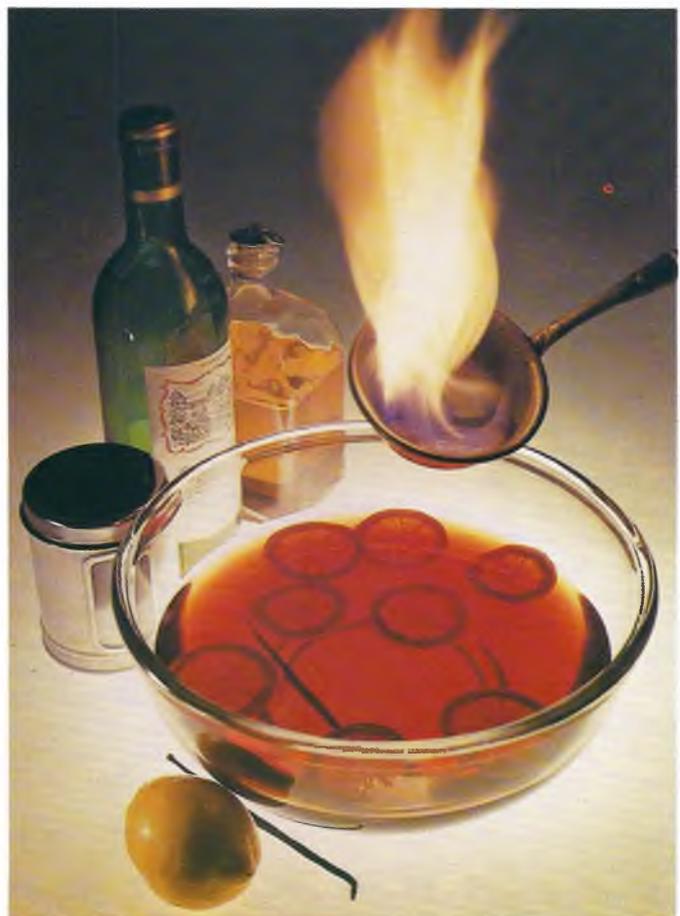
Zur Faschingszeit trinken die Narren in Frankreich diesen Schelmenwein. Ein Punsch, der Bombenstimmung macht.

Zitrone mit heißem Wasser waschen, abtrocknen und

in Scheiben schneiden. Scheiben halbieren und die Kerne entfernen. Halbierete Zitronenscheiben in einen Feuerzangenbowlentopf oder ein anderes feuerfestes Gefäß geben. Mit Zucker bestreuen. Wasser drübergießen. Gut umrühren, damit sich der Zucker löst. Rotwein in den Topf gießen und die Vanillestange reingeben. Erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Rum oder Cognac vorsichtig auf die Oberfläche gießen und ganz schnell anzünden. Dabei das Licht ausschalten. Rum oder Cognac ausbrennen lassen. Jetzt können Sie das Licht wieder einschalten oder Kerzen anzünden und sich zugprostern.

PS: Schelmenwein ist übrigens auch das richtige Getränk für einen Hüttenzauber beim Skiurlaub oder für eine zünftige Silvester-Party. Auch nach einem Spaziergang bei kaltem Wetter wärmt der Schelmenwein schnell auf.



Feuriger Schelmenwein hält jede trübe Stimmung zum Narren.



Fröhliche Feste versüßt man in der Schweiz mit Schenkeli, einem locker-knusprigen Fettgebäck.

Schenkeli



Für den Teig:
50 g Butter,
120 g Zucker,
2 Eier,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Eßlöffel Kirschwasser,
250 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver.
Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren,
40 g Puderzucker zum Bestäuben.

Schenkeli, ein lockeres, aber knuspriges Fettgebäck, werden in der Schweiz zu Silvester- oder Faschingsfesten serviert. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach den Zucker und die aufgeschlagenen Eier rein-

geben. Wenn sich der Zucker gelöst hat, Salz, Zitronenschale und Kirschwasser unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Löffel unter den Teig ziehen. Dann alles zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Backbrett zu etwa 1 cm dicken Rollen formen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Dabei an den Enden etwas abflachen. Öl oder Kokosfett im Frittierpfopf oder in der Friteuse auf 150 Grad erhitzen. Immer 4 Schenkeli auf einmal reingeben und in 10 Minuten hellbraun backen. Schenkeli mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf einer dicken Schicht Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 40 Stück. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Scheveninger Käse-Eier



100 g geräucherter Schinkenspeck in Scheiben.
Für die Soße:
¼₁₀ l saure Sahne,
1 Teelöffel Senf,
Salz,
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.
Außerdem:
150 g Edamer Käse in Scheiben,
4 Eier,
30 g geriebener Gouda-Käse.

Das holländische Nordseebad Scheveningen hat diesem Gericht den Namen gegeben. Käse-Eier lassen sich einfach und schnell zubereiten, schmecken prima und sättigen ungemein.

Und darum sind sie ein ideales Ferienessen – denn Nordseeeluft macht hungrig. Aber trotzdem muß im Urlaub niemand lange am Herd stehen.

Eine feuerfeste Form mit den Schinkenspeckscheiben auslegen. In 10 Minuten knusprig braun braten.

In der Zwischenzeit für die Soße saure Sahne und Senf in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuß pikant abschmecken.

Käse auf den Speck schichten. Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Käse gleiten lassen. Die Eigelb sollen heil bleiben.

Soße über die Eier gießen und alles mit geriebenem Gouda bestreuen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Käse-Eier in vier Portionen teilen und heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wann reichen? Mit Kopf- oder gemischtem Salat und Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln als Mittagessen. Oder mit Kresse- oder Tomatensalat und Weißbrot als Abendessen.

TIP

Die Scheveninger Käse-Eier bieten sich dazu an, ganz nach Geschmack variiert zu werden. So kann man zum Beispiel auf die knusprigen Speckscheiben abgetropften Mais und fein gewürfelte rote Paprikaschoten geben. Danach weiter wie im Rezept angegeben zubereiten.



Im holländischen Scheveningen weiß man nur zu gut, wie hungrig Nordseeeluft macht. Dort bringen die Käse-Eier Abhilfe.

Schichttorte

Für den Teig:
250 g Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Rum (54 Vol. %), 4 Eier, 1 Prise Salz, je 125 g Mehl und Speisestärke, 1 Teelöffel Backpulver, Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
Je 125 g Johannisbeer-, Aprikosen-, Stachelbeer- und Orangenmarmelade.
Für den Guß:
150 g Puderzucker, 2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale, Rum, die aufgeschlagenen Eier und Salz reinrühren. Mehl mit Speisestärke und Backpulver in einer Schüs-

sel mischen. Löffelweise in den Teig rühren. Springform (Durchmesser 26 cm) mit Butter oder Margarine einfetten. Ein Fünftel des Teiges einfüllen. Glattstreichen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Boden aus der Form lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise noch vier Böden backen. Ebenfalls abkühlen lassen. Je einen Boden mit Johannisbeer-, Aprikosen-, Stachelbeer- und Orangenmarmelade bestreichen. Aufeinanderlegen. Den fünften Boden obendrauf legen. Mit einem Brett beschwert 30 Minuten ruhen lassen. Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Zitronensaft glattrühren. Torte mit dem Guß be-

streichen, fest werden lassen und in 12 Stücke teilen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 420.

Schildkrötensuppe Lady Curzon

1 Dose Schildkrötensuppe (200 g),
4 Eßlöffel Sherry (40 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
1 Teelöffel Currypulver.

Lady Curzon, Marquess of Kedleston (1859–1925), war die Gattin des britischen Vizekönigs in Indien. An dem im Sinne der Königin Victoria puritanisch geführten Hof war Alkoholgenuß verpönt. Doch die Vizekönigin liebte einen guten Tropfen und mochte auch bei offiziellen Anlässen nicht darauf verzichten. So soll, Gerüchten zufolge, die

berühmte Suppe Lady Curzon entstanden sein. Denn die findige Lady ließ ihre Real Turtle Soup mit Sherry verfeinern und – um ihre »Schandtat« zu verbergen – mit einer Sahnehaube bedecken. Ob es stimmt oder nicht – auf diese Weise ist der Nachwelt eine ganz besondere Delikatesse erhalten geblieben. Schildkrötensuppe in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Sherry reinrühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Curry würzen. Suppe in 4 Schildkrötentassen füllen. Mit einer Sahnehaube bedecken. Unter dem vorgeheizten Grill 3 Minuten gratinieren. Sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 150.
Wann reichen? Mit Käse-Blätterteig-Gebäck als Vorsuppe bei einem festlichen Menü.

Schildkrötensuppe mit Ingwer

1 Ingwerpflaume aus dem Glas (15 g),
9 Teelöffel Mango Chutney,
1 Dose Schildkrötensuppe (400 g), 1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
¼ Teelöffel Currypulver,

Ingwerpflaume in ganz feine Streifen schneiden. Mango Chutney fein hacken. In 4 Schildkrötensuppentassen verteilen.

Schildkrötensuppe in einem Topf bis kurz vorm Ko-



Zutaten und Spezial-Metallformen für Schillerlocken.

chen erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne und Curry in einer Tasse verquirlen. In die heiße Suppe rühren. Suppe noch mal erhitzen. In die Tassen verteilen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Wann reichen? Mit Käsestangen als Auftakt eines festlichen Menüs.

Schill

Schill ist die österreichische Bezeichnung für Zander. Siehe Rezepte Brat-Zander und Burgenländer Schill.



Blätterteig ausrollen, mit dem Teigrädchen zerteilen.

Schillerlocken

1 Paket Tiefkühlblätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Milch (10 g),
50 g Hagelzucker.
Für die Füllung:
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g).

Es mag sein, daß die lockige Haarpracht des großen Dichters Friedrich von Schiller (1791 bis 1858) jenen langen Locken den Namen gaben, die vor rund hundert Jahren kleine Mädchen und junge Damen



Teigstreifen überlappend in Spiralen um die Form legen.

zierten. Und in Anlehnung an diese anmutige Haarpracht wurde dieses zarte Gebäck benannt.

Um Schillerlocken backen zu können, braucht man Spezialformen aus Metall, die wie gedrehte Tüten geformt sind.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 30 cm lang und 20 cm breit ausrollen. Damit sind sie doppelt so lang wie die Schillerlockenformen. Mit dem Teigrädchen in 8 Streifen von 2 cm Breite schneiden.

Schillerlockenformen mit kaltem Wasser abspülen. Die Teigstreifen von der



Mit Ei bestrichene Schillerlocken gut in Zucker wenden.



Ein verlockender Anblick, die süßen Schillerlocken aus Blätterteig. Probieren Sie mal, wie gut die selbstgemachten schmecken.

Spitze her so um die Form wickeln, daß der Teigstreifen mit zwei Drittel eine Rundung bedeckt und das letzte Drittel schon auf der nächsten Rundung liegt. Dadurch überlappt der Teig.

Eigelb und Milch in einer Tasse verrühren. Schillerlocken damit bestreichen. In Hagelzucker wenden. Backblech mit Wasser befeuchten. Schillerlocken darauflegen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Schillerlocken sofort von den Formen lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. In die Schillerlocken spritzen. Sofort servieren. Ergibt 8 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 330.

Schillerlocken in Eierkuchen

Für den Teig:

125 g Mehl,
2 Eigelb,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Eiweiß,
60 g Margarine zum Backen.

Für die Füllung:

20 g Margarine,
4 Schillerlocken (200 g),
2 Eßlöffel Mayonnaise (40 g),
2 Eßlöffel Barbecuesoße (Fertigprodukt, 20 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Garnierung:

4 Blätter Kopfsalat,
Saft einer halben Zitrone,
1 Tomate (50 g),
2 Gewürzgurken (100 g).

Diese Schillerlocken werden nicht aus Blätterteig hergestellt, sondern aus den Bauchlappen des Dornhai oder Seeaal. Den Namen haben die goldgelb geräucherten Fischstücke vermutlich aus dem gleichen Grund erhalten wie das Gebäck, das wir Ihnen im vorangegangenen Rezept vorgestellt haben.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Salz und Milch reingeben. Von der Mitte aus mit einem Schneebesen einen glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten stehen lassen, damit das Mehl ausquellen kann. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter den Eierkuchenteig heben.

Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teiges mit einem Schöpflöffel reingeben. In 2 Minuten goldgelb backen. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Mit der anderen Seite in die Pfanne geben. Auch goldgelb backen. Restliche Eierkuchen backen.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Halbierete Schillerlocken darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel Mayonnaise, Barbecuesoße und Zitronensaft verrühren. Eierkuchen damit bestreichen. Je zwei Schillerlockenhälften darauf geben. Aufrollen.

Salat gründlich waschen. In einem sauberen Geschirrtuch trockenschwenken. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf 4 Teller verteilen. Schillerlocken daraufgeben.

Tomate waschen, abtrocknen. Stengelansatz rauschneiden. Tomate achteln. Gurken in Scheiben schneiden. Schillerlocken in Eierkuchen damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Wann reichen? Als Abendessen. Dazu gibt's Tomaten- oder Gurkensalat und Bier.

Schinken

Bild Seiten 212/213

»Wer das Schwein nicht ehrt, ist des Schinkens nicht wert«, kann man zu Recht ein Sprichwort abwandeln. Daß Schinken etwas Besonderes ist, wußte man schon zu Zeiten, als das übrige Schweinefleisch noch verächtlich als Arme-Leute-Essen abgetan wurde und auf keiner festlichen Tafel erschien. Aber Schinken ist nicht gleich Schinken. Jeder hat sein spezielles Aroma, seine eigene Form, seine besondere Farbe. Aus gutem Grund. Denn alle Sorten werden anders zubereitet. Meistens aus Schweinefleisch, insbesondere aus der Hinterkeule. Aber auch aus Schulter und Rücken werden Schinken geschnitten.

Der ganze Schinken aus der Hinterkeule mit Knochen wird in drei unterschiedlich teure Stücke geteilt: Die Pape, das beste Stück mit wenig Fett und dem größten Blatt. Die Blume, die nur mit wenig Fett durchwachsen ist, aber höher am Knochen liegt und darum kleine Scheiben liefert. Die Kappe, die am meisten Fett enthält, zu Schinkenspeck geschnitten wird und am preiswertesten ist.

Ob roher oder gekochter Schinken: In jedem Fall wird er sofort nach der Schlachtung zuerst gepökelt. Entweder trocken. Dann reibt man den Schinken mit Pökelsalz ein. Oder naß. Dann kommt er in eine Lake aus Koch- und Nitritpökelsalz, Salpeter und verschiedenen Gewürzen. Anschließend wird der Schinken geräuchert: Kalt zwischen 17 und 20 Grad, warm von 20 bis 40 Grad oder in ganz seltenen Fällen auch heiß.

Geräuchert wird über schwelendem Sägemehl von ausgesuchten Hölzern wie Eiche, Buche, Erle oder (in Süddeutschland) auch Nadelholz. Dadurch werden sowohl Aroma als auch Farbe beeinflusst. In manchen Gegenden gibt man

Wacholderbeeren oder -zweige oder andere aromatisierende Kräuter und Gewürze in den Rauch. Was und wieviel, bleibt gewöhnlich das Geheimnis des Herstellers. Pökel- und Räuchervorgang dauern mindestens einige Wochen, oft sogar Monate.

Die bekanntesten Schinkensorten werden nach Herkunftsgebiet, Herstellungsort oder nach Lage des Fleischstückes in der Keule benannt.

Die nach Herkunftsgebieten und -orten bezeichneten Sorten:

Westfälischer Knochenschinken, Holsteiner Kattenschinken, Schwarzwälder Schinken, Ardenner Schinken, Prager Schinken und Parma-Schinken.

Diese Sorten kommen mit und ohne Knochen in den Handel. Schwarzwälder Schinken kann auch aus der Schulter geschnitten sein.

Außerdem gibt es: **Spalt-schinken**. Dazu werden die Keulen älterer Tiere vom Knochen gelöst. Das Fleisch wird der Länge nach geteilt, trocken oder naß gepökelt und kalt geräuchert. **Nuß- oder Mausschinken** ist ein vom Knochen abgetrenntes Stück aus der Blume, das man mild räuchert.

Roll- oder Kernschinken wird aus der Nuß zwischen Beingelenk und Knochen geschnitten. Er wird mit Schwarte in Form gedrückt und mit Wurstgarn umwickelt. Obwohl man ihn kräftig räuchert, hält er nur wenige Wochen.

Kochschinken stammt aus der Hinterkeule. Er wird ohne Knochen gepökelt, mild geräuchert, gekocht und in Form geschnitten. Auf die gleiche Weise wird **gekochter Vorderschinken** aus der Schulter hergestellt. Er hat höhere Fettanteile.

Der zarteste von allen, der **Lachsschinken**, ist gar kein echter Schinken. Er stammt aus dem fettfreien Kotelettfleisch und ist daher besonders teuer. Sein Name geht auf die Farbe zurück, die an edlen Lachs erinnert.



SCHINKEN.

Diesem kulinarischen Zauberwort kann kaum jemand widerstehen. Kein Wunder, wenn man sich einmal die vielen verschiedenen Sorten anschaut. Da ist für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit bestimmt das Richtige dabei. Für Aussehen und Aroma der Schinken-Variationen ist neben der Zubereitung auch das Stück vom Schwein entscheidend, aus dem sie geschnitten werden.



Wer häufig Appetit auf eine dieser leckeren »Schweine-reien« hat, sollte an Vorratshaltung denken. Ganze Schinken kann man preiswert direkt beim Hersteller kaufen. Sie werden zu Hause in einen Leinenbeutel gesteckt und möglichst luftig in der Speisekammer oder im Vorratskeller aufgehängt. Knochenschinken läßt sich schwer schneiden. Wenn Sie ihn in ein Spezialgestell legen, geht's besser. Auch wenn Sie auf Ihren Kühlschrank angewiesen sind, können Sie Schinken im Stück kaufen. Er wird in ein in Essigwasser ausgedrücktes Tuch gewickelt und hält dann im Kühlschrank einige Wochen. Jedesmal, wenn Sie etwas abgeschnitten haben, sollten Sie das Tuch wieder in Essigwasser ausdrücken. Schinken, den Sie in Scheiben geschnitten kaufen, legen Sie grundsätzlich in locker gefaltetem Pergamentpapier in den Kühlschrank. 10 bis 15 Minuten vor dem Servieren rausnehmen, damit er sich etwas erwärmt und sein volles Aroma entfaltet. Übrigens: Es gibt auch Bären-, Rentier- und Wildschweinschinken – für viel Geld im Delikateßgeschäft.

- ① *Ardenner Schinken: Im Netz geräuchert.*
- ② *Holsteiner Katenschinken: Lange im Rauch.*
- ③ *Spaltschinken: Kalt geräuchert.*
- ④ *Lachsschinken: Kotelettfleisch, geräuchert.*
- ⑤ *Schwarzwälder Schinken: würzig gepökelt.*
- ⑥ *Roll- oder Kernschinken: In Garn gewickelt.*
- ⑦ *Nuß- oder Mausschinken: Mild-würzig geräuchert.*
- ⑧ *Prager Schinken: Geräuchert und gekocht.*
- ⑨ *Parmaschinken: Geräuchert, luftgetrocknet.*

Schinken gebacken Virginia Art

Für 10 Personen



1 mild gepökelter geräucherter Schinken von 2500 g mit Knochen,
2 l Wasser,
20 Nelken,
100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Wasser.
Für die Soße:
2 Eßlöffel Weinessig,
5 Pfefferkörner,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
2 Päckchen Schweinsbratensoße,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
2 Eßlöffel Sahne (20 g).

Schinken in einer Schüssel mit Wasser bedeckt 24 Stunden wässern. Zwischendurch das Wasser einmal erneuern.
2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Schinken reingeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 120 Minuten kochen lassen. Rausnehmen. Schwarte und Fettschicht abschneiden. Knochen vorsichtig rauslösen.
Schinken mit den Gewürznelken bestecken. In einen Bräter legen. Bräter auf die mittlere Schiene in den

vorgeheizten Ofen stellen. Bratzeit: 90 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Puderzucker mit Wasser in einem Becher glattrühren. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit den Schinken damit bestreichen.

In der Zwischenzeit für die Soße $\frac{1}{2}$ l vom Schinkensud mit Weinessig und Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen. In 15 Minuten zur Hälfte einkochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Einmal aufkochen lassen.

Zucker in einer Pfanne erhitzen. Unter Rühren in 2 Minuten leicht bräunen, mit dem kochenden Sud ablöschen. Wieder in den Topf geben, aufkochen lassen. Schweinsbratensoße in einer Schüssel mit $\frac{1}{8}$ l Schinkensud und Rotwein glattrühren. In den kochenden Sud rühren, aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Sahne in die Soße rühren.

Schinken aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 10 Minuten.
Zubereitung: 4 Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 925.

PS: Sie können auch einen gekochten Schinken kaufen.



Gegrillter Schinken bekommt in einer Beize die richtige Würze.

Schinken gegrillt

4 Scheiben gekochter Schinken von je 125 g.

Für die Beize:
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Orangensaft,
2 Eßlöffel Weißwein,
1 Teelöffel Senf,
1 Spritzer Tabascoße.
Außerdem:
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Schinkenscheiben nebeneinander auf eine Platte legen.

Für die Beize Zitronen- und Orangensaft, Wein, Senf und Tabascoße in einer Schüssel verrühren. Über den Schinken gießen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Grill vorheizen. Grillrost mit Butter oder Margarine einfetten. Die gut abgetropften Schinkenscheiben drauflegen und auf jeder Seite 4 Minuten grillen. Auf

vorgewärmten Tellern sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 5 Minuten.

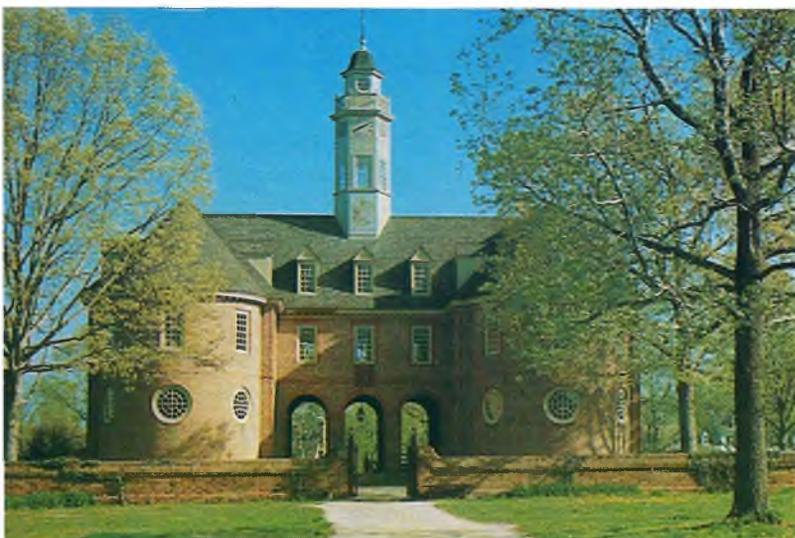
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat und Pommes frites oder Kartoffelsalat als Mittag- oder Abendessen. Dazu Bier.

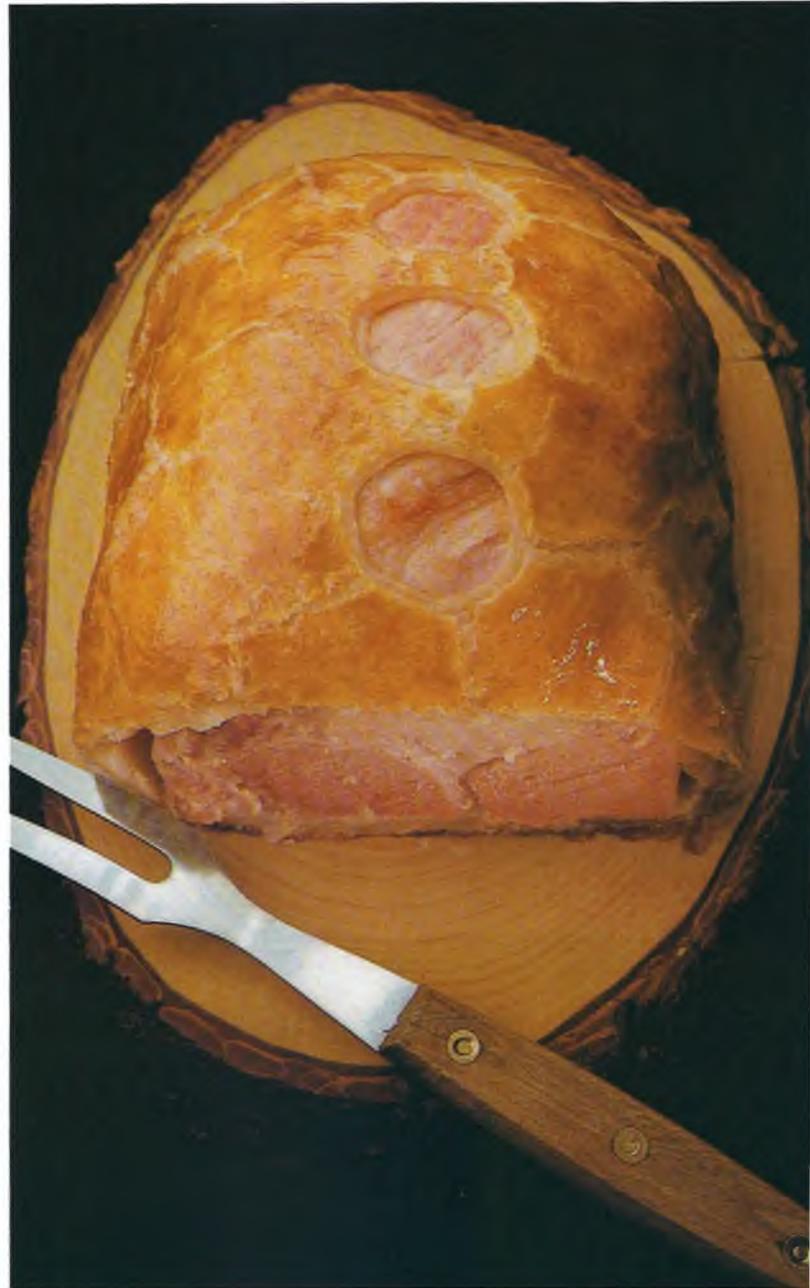
PS: Diesen Schinken kann man auch auf dem Holzkohलगrill zubereiten.

Schinken in Blätterteig

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb,
1000 g gekochter Schinken,
2 Eßlöffel saure Sahne (30 g), 1 Eßlöffel Orangenmarmelade (20 g), Cayennepfeffer.
Zum Bestreichen: 1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g).



Weite Teile des US-Staats Virginia liegen fernab vom hektischen Großstadtgetriebe der Ostküste. Hier nimmt man sich viel Zeit, um Gäste kulinarisch zu verwöhnen.



Saftiger Kern in knuspriger Schale: Schinken in Blätterteig.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 50 cm langen und 30 cm breiten Rechteck ausrollen. Mit Eigelb bestreichen.

Den Schinken abspülen und abtrocknen. Sahne mit Orangenmarmelade und Cayennepfeffer in einer Tasse verrühren. Schinken damit bestreichen und auf den Blätterteig legen. Blätterteig zusammenschlagen. Eigelb mit Milch in einer Tasse verquirlen. Teigoberfläche damit bestreichen. In die Mitte 3 kleine Löcher schneiden und Pergamentpapierröllchen reinstecken. Dann kann der Dampf beim Backen besser abziehen.

Backblech mit Wasser bestreichen. Schinken in Blätterteig drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

TIP

Schinken in Brotteig kann auch kalt mit einer feinen Senfsoße, auch Sauce Moutarde genannt, und mit einem gemischten Salat als großes Abendessen serviert werden.

Blech aus dem Ofen nehmen. Schinken auf einer vorgewärmten Platte heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 965.

Wozu reichen? Mit Gemüse- oder Salatplatte zum Mittag- oder Abendessen. Dazu schmeckt am besten Bier oder ein Moselwein.

Schinken in Brotteig

Für 10 Personen
Bild Seite 216

1 mild gepökelter Beinschinken von 2000 g,
2 l heißes Wasser,
2 Bund Suppengrün (400 g),
1500 g Brotteig (vom Bäcker gekauft),
Mehl zum Ausrollen,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
Mehl zum Ausstreuen.

Zu Schinken in Brotteig sagt man im deutschen

Sprachgebiet meistens Prager Schinken. Aber das ist nicht korrekt. Denn Prager Schinken ist eine Herkunftsbezeichnung für eine bestimmte Schinkensorte. Allerdings können Sie auch den in Brotteig backen.

Außerdem gibt es noch Mecklenburger Schinken, einen aus Franken und eine Schweizer Spezialität nach ähnlichen Rezepten. Sie werden meistens an Festtagen zubereitet, wenn man viele Gäste erwartet.

Schinken 24 Stunden in einer Schüssel mit Wasser bedeckt an einem kühlen Ort wässern lassen. Rausnehmen und in einen gro-



In Brotteig gebackener Schinken ist wirklich eine tolle Sache, wenn Sie viele Gäste erwarten. Die Mühe lohnt sich immer.

Ben Topf legen. Mit heißem Wasser begießen. Suppengrün putzen, waschen. In grobe Stücke schneiden. In den Topf geben. Schinken zugedeckt 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Schinken rausnehmen. Abtropfen lassen und abtrocknen.

Brotteig auf bemehltem Backbrett oder der Arbeitsfläche zu einem 35 mal 45 cm großen Rechteck ausrollen. Schinken drauflegen und einwickeln. Teig mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Eigelb und Milch in einem Becher verrühren. Teig damit bestreichen.

Backblech dick mit Mehl bestreuen. Schinken drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Schinken rausnehmen und auf einer großen Holzplatte anrichten. Mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke

TIP

Zu gekochtem Schinken können Sie eine selbstgemachte oder fertig gekaufte Cumberland-Soße servieren. Den Schinken schneiden Sie in Scheiben und geben die Soße darüber. Als Beilage reicht man Toastbrot und Butter dazu.

Scheiben schneiden und servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 30 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Wann reichen? Mit Krautsalat, Knödeln und Burgunder Rotwein als Festessen.

Schinken in Burgunder

600 g mild gepökelter Knochenschinken ohne Knochen,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
2 Pfefferkörner,
3 Wacholderbeeren,
1 Nelke.
50 g Kokosfett,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l roter Burgunder.
Für die Soße:
40 g Butter,
30 g Mehl,
4 Eßlöffel roter Burgunder,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Schinken in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt 6 Stunden wässern. Dabei Wasser hin und wieder erneuern.

Schinken unter fließendem Wasser abspülen. $\frac{1}{2}$ l Wasser mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Nelke in einem

Topf sprudelnd aufkochen. Schinken reingeben. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Schinken rausnehmen. Mit Haushaltspapier abtrocknen.

Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Schinken darin 5 Minuten rundherum braun anbraten. Schinken an den Rand schieben. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Zwiebel schälen, auch würfeln. Suppengrün und Zwiebel in den Bräter geben. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Burgunder ablöschen. Einmal aufkochen lassen.

Von der Schinkenbrühe gut $\frac{1}{4}$ l abmessen (restliche Brühe beiseite stellen). Über den Braten gießen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Schinken aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen, bis das

Mehl eine dunkelbraune Farbe hat. Mit dem durchgeseihten Bratfond und der restlichen Schinkenbrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Burgunder, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schinken von der Schwarte befreien und in 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Platte anrichten. Mit Soße begossen servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilagen: Kopfsalat und Bandnudeln oder Erbsen und Möhren und Kartoffelpüree.

Schinken in Gelee

Für das Gelee:

16 Blatt weiße Gelatine,
3/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
Cayennepfeffer.

Außerdem:

375 g gekochter Schinken, je 1 Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch, 1/2 Kästchen Kresse.

Für die Garnierung:

2 hartgekochte Eier,
1 Bund Radieschen,
1 Gewürzgurke (50 g).

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine in die heiße Fleischbrühe rühren, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Mit Wein und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant würzen.

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen. Die Hälfte der Gelee Flüssigkeit reingießen. Im Kühlschrank 30 Minuten erstarren lassen. Restliche Flüssigkeit beiseite stellen.

In der Zwischenzeit Schinken 2 cm groß würfeln.

Petersilie, Dill und Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken. Dill und Schnittlauch fein schneiden. Kresse unter fließendem Wasser abrausen. Blättchen mit der Küchenschere abschneiden. Kräuter mit den Schinkenwürfeln in einer Schüssel mischen. Auf das erstarrte Gelee geben. Restliche Gelee Flüssigkeit drübergießen. (Wenn sie schon etwas fest geworden ist, vorher ganz leicht erwärmen.) Gelee im Kühlschrank in 60 Minuten erstarren lassen.

Schüsselboden kurz in heißes Wasser tauchen. Schinken in Gelee auf eine Platte stürzen.



Mit Schinken in Gelee landen Sie bestimmt einen Glückstreffer. Warten Sie ab, bis die köstlichen Würfel gefallen sind.

A detailed photograph of a roasted ham, likely a Kalifornischer Schinken, presented on a wooden table. The ham is the central focus, with a large carving fork inserted into its top. It is garnished with several slices of orange and bright red cherries. In the foreground, a small orange half is filled with a mixture of cherries and orange segments, topped with a sprig of green leaves. To the right, a large, ornate wooden pepper mill stands prominently. The background is filled with more oranges and fresh green basil leaves, creating a vibrant and appetizing scene. The lighting is warm, highlighting the textures of the meat and the freshness of the fruit.

*Kalifornischer Schinken
verspricht Ihnen ein
glänzendes Festessen.
Alles, was ihn so
attraktiv macht, trägt
auch zu seinem exquisiten
Geschmack bei: Die würzige
Glasur, die mit Nelken
bespckte Kruste und
die aufgespießten
Kirsch-Orangenscheiben.*

Für die Garnierung Eier schälen, achteln. Gewaschene, abgetropfte Radieschen mit einem Messer so einschneiden, daß Röschen entstehen. Gurke mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Schinken in Gelee mit Eiachteln, Radieschen und Gurkenscheiben garnieren und kalt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Mit Remoulade, Kopfsalat und Bratkartoffeln als Abendessen.

Schinken kalifornisch

Für 10 Personen



1 gekochter, gepökelter Hinterschinken von 2500 g, ¼ l Weißwein.

Für die Glasur:

1 Eßlöffel Senf, 3 Eßlöffel Weinbrand, 2 Eßlöffel Honig (40 g), abgeriebene Schale einer halben Orange, je ¼ Teelöffel weißer grob gestoßener Pfeffer, Paprika edelsüß, gemahlener Ingwer, Curry und zerriebener Thymian.

Außerdem:

20 Nelken, 5 Orangen (650 g), 1 kleine Dose Sauerkirschen (230 g), 3 Eßlöffel Kirschwasser, 1 Teelöffel Speisestärke (5 g), 1 Teelöffel Senfpulver, 2 Glas (je 2 cl) Armagnac, 1 Glas Orangenscheiben in Grand Marnier (250 g), 20 Cocktailkirschen (100 g).

Schinken unter fließendem Wasser waschen. Abtrock-

nen. In einen Bräter legen, mit Weißwein übergießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Für die Glasur Senf mit Weinbrand, Honig, Orangenschale und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Nach 20 Minuten Bratzeit Bräter aus dem Ofen nehmen. Schinken mit Nelken bestecken. Mit einem Teil der Glasur bestreichen und wieder in den Ofen stellen. Während der Bratzeit öfter mit der restlichen Glasur bestreichen. Fertig braten.

In der Zwischenzeit Orangen waschen, abtrocknen. Halbieren. Fruchtfleisch mit einem Messer rauslösen. Von den dünnen Häuten befreien und fein würfeln. Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Orangestücken mischen. Mit Kirschwasser parfümieren. Mischung in die Orangenhälften füllen.

Schinken aus dem Ofen nehmen. Auf einer großen vorgewärmten Platte warm stellen.

Für die Soße Bratfond in einen Topf gießen und erhitzen. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse anrühren, in den Bratfond geben und einmal aufkochen lassen. Soße mit Senfpulver abschmecken. Armagnac in einer Suppenkelle erwärmen, anzünden, vorsichtig über die Soße gießen und ausbrennen lassen. Soße warm stellen.

Schinken mit Hilfe von Holzspießchen mit Orangenscheiben und Cocktailkirschen bestecken. Gefüllte Orangenhälften um den Schinken anrichten. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Wann reichen? Mit Chicorée-Salat mit Walnüssen und Kartoffelpüree als Festessen. Das passende Getränk: Nahewein.

Schinken mit Ananas

60 g Butter oder Margarine, 4 Scheiben gekochter Schinken von je 125 g, 4 Scheiben Ananas aus der Dose (280 g), 8 Nelken, ¼ l Ananassaft, 1 Teelöffel Speisestärke (10 g), 2 Eßlöffel kaltes Wasser, 1 Eßlöffel Madeira, Salz, 1 Prise Zucker, Cayennepfeffer.

40 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Gut abgetropfte Ananasscheiben mit je 2 Nelken spicken. Restliche Butter oder Margarine im Schinken-Bratfett erhitzen. Ananas auf jeder Seite in 2 Minuten goldgelb braten. Nelken aus den Ananasscheiben ziehen. Jede Schinkenscheibe mit einer Scheibe Ananas belegen. Wieder warm stellen.

Ananassaft ins Bratfett geben. Aufkochen. Speisestärke mit Wasser in einer Tasse glattrühren. In den Bratfond geben und unter gleichmäßigem Rühren einmal aufkochen lassen. Die Soße mit Madeira, Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Die Soße in einer Sauciere getrennt zum Schinken servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Wann reichen? Mit Endiviensalat und Kartoffelpfluten als Mittagessen. Oder mit Toastbrot als Abendessen.

Schinken Prager Art

Siehe Prager Schinken.

TIP

Anstelle von Ananasscheiben schmecken auch andere Früchte, wie zum Beispiel Pfirsiche aus der Dose, zu gekochtem Schinken ausgezeichnet. Man kann dann in die Pfirsichhälften zum Schluß noch 1 Teelöffel Preiselbeeren geben.

Schinken Rothschild

Bild Seite 220

8 Scheiben gekochter Schinken ohne Fett (200 g), 1 Dose Gänseleberparfait (100 g), 50 g Butter, 2 Eßlöffel Portwein (20 g), 2 Trüffel aus der Dose (30 g).
Für die Sülze:
8 Blatt weiße Gelatine, 4 Eßlöffel heißes Wasser, je ¼ l Wasser und Portwein, Zucker, 1 Spritzer Worcestersoße.

Im Hause der berühmten Bankiersdynastie Rothschild ist man seit jeher der hohen Kochkunst sehr zugetan. Viele berühmte Küchenmeister standen im Dienst dieser Familie – der berühmteste war zweifellos Antoine Carême. Aber von wem der Schinken Rothschild kreiert wurde, ist leider nicht überliefert. Doch eins ist sicher, er ist einer Rothschildischen Tafel würdig. Schinkenscheiben halbieren. Gänseleberparfait mit Butter und Portwein in einer Schüssel mit einer Gabel verrühren. Acht Schinken-



Beim Schinken Rothschild spricht der Name für die Zutaten.

scheiben damit bestreichen. Trüffeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf das Gänseleberparfait verteilen. Die restlichen Schinkenscheiben drauflegen. In eine Pastetenschüssel, eine tiefe viereckige Schüssel oder eine Rehrückenku-chenform legen.

Für die Sülze Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und im heißen Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen.

Wasser und Portwein in einer Schüssel mischen. Gelatine reinrühren. Mit Zucker und Worcestersoße abschmecken. 10 Minuten in

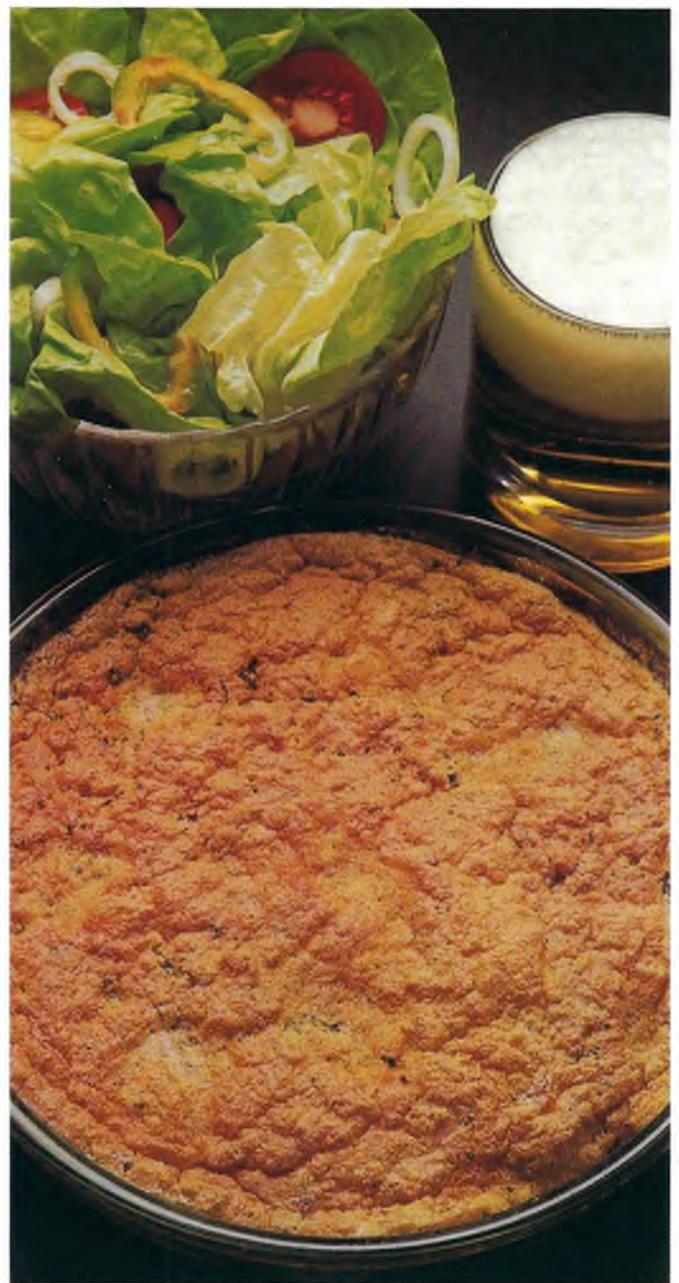
den Kühlschrank stellen. Dann über die Schinkenscheiben gießen. Im Kühlschrank in 60 Minuten erstarren lassen.

Kuchenformboden kurz in heißes Wasser tauchen. Schinken Rothschild auf eine Platte stürzen. Den Schinken mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Scheiben schneiden.

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

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Toast und Butterröllchen oder als Bestandteil eines Kalten Büfets.



Eine lockere Eikruste setzt Schinken-Auflauf die Krone auf.

Schinken-Auflauf

4 Zwiebeln (160 g),
60 g Butter oder Margarine,
500 g gekochter Schinken,
Margarine zum Einfetten.

Für die Schaummasse:

6 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
Salz, geriebene Muskatnuß,
Cayennepfeffer,
je 1 Bund Schnittlauch
und Petersilie,
6 Eiweiß.

Außerdem:
20 g Butter.

Zwiebeln schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb braten. Pfanne vom Herd nehmen.

Schinken in dünne, 1 cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Mit den Zwiebeln mischen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Schinken-Zwiebel-Masse rein-geben.

Für die Schaummasse Eigelb und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abspülen und trockentupfen. Schnittlauch feinschneiden. Petersilie hacken. Beides gut mit der Eigelbmasse mischen.

Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. Auf die Schinken-Zwiebel-Masse streichen. Butter in Flöckchen drauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Unser Menüvorschlag:

Kalbfeischsuppe Queen Elizabeth vorweg. Als Hauptgericht Schinken-Auflauf mit gemischtem Salat. Dazu servieren Sie als Getränk einen milden Rheinwein. Als Dessert Heidelbeeren mit Bananen.

Schinkenbraten, eine raffinierte Soße und zartes Gemüse: Das perfekte Familien-Sonntagessen.

Schinken-Bällchen

1 Zwiebel (40 g),
20 g Butter,
250 g gekochter Schinken,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
70 g Kokosfett,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
200 g Mehl,
4 Eier,
Mehl zum Formen.
Zum Fritieren:
1 l Öl oder
750 g Kokosfett.

Zwiebel schälen, fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten braten. Schinken 2 mm groß würfeln oder durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In die Pfanne geben und alles 5 Minuten braten. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und dazugeben.

Kokosfett in einem Topf mit Wasser und Salz einmal aufkochen. Topf vom

Herd nehmen. Mehl reinschütten und rühren, bis sich ein Kloß bildet. In eine Schüssel geben. Die aufgeschlagenen Eier einzeln reinrühren. Zum Schluß die Schinkenmasse untermischen. Mit bemehlten Händen aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Immer 12 Schinkenbällchen auf einmal ins heiße Fett geben. In 5 Minuten goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Warm stellen, bis alle Schinkenbällchen gebacken sind.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

Wann reichen? Mit Kopfsalat Pyramonter Art als kleines Mittag- oder Abendessen. Oder als Knabbergebäck zu Wein oder Bier. PS: Aus dem Teig können Sie auch Krokette herstellen, die Sie zu Wildgerichten oder Rinderbraten servieren.

Schinken-Bananen

Siehe Bananen gebraten mit Schinken.

Schinkenbraten

750 g magerer Schinken aus der Keule,
2 Teelöffel Senf,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel zerriebener Thymian,
1 Bund Suppengrün (180 g),
 $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser.

Für die Soße:

30 g Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{1}{8}$ l Bratfond,

$\frac{1}{8}$ l Rotwein,

Salz,

weißer Pfeffer,

Paprika rosenscharf,

2 Eßlöffel saure Sahne (30 g).

Für die Garnierung:

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

2 Tomaten (100 g).



Schinkenbraten unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Aus Senf, Salz, Pfeffer und Thymian eine Paste rühren. Den Braten damit einreiben.

Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln. In einen großen Bräter geben und mit dem Wasser begießen. Schinken drauflegen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Braten zwischendurch hin und wieder mit Bratfond begießen, damit er schön saftig bleibt.

Braten rausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Zugedeckt warm stellen. Den Bratfond loskochen und durch ein Sieb gießen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren in 3 Minuten bräunen. Langsam den durchgeseihten Bratfond und Rotwein reinrühren. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne in die Soße rühren. Noch mal erhitzen, aber nicht kochen lassen. Soße dann zugedeckt warm stellen.

Für die Garnierung Petersilie abspülen, trocken-schwenken und zu Sträußchen zerpfücken. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Stengelansätze rausschneiden.

Schinkenbraten in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie und Tomatenachteln garniert servieren. Soße in eine vorgewärmte Sauceiere geben und getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Gemüseplatte und Salzkartoffeln.

PS: Den übriggebliebenen Schinkenbraten abgekühlt als Aufschnitt servieren.



Warme Schinken-Hörnchen aus Blätterteig kommen bei einem kühlen Blondem gerade recht.

Schinken-Cremesuppe

100 g Frühstücksspeck in Scheiben,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
40 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Milch,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Eigelb,
1 Becher saure Sahne (100 g),
100 g gekochter Schinken im Stück,
20 g Butter,
1 Bund Schnittlauch.

Frühstücksspeck fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin 5 Minuten braten. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Unter Rühren Milch und Fleischbrühe reingießen. 10 Minuten kochen lassen.

Durch ein Sieb in einen Topf passieren oder abgekühlt im Mixer pürieren. Suppe noch mal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen.

Eigelb mit Sahne und 2 Eßlöffel Suppe in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren.

Schinken in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin 3 Minuten braten. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit Schinkenwürfeln und dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder mit einer kleinen Käseplatte und Brot als Abendessen, Mitternachts- oder Partyimbiß.

Schinken-Gemüse-Salat

8 Pellkartoffeln (400 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Gewürzgurke (60 g),
1 rote Paprikaschote (150 g),
250 g Spargelstücke aus der Dose,
250 g Schinken.

Für die Marinade:

6 Eßlöffel Öl (60 g),
4 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Teelöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je ½ Bund Petersilie,
Schnittlauch und Dill,
4 hartgekochte Eier,
4 Tomaten (280 g).

Pellkartoffeln schälen, abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Abgetropfte Gurke fein würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In 2 mm dicke Streifen schneiden. Spargelstücke auf einem Sieb abtropfen lassen. Schinken von Fetträndern befreien und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl mit Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie, Schnittlauch und Dill unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken. Schnittlauch und Dill fein schneiden. In die Marinade geben. Marinade über den Salat gießen. Salat zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Geschälte Eier vierteln. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden.

Salat aus dem Kühlschrank nehmen und mischen. Eventuell nachwürzen. Dann in einer Schüssel oder auf einer Platte anrichten. Mit Ei- und Tomatenvierteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Mit Schwarzbrot und Butter als Abendessen.

Schinken-Hörnchen

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g),
150 g gekochter Schinken,
20 g Margarine,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Salz,

schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
4 Stengel Petersilie,
100 g Gouda-Käse.

Zum Bestreichen:

1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g).

Schinken-Hörnchen – in Süddeutschland und Österreich heißen sie Schinkengipfel oder Schinkenkipferl – kann man mit Blätterteig oder auch mit Hefeteig herstellen. Unser Rezept mit Blätterteig wird so zubereitet:

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Teigplatten übereinander legen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen. Teig in 10 mal 10 cm große Quadrate schneiden. Quadrate diagonal durchschneiden.

Für die Füllung die geschälte Zwiebel und den Schinken fein würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schinken und Zwiebel darin 5 Minuten unter Rühren braten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Sahne mit der Schinken-Zwiebel-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Käse in ½ cm große Würfel schneiden. Beides mit der Schinkenmasse mischen.

Füllung auf die Blätterteig-Dreiecke geben. Von der langen Seite her aufrollen.

TIP

*Das spart Zeit:
Schinken-Hörnchen einfrieren und vor dem Servieren nur aufbacken.*

Eigelb mit Milch in einer Tasse verrühren. Oberseite der Hörnchen damit bestreichen. Hörnchen auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Ergibt 10 Schinken-Hörnchen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 275.

Wann reichen? Als Imbiß mit Bier oder Wein. Aber auch mit einer Tasse Ochsenschwanz- oder Gulaschsuppe als Abendessen.

PS: Schinkenhörnchen aus Blätterteig schmecken warm am besten. Sie können sie aber schon am Vortag backen. Kurz vorm Servieren kommen sie noch mal 5 Minuten in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen.

Schinken-Kartoffeln

750 g Pellkartoffeln,
300 g Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (80 g),
Butter oder Margarine zum Einfetten, 4 Eier,
⅛ l Sahne, 100 g geriebener Holländer oder Schweizer Käse, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, Paprika edelsüß.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schinkenspeck ½ cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, auch würfeln.

Eine feuerfeste Form oder Pfanne mit Holzstiel einfetten. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Schinkenspeck- und Zwiebelwürfel einschichten.

Eier in einer Schüssel mit Sahne und geriebenem Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Paprika abschmecken. Über die Schinken-Kartoffeln gießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Schinken-Kartoffeln sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.



Schinken-Kartoffeln werden mit Eier-Käse-Soße überbacken.



Schinken-Küchlein, mit Salat ein Mittag- oder Abendessen.

Schinken-Küchlein

200 g Pellkartoffeln,
250 g gekochter Schinken,
½ Bund Schnittlauch,
5 Eier, 60 g Mehl,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
Butter zum Einfetten.
Zum Garnieren:
4 Stengel Petersilie.

Pellkartoffeln noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Den Fettrand vom Schinken abschneiden. Schinken

würfeln. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Schinken, Schnittlauch und die aufgeschlagenen Eier zu den Kartoffeln geben. Mehl drüberstäuben. Alles zu einem festen Teig kneten. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Kleine feuerfeste Formen mit Butter einfetten. Teig reinfüllen. Formen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Formen aus dem Ofen nehmen. Rand mit einem Messer von der Form lösen.

Küchlein auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Schinken-Küchlein mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

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

PS: Wer Käse liebt, kann die Küchlein vor dem Backen damit bestreuen. Dazu schmeckt Tomatensoße.

Schinken-Obstsalat

250 g gekochter Schinken,
1 kleine Dose
Ananasstücke (250 g),
1 säuerlicher Apfel (150 g),
1 feste, reife Birne (150 g),
Saft einer Zitrone,
125 g blaue Weintrauben.

Für die Marinade:
¼ l Sahne, 2 Eßlöffel
Mayonnaise (40 g),
Saft einer Orange,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Außerdem:
4 Salatblätter,
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel entsteinte
Sauerkirschen aus dem
Glas (20 g).

Für den Salat Schinken vom Fett befreien und in

1 cm große Würfel schneiden. Ananasstücke auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Apfel und Birne schälen, waschen, vierteln und die Kerngehäuse rauschneiden. Apfel- und Birnenviertel auch 1 cm groß würfeln. Alles in einer Schüssel mischen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Zum Salat geben.

Für die Marinade Sahne in einer Schüssel nicht ganz steif schlagen. Mit Mayonnaise und Orangensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Salatblätter abspülen. Trockentupfen. Eine Platte damit auslegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salat aus dem Kühlschrank nehmen. Eventuell nachwürzen und mischen. Auf der Platte bergartig anrichten. Mit den gut abgetropften Sauerkirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Mit Bauernbrot und Butter zum Brunch oder mit Toastbrot als Vorspeise oder zum Abendessen.



Ein Blick genügt: Das wird ein köstlicher Schinken-Obstsalat.

Schinken-Pastetchen

Für 8 Personen

8 Blätterteigpastetchen (fertig gekauft, 480 g).
Für die Füllung:
20 g Butter, 20 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
200 g gekochter Schinken,
1 kleine Dose geschnittene Champignons (150 g),
1 kleine Dose Spargelköpfe (280 g),
2 Eßlöffel Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
1 Spritzer Worcestersoße,
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:
1 Zitrone,
2 Stengel Petersilie.

Blätterteigpastetchen und die Deckel auf ein Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. In der Zwischenzeit für die Füllung Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren in 2 Minuten goldgelb schwitzen. Langsam die Fleischbrühe hinzufügen. 5 Minuten kochen lassen.

Schinken in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Champignons und Spargel auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Spargel in 1 cm große Stücke schneiden. Alles in die Soße geben und 5 Minuten erhitzen. Soße mit Wein, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastetchen aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte oder einzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Füllung reingeben. Pasteten-Deckel schräg drauflegen.

Zitrone und Petersilie unter fließendem Wasser waschen. Abtrocknen. Zitrone achteln. Petersilie zerpfücken. Pastetchen damit garnieren. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

TIP

Mit Steinpilzen oder Mischpilzen schmecken die Pasteten noch herzhafter.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als Hors d'œuvre eines festlichen Menüs. Mit einem Glas Rheinwein kann man Schinken-Pastetchen aber auch als feines Abendessen für 4 Personen servieren.

Schinkenpie

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Ei, Salz,
125 g Schweineschmalz,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

250 g roher Schinken in Scheiben,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
4 Eier, Salz.

Zum Bestreichen:

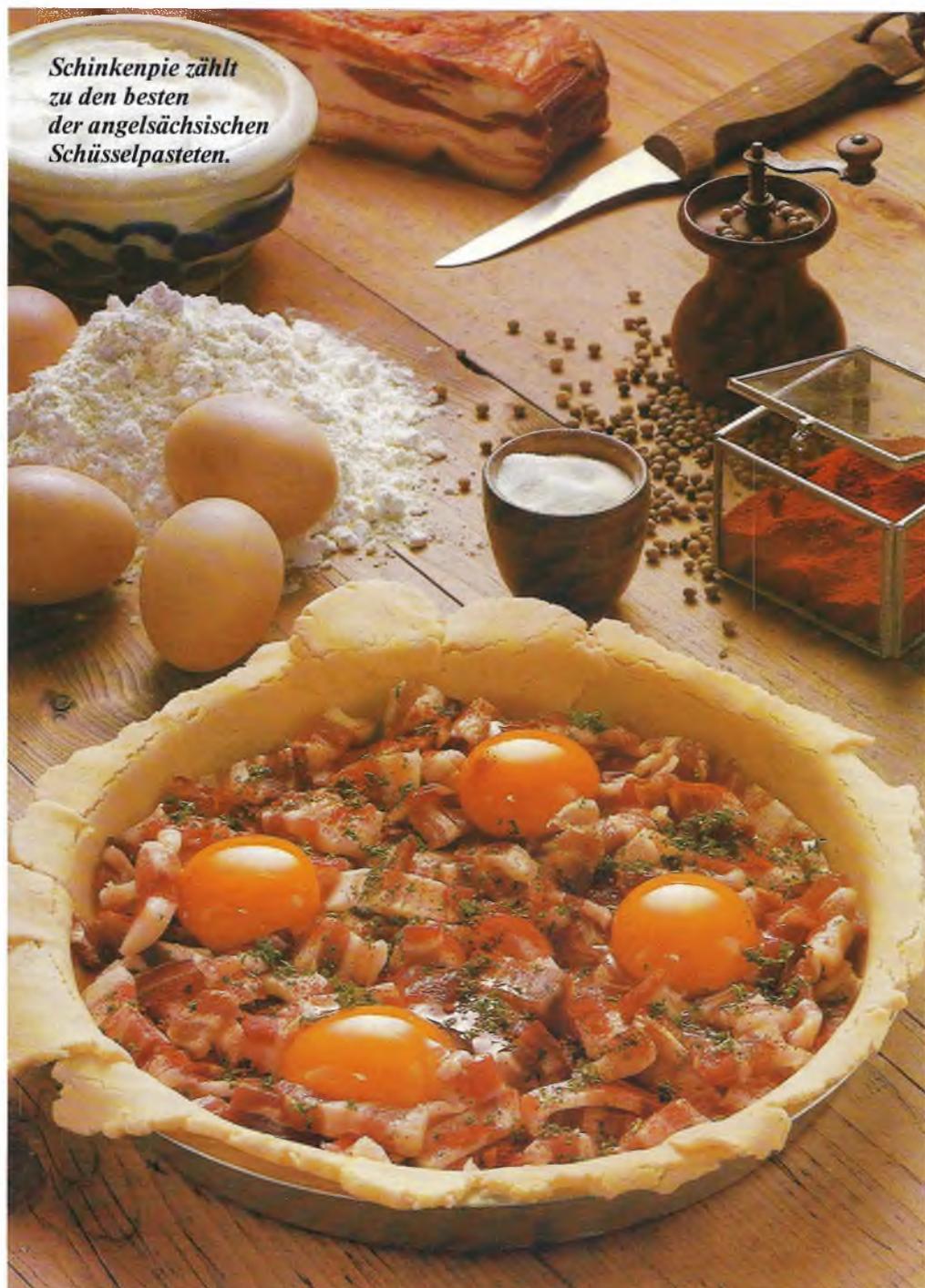
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g).

Ob in England, Schottland, Irland oder den USA -

Schinkenpie

Pies, die berühmten Schüsselpasteten, stehen überall dort auf dem Tisch, wo nach guten alten angelsächsischen Rezepten gekocht wird. Und eins der besten Rezepte für Schüsselpastete ist das für Schinkenpie.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Schmalz in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zutaten von innen nach außen hacken und von außen nach innen schnell zu einem Teig kneten. Danach zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Zwei Drittel des Teigs auf dem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche ausrollen. Pie-Form oder eine andere feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Mit dem Teig auskleiden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Dann den restlichen Teig in Größe der Form als Deckel ausrollen. Ebenfalls einstechen.

Vom Schinken die Fett-ränder abschneiden. Dann den Schinken in 1½ cm breite Streifen schneiden. Auf den Teigboden legen. Mit frisch gemahlenem weißen Pfeffer und Paprika bestreuen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Die gehackte Petersilie gleichmäßig über den Schinkenpie verteilen. Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Schinken gleiten lassen. Das Eigelb soll nicht zerlaufen. Das Eiweiß schwach salzen. Den Teigdeckel drauflegen und an den Seiten vorsichtig festdrücken.

Eigelb mit Milch in einer Tasse verquirlen. Piedeckel damit bestreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Schinkenpie wie eine Torte in 8 Stücke teilen und sofort sehr heiß auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 820.

Beilagen: Gemüse-Orangensalat, Kopfsalat mit Radieschen oder Bunter Bohnensalat.



Schinken-Röllchen kennen keine Langleweile. Dafür sorgen die vielen verschiedenen Füllungen.

Schinken-Röllchen

Schinkenröllchen haben zwei gute Eigenschaften: Erstens sind sie sehr vielseitig und zweitens sind sie schnell zubereitet. Sie eignen sich als Vorspeise, passen gut zum Brunch und sind auf jeden Fall eine herzhaftere Bereicherung des Kalten Büfetts.

Man kann sie mit fast allen Salaten, aber auch mit süß oder pikant gewürzter Schlagsahne füllen. Wir geben Ihnen hier einige Beispiele, aber Ihrer Fantasie für neue Füllungen sind keine Grenzen gesetzt. Die Füllungen reichen für 4 Scheiben gekochten Schinken.

1. ½ l Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit 1 Eßlöffel Preiselbeerkompott und 1 Prise Salz mischen. Schinkenscheiben damit bestreichen. Aufrollen. Auf Salatblättern angerichtet servieren.

2. ½ l Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit 1 Eßlöffel Meerrettich und 2 Eßlöffel gewürfelten, abgezogenen Orangenstücken mischen. Mit frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen. Auf die Schinkenscheiben streichen und aufrollen. Mit Kressesträußchen garniert servieren.

3. 2 Eßlöffel Mayonnaise mit je 1 Teelöffel Chilisoße und Wodka verrühren. Mit Salz, je einer Prise Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Die Schinkenscheiben mit der gewürzten Mayonnaise bestreichen und auf jede Scheibe 4 Stangen Spargel legen. Mit je 1 Teelöffel Mandelsplittern bestreuen. Zusammenrollen. Auf Salatblättern anrichten und servieren.

4. 50 g Emmentaler Käse und einen halben geschälten Apfel knapp ½ cm groß würfeln. Einen Becher saure Sahne (50 g), Salz, eine Prise Zucker und 2 Teelöffel Orangensaft in einer Schüssel verrühren. Käse- und Apfelwürfel reingeben. Auf die Schinkenscheiben verteilen und aufrollen.

5. Ein hartgekochtes, geschältes Ei, 1 Tomate, 1 gewässertes Sardellenfilet und ¼ geschälten Apfel fein würfeln und mischen. Mit 2 Eßlöffel steifgeschlagener Sahne, 1 Teelöffel Johannisbeergelee, 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und weißem Pfeffer verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf die Schinkenscheiben streichen. Schinken zusammenrollen. Mit abgespülter Petersilie garniert servieren.

Schinkensalat

Für den Salat:

150 g gekochter Schinken,
100 g Frühstücksspeck,
1 Glas Selleriescheiben
(250 g),
2 Äpfel (250 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Grapefruit (150 g).

Für die Marinade:

1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Saft einer Zitrone,
Salz,
Cayennepfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Schnittlauch,
½ Bund Petersilie.
Außerdem:
4 Salatblätter,
Saft einer
halben Zitrone,
1 Eßlöffel eingelegte rote
Paprikastreifen (15 g).

Schinken und Frühstücksspeck 1 cm groß würfeln. Sellerie auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In ½ cm breite Streifen schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Grapefruit schälen. Äpfel vierteln und die Kerngehäuse rauschneiden. Äpfel und Zwiebeln fein würfeln. Grapefruitstücke häuten und in 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Für die Marinade Mayonnaise mit Sahne und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Cayen-

nepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Schnittlauch und Petersilie unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Schnittlauch fein schneiden. Petersilie hacken. Beides in die Marinade mischen. Marinade über den Salat gießen. Salat zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen. In einem Küchentuch trocken-schwenken. Eine große Platte mit Salatblättern belegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salat gut mischen, nachwürzen und auf den Salatblättern anrichten. Mit abgetropften Paprikastreifen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Wann reichen? Mit französischem Weißbrot und Bier als Partyimbiss oder mit einer Tasse Selleriecremesuppe vorweg als Zwischenmahlzeit.



Schwedischer Schinkensalat ist einfach Spitzenklasse. Er schmeckt so lecker wie er aussieht.



Kurt Tucholsky machte das schwedische Schloß Gripsholm durch seinen gleichnamigen Roman auf der ganzen Welt berühmt. Die romantische Wasserburg am schönen Mälarsee hat ihn zeit seines Lebens fasziniert.

Schinkensalat schwedisch



Für den Salat:
 1 l Wasser, Salz,
 100 g Hörnchennudeln,
 250 g gekochter Rinderschinken,
 1 Banane (150 g),
 Saft einer Zitrone,
 ½ Sellerieknolle (250 g),
 ½ kleine Honigmelone von etwa 300 g,
 125 g blaue Weintrauben,
 1 kleine Dose Erbsen extra fein (280 g).

Für die Marinade:
 50 g Mayonnaise,
 ⅓ l saure Sahne,
 Saft einer halben Zitrone,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker.

Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln darin in 12 bis 15 Minuten beißfest kochen. Auf ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen und auskühlen lassen.

Rinderschinken in ½ cm große Würfel schneiden. Mit den kalten Nudeln in eine Schüssel geben. Banane schälen, in ½ cm breite Scheiben schneiden.

Auf einen Teller geben. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Sellerieknolle unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, noch mal abspülen, abtropfen lassen. Auf einer Reibe grob raffeln. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

Aus der Honigmelone mit einem Eßlöffel die Kerne entfernen. Mit einem Kartoffelbohrer aus dem Fruchtfleisch Kugeln austechen. Weintrauben waschen. Beeren von den Stielen zupfen. Beeren halbieren und entkernen. Erbsen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Alles mit Bananenstücken und Sel-



Gekochten Schinken, Petersilie, Salz und Fett (Foto oben links) hat man oft mal im Haus. Die beste Gelegenheit, um Schinken-Schaumeier zu probieren. Man gibt je ein Eigelb in den Schinken-Eiweiß-Schaum (Foto oben rechts) und brät alles knusprig braun.

lerie zusammen unter die Nudeln und den Schinken mischen.

Für die Marinade Mayonnaise und saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat mit Marinade begießen und zugedeckt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Abschmecken. Angerichtet servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Wann reichen? Mit Toast- oder Knäckebrötchen und Butter als Abendessen.

TIP

Schinken-Schaumeier schmecken noch pikanter, wenn Sie weißen Pfeffer über die Eigelb mahlen oder anstelle von Petersilie getrockneten, zerriebenen Estragon zum Würzen nehmen.

Schinken-Schaumeier

125 g magerer gekochter Schinken,
 ½ Bund Petersilie,
 8 Eiweiß,
 Salz,
 120 g Butter oder Margarine,
 8 Eigelb.

Schinken in 2 mm große Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel sehr steif schlagen. Schinken drunterziehen.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne schwach erhitzen. Je 2 Eßlöffel Eischnee als Häufchen in die Pfanne setzen. Eine kleine Mulde reindrücken und jeweils 1 Eigelb reingeben. Petersilie drüberstreuen. Die untere Schicht in 3 Minuten fest werden lassen. Jedes Eigelb mit Eischnee bedecken. Umdrehen. Bei milder Hitze auf der zweiten Seite in 3 Minuten goldbraun braten. Rausnehmen und sofort servieren. Im ganzen acht Schaumeier backen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Schinken-soufflé

Für 6 Personen

200 g Schinken,
50 g Butter,
50 g Mehl,
¼ l Milch,
4 Eigelb,
40 g geriebener
Emmentaler Käse,
1 Bund Petersilie,
weißer Pfeffer,
4 Eiweiß,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Schinken in 3 mm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und unter Rühren 1 Minute durchschwitzen. Unter weiterem Rühren die Milch dazugießen. Einmal aufkochen lassen. Masse etwas abkühlen lassen. Dann nach und nach die Eigelb unterrühren. Schinkenwürfel, Käse und abgespülte, abgetropfte und gehackte Petersilie reinrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zum Schluß unterziehen.

6 feuerfeste Portionsformen (oder eine große Form) mit Butter oder Margarine einfetten. Soufflémasse einfüllen. Formen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Schinkensoufflé aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Schinkentoast

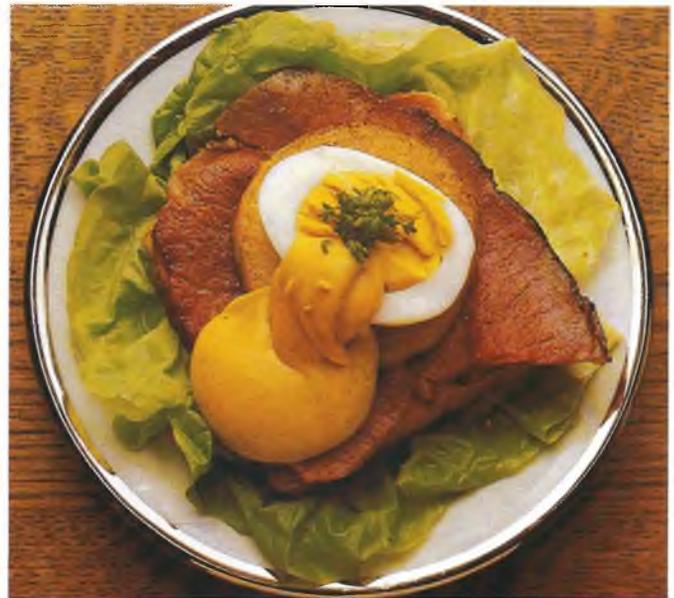
30 g Margarine,
4 Scheiben Rollschinken
(120 g),
4 Scheiben Toastbrot
(80 g),
1 großer säuerlicher Apfel
(200 g),
2 hartgekochte Eier,
4 Eßlöffel Dosenmilch
(40 g),
3 Ecken Schmelzkäse
(185 g),
1 Teelöffel Curry,
½ Kästchen Kresse.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schinkenscheiben darin auf jeder Seite 1 Minute braten. Brotscheiben toasten. Mit je einer Schinkenscheibe belegen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Apfel in vier Scheiben schneiden. Im Bratfett auf jeder Seite in 2 Minuten hellbraun braten. Auf den Schinken legen. Eier schälen und halbieren. Je eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf die Apfelingringe setzen. Wieder warm stellen. Dosenmilch mit dem Käse in einen Topf geben. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten erwärmen, bis sich der Käse aufgelöst hat. Mit Curry abschmecken. Soße über die Eier gießen. Mit abgespülter, abgetropfter Kresse garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Mit frischen Salaten als Abendessen oder als kleinen Imbiß. Dazu schmeckt Bier, Rosé oder ein leichter Rotwein.



Ein herzhafter Imbiß, im Handumdrehen serviert: Schinkentoast.

Schisch köfté

Hammelfleischbällchen



600 g Hammelfleisch ohne Knochen (Keule oder Schulter),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
1 Ei,
Salz,
weißer Pfeffer,
½ Teelöffel getrockneter Majoran,
2 Eßlöffel gehackte Petersilie,
2 Eßlöffel Öl zum Bestreichen (20 g).

Die Türken sind Meister im Grillen auf Holzkohlenfeuer. Und Kenner der Türkei schwören, die allergrößten Meister stehen Tag für Tag an den Straßenecken in den großen Städten, wo sie ihre pikanten Spezialitäten brutzeln und an hungrige Passanten verkaufen. Auch die Hammelfleischbällchen mit Namen Schisch köfté, die man so zubereitet:

Hammelfleisch abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. In große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen schälen. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen.



In Ephesus erinnern römische Tempelreste und eine byzantinische Zitadelle an das Zusammentreffen zweier alter Kulturen.



Mit der Schlachtplatte Berliner Art dürfte es nicht schwer fallen, auch eingefleischte Hausmannskost-Verächter zu bekehren.

Dann in einer Schüssel mit Ei, Salz, Pfeffer, zerriebenen Majoran und Petersilie zu einem Teig kneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (Durchmesser 4 cm) formen. Grillrost mit Alufolie bespannen. Bällchen drauflegen, mit Öl bestreichen und auf die mittlere Schiene unter den vorgeheizten Grill schieben. Ergibt 12 Stück. Grillzeit: 10 Minuten. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 150. Beilage: Zwiebelringe oder -würfel, Joghurt und Weißbrot. Als Getränk schmeckt Rotwein oder Bier.

TIP

Zerriebener
Salbei macht
Schisch köfté
noch würziger.

Schlachtplatte Berliner Art

375 g durchwachsenes Schweinefleisch,
½ l Wasser,
Salz,
3 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel (40 g),
2 Schweinenieren (je 150 g),
4 kleine frische Leberwürste (je 200 g),
4 kleine frische Blutwürstchen (je 200 g).
Für das Sauerkraut:
2 Zwiebeln (80 g),
250 g säuerliche Äpfel,
50 g Schweineschmalz,
750 g Sauerkraut,
8 Wacholderbeeren,
¼ l Wasser,
1 große Kartoffel (80 g),
Salz,
1 Prise Zucker.

Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Das Fleisch und die geschälte, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte

Zwiebel reingeben. Topf zudecken und 60 Minuten bei milder Hitze kochen.

Nieren der Länge nach aufschneiden. Weiße Röhren und Fett entfernen. Nieren unter fließendem kaltem Wasser abspülen. 15 Minuten in kaltem Wasser wässern. Die Nieren 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch in den Topf geben und gar kochen. Wenn das Fleisch gar ist, die Würste in den Topf geben und in 5 Minuten heiß werden lassen. Die Brühe darf dann aber nicht mehr kochen.

Während das Fleisch kocht, die Zwiebeln und Äpfel schälen. Die Äpfel sorgfältig entkernen. Beides in kleine Würfel schneiden. Dann Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Apfelwürfel darin in fünf Minuten hellgelb anbraten. Das Sauerkraut mit zwei Gabeln etwas lockern und zu der Apfel-Zwiebel-Masse in den Topf geben. Wacholderbeeren drüberstreuen. Dann

mit Wasser auffüllen und aufkochen. Das Sauerkraut im zugedeckten Topf bei schwacher Hitze in 30 Minuten gar werden lassen. Noch mal abschmecken.

Kartoffel schälen und waschen. Auf einer feinen Reibe ins Sauerkraut reiben. Durchrühren. Kraut noch 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Sauerkraut auf eine große, vorgewärmte Platte geben. Fleisch, Nieren und Würstchen aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und auf dem Sauerkraut anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree mit gebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln, Erbspüree. Moststrich und helles Bier gehören dazu.

Schlagsahne

Siehe Sahne.

Schleie

Die Schleie liebt wie ihr Vetter, der Karpfen, langsam fließende oder stehende Gewässer mit morastigem Grund, denn im Schlamm findet sie reichlich Nahrung. Schleien werden aber auch in Teichen gezüchtet. Ihr Fleisch ist sehr wohl-schmeckend und oft ziemlich fett. Wenn die Fische im schlammigen Gewässer gelebt haben, hat das Fleisch leicht einen modrigen Beigeschmack.

Schleien sind oben blaugrün und unten gelblich. Ihr Körper ist mit kleinen Schuppen bedeckt, die man vor dem Braten entfernen sollte, dann kann man die besonders leckere Haut mitessen. Schleien schmecken aber auch gekocht.

Der Fisch, der bis zu 50 cm lang und bis 5 kg schwer werden kann, ist auch unter den Namen Schleihe, Schleierkarpfen oder der Schlei bekannt. Außerdem gibt es noch die goldgelbe Goldschleie.

Schleie in Dillsoße

4 Schleien von je 300 g, Saft einer Zitrone, Salz, 1 Eßlöffel Öl (10 g), 1 Zwiebel (40 g),

$\frac{1}{4}$ l Weißwein.

Für die Soße:

$\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eigelb, 20 g Speisestärke, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 30 g Butter, 1 Bund Dill.

Schleien an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Fische schuppen. Flossen abschneiden. Unter kaltem Wasser abspülen. Trokentupfen und auf eine Platte legen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Dann innen salzen.

Eine rechteckige feuerfeste Form mit Öl einfetten. Zwiebel schälen und würfeln. In die Form geben. Weißwein drübergießen. Fische in die Form legen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Dünstzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

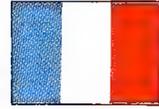
Fische vorsichtig aus der Form nehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Für die Soße Fischsud durchsieben und mit Wasser zu $\frac{3}{8}$ l auffüllen. In einen Topf gießen und aufkochen. Sahne, Eigelb und Speisestärke in einer Tasse verquirlen. In den Sud rühren. Soße einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Butter darin zergehen lassen. Gewaschenen, trockengetupften und fein geschnittenen Dill in die Soße rühren. Einen Teil der Soße über die Schleien gießen, den Rest gesondert reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Schleie Lothringer Art



4 Schleien von je 300 g, Saft einer Zitrone, Salz, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Zweig frischer Thymian oder 1 Messerspitze getrockneter, 30 g Butter, 1 kleines Lorbeerblatt, 4 weiße Pfefferkörner, 4 Zwiebeln (160 g), $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 10 g Butter, 4 Schalotten (80 g).
Für die Soße:
 $\frac{1}{8}$ l Fischsud, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 2 Eigelb, 50 g Butter.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.



Schleien Lothringer Art kommen nach dem Kochen in eine sahnige Soße. Und zu guter Letzt wird sogar alles noch kurz gegrillt.



Schleien lassen sich wunderbar mit Käse überbacken. Am besten in einer würzigen Tomatensoße.

Schleien mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Schleien schuppen und die Flossen abschneiden. Fische unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen und auf eine Platte legen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Dann innen salzen. Petersilie und Thymian abspülen, trockentupfen und fein hacken. (Getrockneter Thymian wird nicht gehackt, sondern einfach zwischen den Fingern zerrieben.)

Butter in einem flachen Topf erhitzen. Kräuter, Lorbeerblatt und Pfefferkörner reingeben.

Zwiebeln schälen, unten gerade schneiden. In jeden Fisch eine Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten stellen. Schleien mit dem Rücken nach oben in den Topf setzen. Mit Weißwein übergießen. Kurz aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die geschälten, fein gehackten Schalotten darin in 5 Minuten glasig braten. Fisch aus dem Sud heben, abtropfen lassen und vorsichtig auf die Schalotten setzen. Fischsud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Auf etwa $\frac{1}{8}$ l einkochen. Das dauert etwa 15 Minuten.

Sahne und Eigelb in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Den heißen Fischsud unter Schlagen dazugießen. Butter drunterschlagen. Soße über die Schleie gießen. Das Gericht unter den vorgeheizten Grill schieben. 5 Minuten grillen. Mit Petersilie in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelpüree.

Schleie überbacken

4 Schleien von je 300 g,
Saft einer Zitrone,
Salz,
500 g Tomaten,
2 Zwiebeln (60 g),
30 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
4 Scheiben Emmentaler Käse (100 g).

Schleien mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Fische schuppen und die Flossen abschneiden. Schleien unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen und auf eine Platte legen. Innen

und außen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Die Fische anschließend innen mit Salz einreiben.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Dann die Tomatenviertel grob würfeln. Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig dünsten. Die Tomatenstücke dazugeben und 15 Minuten lang bei schwacher Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensoße in eine flache feuerfeste Form füllen. Schleien drauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene setzen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach 10 Minuten auf jeden Fisch eine Käsescheibe legen. Nach weiteren 5 Minuten die Form aus dem Ofen nehmen und die Schleien darin heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilage: Salzkartoffeln, Kartoffelkroketten oder Stangenweißbrot. Als Getränk paßt am besten herber Weißwein.

Schlemmerschnitten

4 Scheiben Toastbrot (60 g),
40 g Butter,
2 Gewürzgurken (120 g),
300 g Beefsteakhack,
1 kleine Zwiebel (20 g),
1 Eßlöffel Kapern,
1 Eigelb, Salz,
Paprika rosenscharf,
Außerdem:
2 hartgekochte Eier,
4 Teelöffel Mayonnaise (40 g),
2 Scheiben Räucherlachs (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Lord Sandwich ließ sich das nach ihm benannte Butterbrot zubereiten, um sein Kartenspiel nicht unterbrechen zu müssen. Bereiten Sie die Schlemmerschnitten zu, wenn Sie Skatbrüder und -schwestern oder andere hungrige Spielfreunde zu versorgen haben. Toastbrot goldgelb rösten. Abkühlen lassen und mit Butter bestreichen. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Brotscheiben damit belegen. Beefsteakhack in eine Schüssel geben. Geschälte Zwiebel dazureiben, fein gehackte Kapern und Eigelb dazugeben. Mischen und mit Salz und Paprika sehr pikant abschmecken. Dick auf die Brote streichen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Jede Schnitte mit einem halben Ei rosettenförmig garnieren. In die Mitte je einen Teelöffel Mayonnaise geben. Lachsscheiben der Länge nach halbieren. Zu 4 Röllchen aufrollen. Auf die Mayonnaise legen. Petersilie abspülen, trockentupfen und die Schnitten damit garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Als Abendessen oder Imbiß zwischendurch oder zum Kalten Büfett. Übrigens: Ein kühles Bier schmeckt wirklich köstlich dazu!

Schlesische Bauernbissen

625 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
125 g Honig,
¼ l warmes Wasser,
1 Prise Salz,
1 Päckchen
Pfefferkuchengewürz,
1 Teelöffel gemahlener Anis,
2 Tropfen Bittermandelöl,
Margarine zum Einfetten.

Schlesische Bauernbissen – einfache, aber wohlschmeckende Pfefferkuchen – gab's früher im Land um Breslau und Liegnitz herum. Sie wurden nicht nur an Weihnachtstagen, sondern das ganze Jahr über als Leckerei oder zum Kaffee gegessen.

Mehl und Backpulver mischen. Auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Honig, warmes Wasser und Salz in einer Schüssel verrühren und in die Mulde gießen. Gewürze hinzufügen. Von außen nach innen einen geschmeidigen Teig kneten. Eventuell etwas Mehl oder (wenn nötig) etwas Wasser zufügen. Teig zugedeckt 24 Stunden stehen lassen.

Dann den Teig noch mal durchkneten und Rollen von 2 cm Durchmesser und 4 cm Länge formen. Backblech mit Alufolie auslegen



Schlesische Käsetaschen aus Hefeteig sind mit Sultaninen-Quark gefüllt und mit Zucker glasiert.

und mit Margarine einfetten. Rollen dicht nebeneinander aufs Backblech legen. Sie sollen beim Backen zu einer Fläche zusammenehen. Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Die warmen Bissen auseinanderbrechen und auskühlen lassen.

Ergibt 36 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 75.

Schlesische Käsetaschen

Für den Teig:
500 g Mehl, 30 g Hefe,
¼ l warme Milch,
60 g Zucker,
60 g Butter,
1 Ei, 1 Prise Salz,
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:
250 g Quark,
1 Prise Salz,
60 g Zucker,
1 Eigelb,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
75 g Sultaninen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:
125 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Wasser.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch, einem Teelöffel Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mehl vom Rand drüberstäuben. Zugedeckt am warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Butter in Flöckchen auf den Vorteig verteilen. Restliche Milch, Zucker, aufgeschlagenes Ei und Salz daraufgeben. Mit einem Löffel verrühren und zum Teig kneten. So lange schlagen, bis er sich vom Rand löst. Zugedeckt am warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Mehl auf ein Backbrett stäuben. Teig 1 cm dick darauf ausrollen. In 8 cm große Quadrate schneiden.

Quark mit Salz, Zucker, Eigelb und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Dann die in warmem Wasser gewaschenen, abgetrockneten Sultaninen reingeben. 1 Teelöffel Quarkmasse auf ein Teigquadrat geben. Eine Teighälfte drüberschlagen und zusammendrücken.

Taschen auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Backblech aus dem Ofen nehmen. Käsetaschen vom Blech nehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für den Guß Puderzucker und Wasser in einer Schüssel verrühren. Taschen damit bestreichen.

Ergibt 24 Stück oder 2 Bleche.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 160.

Schlesische Mohnpielen

Siehe Mohnklöße schlesisch.



Kräftiger Imbiß für heiße Skatrunden: Schlemmerschnitten.

Schlesischer Kartoffelsalat

2 ausgenommene Salzheringe, 1000 g Salatkartoffeln, 1 säuerlicher Apfel (120 g), 2 Gewürzgurken (100 g), $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 4 Eßlöffel Weinessig, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel (40 g).

Heringe über Nacht in kaltes Wasser legen, damit das überschüssige Salz ausziehen kann. Kartoffeln abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und abziehen. Erkalten lassen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Heringsköpfe abschneiden. Haut und Mittelgräte entfernen. Filets unter kaltem

Wasser abspülen. Trockentupfen. Apfel schälen, vierteln und entkernen, Heringsfilets, Apfel und Gewürzgurken in $\frac{1}{2}$ cm dicke, 3 cm lange Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben. Fleischbrühe über die Kartoffeln gießen. Erkalten lassen. Weinessig, Salz, Pfeffer und Zucker mischen, über den Salat gießen. Vorsichtig mischen.

60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Inzwischen Speck würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebel dazugeben und goldgelb rösten. Vor dem Servieren heiß über den Salat gießen. Schlesischen Kartoffelsalat warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wann reichen? Mit Frikadellen oder Spiegeleiern als Mittagessen.

Schlesischer Mohnkuchen

Für den Teig:

350 g Mehl, 30 g Hefe, 40 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch, 70 g Margarine, 1 Ei, 1 Prise Salz.

Für den Belag:

150 g Margarine, 80 g Zucker, 6 Eigelb, 200 g gemahlener Mohn, 3 Eßlöffel Mehl (30 g), 6 Eßlöffel Semmelbrösel

(60 g),

6 Eiweiß,

60 g Zucker,

Mehl zum Ausrollen,

Margarine zum Einfetten.

Für die Streusel:

250 g Mehl,

125 g Butter,

125 g Zucker.

Was für die Schwarzwälder die Kirschtorte, ist für die Schlesier der Mohnkuchen: Er durfte früher auf keiner Kaffeetafel fehlen. Die süße Herrlichkeit wird auch noch durch eine typisch schle-

sische Draufgabe gekrönt: Durch Streusel.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, etwas lauwarme Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Danach restlichen Zucker und die übrige Milch dazugeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Ei und Salz dazugeben. Gründlich kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Mohnbelag Margarine, Zucker und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Mohn, Mehl und Semmelbrösel nacheinander dazurühren. Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Den übrigen Zucker unterschlagen. Eiweiß mit dem Schneebeßen unter die Mohnmasse heben.

Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe des Backbleches ausrollen. Das Backblech mit Margarine einfetten. Teig drauflegen. Mohnmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel mischen, bis sich Streusel bilden. Über den Mohn streuen. Zugedeckt noch mal 15 Minuten gehen lassen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

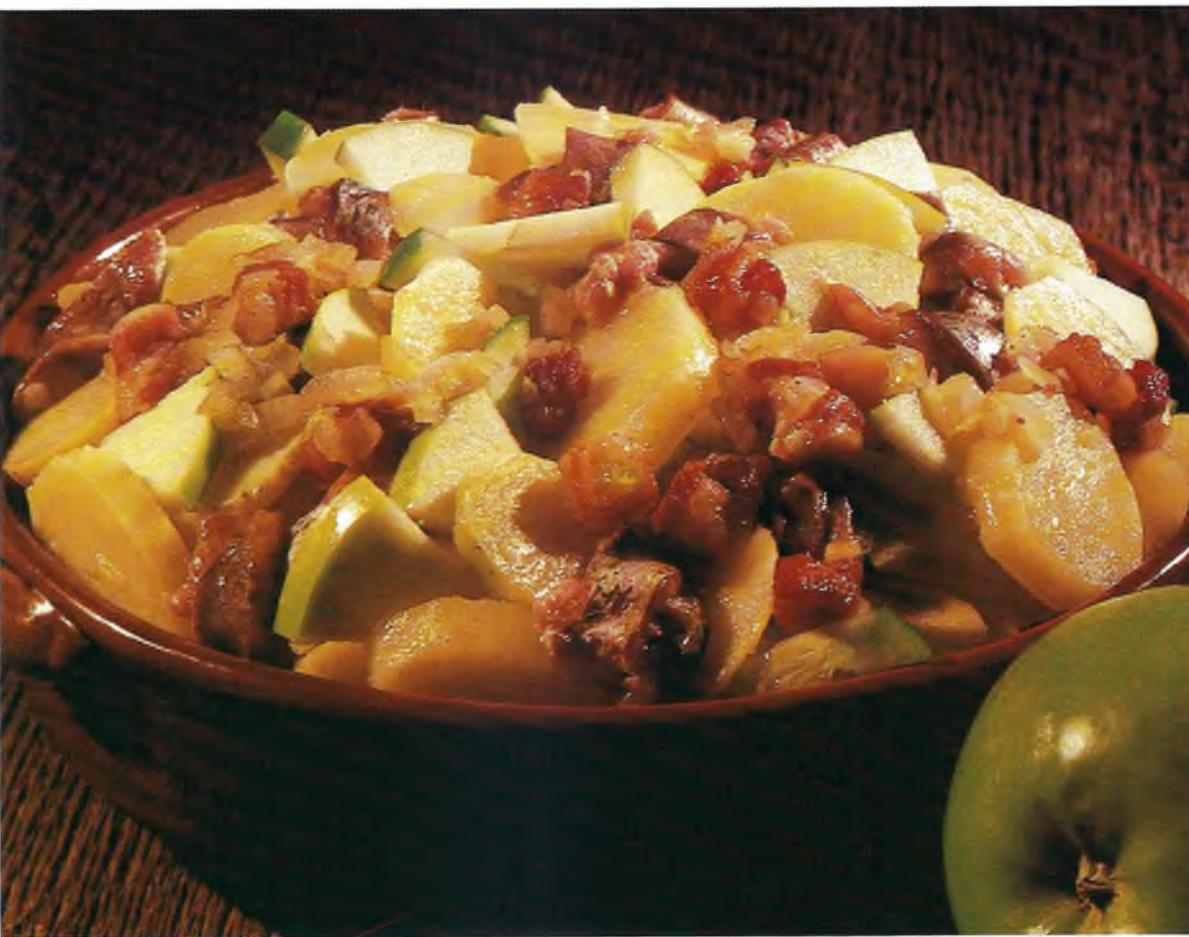
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen. Zum Servieren in kleine rechteckige oder quadratische Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 325.

PS: Soll der Mohnkuchen noch gehaltvoller sein, dann geben Sie 50 g gehackte Mandeln und 100 g Rosinen unter die Mohnmasse.



Heringe, Äpfel, Gurken und Speck machen auf schlesische Art mehr aus einfachem Kartoffelsalat.



Schlesischer Rollbraten ist eine Super-Roulade aus zwei verschiedenen Fleischsorten. Dazu gibt es Klöße, Gemüse und eine tolle Soße.

Schlesischer Rollbraten

1 große flache Scheibe Rindfleisch (Rouladenstück) von 375 g,
1 große flache Scheibe Schweinefleisch (Schnitzelstück) von 375 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g).
Außerdem:
100 g fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
½ l heißes Wasser,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 kleines Lorbeerblatt.
Für die Soße:
⅛ l saure Sahne,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Die gleichgroßen Fleischscheiben kurz abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel schälen und fein reiben. Auf beide Scheiben verteilen. Fleisch aufeinander legen. Fest aufrollen und mit

Rouladengarn zusammenbinden.
Speck und geschälte Zwiebeln würfeln. Speckwürfel in einem Schmortopf in 5 Minuten glasig braten. Fleisch darin in 15 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebelwürfel nach 10 Minuten dazugeben und mitbräunen. Heißes Wasser angießen. Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben. Fleisch in 90 Minuten im geschlossenen Topf gar schmoren. Danach herausnehmen und auf einer Platte warm stellen. Lorbeerblatt aus der Flüssigkeit nehmen. Sahne und Mehl in einer Tasse verrühren. Fleischsaft damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch in Scheiben geschnitten auf einer Platte anrichten. Soße getrennt dazu reichen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.
Beilagen: Gemüsesalat und Kartoffelklöße.

Schlesischer Streuselkuchen

Für den Hefeteig:
500 g Mehl,
30 g Hefe,
50 g Zucker,
⅛ l lauwarme Milch,
100 g Margarine, 1 Ei,
1 Prise Salz.
Für die Streusel:
150 g Butter,
250 g Mehl,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
50 g gehackte Mandeln,
2 Teelöffel Zimt,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Der Streuselkuchen wird in Schlesien Brünkelkuchen genannt. Die Vorliebe der Schlesier für diese zuckrigbröckelige Kuchendecke läßt darauf schließen, daß der Streusel in dem Rübzahl-Land erfunden wurde. Für den Teig Mehl in eine

Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Danach restlichen Zucker und die übrige Milch dazugeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlsrand verteilen. Ei und Salz dazugeben. Gründlich kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und trocken ist. Noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
In der Zwischenzeit für die Streusel die Butter in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen. Mehl, Zucker, Vanillinzucker, gehackte Mandeln und Zimt in einer Schüssel mischen. Butter darübergießen. Mit zwei Gabeln alles miteinander verkneten, bis sich Streusel bilden. Hefeteig in Größe des Backbleches auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und auf das mit

Margarine eingefettete Blech legen. Streusel auf den Teig verteilen. 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.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen und in 30 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 195.

PS: Schlesische Leckermäuler nehmen die halbe Menge Teig und verdoppeln die Streuselschicht!

Schlesisches Häckerle

Siehe Häckerle.

Schlesisches Himmelreich

250 g gemischtes Backobst,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser zum Einweichen,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
400 g geräucherter magerer Speck oder Rauchfleisch,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g).

»Wer das Himmelreich nicht kennt, der hat umsonst gelebt«, sagen die Schlesier. Damit ist die ungewöhnliche Mischung von Backobst, magerem Speck oder Rauchfleisch und Klößchen gemeint, die jedem Schlesier himmlischen Genuß bereitet. Schlesisches Himmelreich gilt als das Nationalgericht. Und wie bei allen bekannten Landesgerichten gibt es auch hier Abwandlungen. Viele schwören darauf, daß man zum Himmelreich Semmel-



Wenn Schlesier vom Himmelreich sprechen, meinen sie meist ihr ungewöhnliches Nationalgericht.

klöße reicht, andere behaupten, es müßten Kartoffelklöße sein. Wir empfehlen zarte Hefeklöße.

Backobst mit kaltem Wasser in einer Schüssel oder einem Sieb gründlich waschen. Mit $\frac{1}{2}$ l Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen. $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen.

Durchwachsenen Speck oder Rauchfleisch reingeben. 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Abgetropftes Backobst, Zucker, Zimt und Zitronensaft dazugeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze weitere 30 Minuten garen. Speisestärke mit etwas kal-

tem Wasser in einem Becher anrühren. In die Soße geben, aufkochen. Das Gericht abschmecken.

Fleisch rausnehmen. In Scheiben schneiden. Backobst in eine Schüssel geben. Fleischscheiben darauf anrichten.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 770.

Beilagen: Hefe-, Semmel-, oder Kartoffelklöße, die man zusätzlich mit zerlassener Butter begießen kann. Dazu schmeckt am besten ein Bier. Und vorweg empfehlen wir zur besseren Bekömmlichkeit ein Korn.

TIP

Schlosserbuben Wiener Art können sich die Kaffeegäste auch am Tisch selbst backen. Das bringt Spaß. Stellen Sie das heiße Fett im Fonduetopf auf einen Spirituskocher. Alle Zutaten vorbereitet bereitstellen.

Schlosserbuben Wiener Art



$\frac{1}{4}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
30 große Kur-Trockenpflaumen ohne Stein (300 g),
30 geschälte Mandeln.
Für den Brandteig:
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
125 g Butter,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
125 g Mehl, 4 Eier.
Außerdem:
1 l Öl oder 750 g Kokosfett,
50 g grober Zucker,
50 g geriebene Schokolade.

Schlosserbuben sind eines der vielen alten Wiener Schmalzgebäcke. Inzwischen wurde das Schmalz durch Pflanzenfett ersetzt. Wenn Sie neben den Pflaumen auch noch Aprikosenhälften (die Sie vorher in Zucker und Rum mariniert haben) ausbacken, dann haben Sie ein hübsches Wiener Gespann: Schlosserbuben und Wäschermädel. Wasser, Zitronensaft und Trockenpflaumen in einen Topf geben. Aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. In die Mitte jeder Pflaume eine Mandel stecken. Für den Brandteig Wasser, Butter, Salz und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Mehl unter Rühren reinschütten. Weiterrühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst und glatt ist. Teig in eine Schüssel geben und ein Ei sofort unter die heiße Masse rühren. Abkühlen lassen und die restlichen Eier nach und nach unterrühren. Öl oder Kokosfett im Frittierpfopf auf etwa 180 Grad erhitzen.

Je eine Pflaume auf eine Gabel stecken. Mit Hilfe eines Messers rundherum mit Teig bestreichen. Jeweils 5 ins heiße Fett gleiten lassen und in 5 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Die eine Hälfte der Schlosserbuben in grobem Zucker wenden, die andere auskühlen lassen und in geriebener Schokolade wenden.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Schloßkartoffeln

1000 g junge, taubeneigroße Kartoffeln,
Salz, 60 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

»Pommes château« heißen diese feinen Kartoffeln in der kulinarischen Umgangssprache. Wenn Sie gerade kein Taubenei zum Größenvergleich zur Hand haben, können Sie auch ganz einfach normal große Kartoffeln zu kleinen Halbmonden zurechtschneiden. Kartoffeln waschen, schälen. Nochmals unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 5 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Trockentupfen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben. Bei Mittelhitz langsam in 10 Minuten gar und schön goldbraun braten. Zwischendurch vorsichtig wenden. Mit Salz abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.
Wozu reichen? Zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch.

Schmalznüsse braun und weiß

Schlupfkuchen

Siehe Blitzkuchen.

Schmalznüsse braun und weiß

250 g Schweineschmalz,
250 g Zucker,
1 Vanillestange,
1 Prise Salz, 500 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ gestrichener Teelöffel Hirschhornsalz,
2 gehäufte Eßlöffel Kakao (30 g).

Schmalznüsse, ob braun oder weiß, sind im Norden Deutschlands zu Hause. Vor allem die Schleswig-Holsteiner lieben das zarte Gebäck, das man dort oft auch beim Bäcker kaufen kann. Aber selbstgemacht schmeckt es natürlich noch besser!
Schweineschmalz, Zucker, das Mark der Vanillestange und Salz gut in einer Schüssel verrühren. Mehl

und Hirschhornsalz (gibt's in Apotheken und Drogerien) mischen. Nach und nach in die Schmalzmasse rühren und alles durchkneten. Für die dunklen Schmalznüsse unter die Hälfte des Teiges den Kakao kneten. Aus dem Teig Kugeln von 3 cm Durchmesser formen. Mit dem Handballen kleine Mulden in die Mitte drücken. Auf ein ungefettetes Backblech setzen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Die hellen Schmalznüsse sollen beim Backen fast weiß bleiben. Nüsse auf dem Blech abkühlen lassen und dann erst vorsichtig abnehmen, denn Schmalznüsse sind so zart, daß sie leicht brechen. Ergibt 84 Stück.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 60.



Zarte Schmalznüsse sind im Norden Deutschlands zu Hause.

Schmandschinken

4 Scheiben Schinken von je 100 g,
Wasser,
20 g Butter,
1 gestrichener Teelöffel Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
Salz,
gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Schmand ist ein alter Begriff für Sahne oder die fette, oberste Schicht, die sich einige Zeit nach dem Melken auf der Milch sammelt. Man kann auch Sahne dazu sagen, obwohl die Sahne aus den modernen Molkeereien nur noch eine entfernte Verwandte vom dicken Schmand ist. Das Wort Schmand stammt übrigens vom slawischen Wort »Smetana« (Sahne) ab.

Schmandschinken – er wird mit Sahne zubereitet – ist eine alte ostpreußische Spezialität.

Schinkenscheiben nacheinander in Plastikfolie legen und etwas klopfen. In eine Schüssel geben, mit Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen. Schinkenscheiben trockentupfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Schinkenscheiben darin auf beiden Seiten nur in $1\frac{1}{2}$ Minuten (nicht länger, sonst wird er zäh) scharf anbraten. Scheiben aus der Pfanne nehmen.

Mehl ins Bratfett einrühren, 1 Minute schwitzen, mit Sahne und saurer Sahne ablöschen. Drei Minuten kochen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schinken in die Soße legen, aber nicht mehr kochen lassen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Gurkensalat, in einer Marinade aus saurer Sahne, Senf und Dill. Dazu Salzkartoffeln.

Schmarrn

Siehe Kaiserschmarrn.

Schmorbraten

Siehe Rinderschmorbraten.

Schmorfleisch katalonisch

Für 6 Personen



250 g weiße Bohnen,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
125 g geräucherter fetter Speck,
4 Knoblauchzehen,
1000 g Rinderkeule (Blume),
 $\frac{1}{8}$ l Weinessig,
3 Zwiebeln (120 g),
2 Möhren (160 g),
3 weiße Rüben (450 g),
4 Tomaten (160 g),
6 Petersilienstiele,
1 Zweig Thymian,
2 Lorbeerblätter,
500 g frische Schweineschwartens,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Nelken,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
Margarine zum Einfetten,
 $\frac{3}{4}$ l kräftiger Rotwein.

In Katalonien, spanisch Cataluna, der berühmten Landschaft im Nordosten der Pyrenäenhalbinsel, hat man eine eigene Art entwickelt, Schmorfleisch zuzubereiten. Ein Versuch lohnt sich.

Weißer Bohnen in dem kalten Wasser über Nacht einweichen.

Den vorher gekühlten Speck (so läßt er sich besser schneiden und zum Spicken verwenden) in 5 cm lange, 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und längs vierteln. Rinderkeule unter kaltem Wasser abspülen, trocknen und ringsum mit spitzem Messer einstechen. Speckstreifen und Knoblauchstücke reindrücken. In einen Plastikbeutel stecken, Essig reinfüllen. Gut verschließen. Auch über Nacht

im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Bohnen im Einweichwasser aufkochen, abschäumen, 90 Minuten kochen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Möhren und weiße Rüben schälen, in Scheiben schneiden. Tomaten einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abziehen, halbieren. Stengelansätze rausschneiden, Kerne ausdrücken. Tomaten grob hacken. Petersilienstiele und Thymian abspülen. Mit den Lorbeerblättern zu einem Kräuterbündel zusammenbinden. Einen großen Bratentopf mit den Schweineschwartens auslegen.

Rinderkeule aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, salzen, pfeffern, mit den Nelken bestecken und in Mehl wenden. Auf die Schwarten legen. Mit Möhren-, Zwiebel- und Rübenscheiben umlegen. Tomaten und Kräuterbündel dazugeben. Pergamentpapier mit Margarine einfetten. Auf den Braten drücken. Deckel auf den Topf legen. Topf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Schmorzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach 60 Minuten den Topf öffnen. Papier entfernen. Rotwein angießen. Die Bohnen zugeben. Braten wieder mit Papier abdecken, Topf schließen und fertig garen.

Topf aus dem Ofen nehmen. Kräuterbund rausnehmen. Braten in Scheiben schneiden. Gemüse und Speckschwartens auf einer tiefen Platte anrichten, darauf die Bratenscheiben.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Beizzeit 45 Minuten.

Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Salzkartoffeln, Reis oder kräftiges Bauernbrot. Als Getränk paßt spanischer Rotwein.

PS: Dieses Gericht kann man auch besonders gut im Tontopf zubereiten.

Schmorgemüse Pisto Manchego

750 g reife Tomaten,
1 Knoblauchzehe,
1 Zweig Thymian,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
500 g Zwiebeln,
2 Auberginen (400 g),
3 grüne Paprikaschoten (500 g),
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Eier.

Aus der ländlichen Küche von La Mancha im spanischen Neukastilien stammt das Schmorgemüse Pisto Manchego. Manchmal wird es mit Schinkenstückchen angereichert und dann mit Reis als Hauptgericht serviert, aber meistens kommt es als Beilage zu Fleischgerichten, zum Beispiel zu Braten, auf den Tisch.

Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abziehen. Halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Kerne ausdrücken. Fruchtfleisch grob hacken. Mit ungeschältem Knoblauch, gewaschenem Thymian, wenig Salz und Pfeffer in einen Topf geben und bei geringer Hitze in 20 Minuten zu Tomatenpüree kochen.

Zwiebeln schälen, grob hacken. Auberginen gut waschen, abtropfen lassen und ungeschält in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten längs vierteln, putzen, waschen, auch abtropfen lassen und grob hacken. Olivenöl im Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Auberginen und Paprika zugeben. Unter Rühren eine Minute bräunen. Salzen und zugeeckt bei geringer Hitze 30 Minuten schmoren. Von Zeit zu Zeit umrühren. Dann das Tomatenpüree (vorher die Knoblauchzehe entfernen) unter das Gemüse mischen.

Eier in einem Becher verquirlen. Ins Gemüse rühren und weitere 5 Minuten ko-



Im spanischen Katalonien macht man aus Schmorfleisch, Gemüse, Kräutern und Knoblauch einen kräftigen Suppen-Eintopf.

chen lassen. Abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Beilage zu Braten, Koteletts und Steaks.

PS: Pisto schmeckt auch mit roten Paprikaschoten.

TIP

Pisto Manchego wird von spanischen Hausfrauen manchmal auch so zubereitet: Sie nehmen statt Auberginen ungeschälte, gewürfelte Zucchini und streuen je ein hartgekochtes, gehacktes Eigelb und Eiweiß über das Gericht.

Schmorgurken

1000 g Gemüsegurken,
100 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
½ Bund frischer Dill,
1 Eßlöffel Butter (15 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Mehl,
⅛ l Sahne,
Zucker,
1 bis 2 Eßlöffel Essig.

Schmorgurken sind ein preiswertes, schnelles Gemüsegericht mit verhältnismäßig wenig Kalorien. Gurken waschen, schälen, längs halbieren und Kerne rausschaben. In 2 cm breite Streifen schneiden. Durchwachsenen Speck würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Dill abspülen und fein schneiden. Butter im Schmortopf erhitzen. Speck und Zwiebelwürfel darin in 5 Minuten glasig werden lassen. Gurken dazugeben. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Zudecken und bei geringer Hitze 20 Minuten dünsten. Die Gurken sollten keine Farbe annehmen, deshalb eventuell etwas Wasser angießen. Gemüse mit Mehl bestäuben, verrühren und die Sahne reinmischen. Bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen. Mit

Zucker und Essig abschmecken. Dill untermischen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wozu reichen? Zu Frikadellen, Kalbsbraten oder gebratenem Hähnchen.



Mit Schmorgurken kocht man schnell, preiswert, kalorienarm.

Schnecken gibt es fertig
vorbereitet zu kaufen.
Man serviert sie in einer
Schneckenpfanne und ißt
sie mit Spezial-Besteck.

SCHNECKEN

Die ersten, für den Feinschmecker bestimmten Schnecken krochen durch die Gärten des alten Rom. Ein Herr namens Fulvius Lupinus hat schon 50 Jahre v. Chr. für die Zeitgenossen des Lukullus sein Schneckenengehege angelegt. Eine Zeitlang geriet die Schnecken offenbar in Vergessenheit – wie so manches Gute. Im Mittelalter entdeckten Mönche dann die Schnecken als Fastenspeise. Dann kamen Feinschmecker dahinter, daß Schnecken auch an Festtagen gut munden, und bald eroberte die zarte Delikatesse die Welt der Gourmets.

Allein in Paris sind Schnecken-Essen so beliebt, daß jährlich 80 bis 100 Millionen Weinbergschnecken verzehrt werden. Und das will schon etwas heißen.

Die delikatesten Schnecken, so sagen Kenner, züchten die Kapuzinermönche im elsässischen Frankreich, in Weinbach und Colmar. Ebenso begehrt und noch viel bekannter sind aber Schnecken aus Burgund, die »Escargots de Bourgogne«. Am liebsten mögen Feinschmecker die dunkel gefärbten Schnecken, die fett und süßlich im Geschmack sind.

Im Süden Frankreichs, in der Champagne, im Jura-gebiet und in der Schweiz werden ebenfalls Schnecken gezüchtet. In Deutschland findet man die besten Schnecken in Baden-Württemberg.

Auch wenn Sie alles sonst selbst frisch zubereiten – das Schneckensäubern, Waschen und Kochen sollten Sie auf jeden Fall den



Gastronomen, der Konserven- und der Tiefkühlindustrie überlassen.

Denn das Vorbereiten von Schnecken ist mühsam und zieht sich über Stunden hin. Sie können das Schneckenfleisch in Dosen mit dazu passenden Schneckenhäuschen kaufen und selbst die Kräuterbutter zum Füllen anrühren. Wenn Sie es ganz einfach haben wollen, kaufen Sie tiefgekühlte Schnecken. Sie sind schon mit Butter gefüllt und werden häufig mit einer Schneckenpfanne aus Alufolie geliefert.

Manch einer würde gern Schnecken essen – aber er kann es nicht. Denn die einfache Messer-Gabel-Löffel-Technik reicht nicht aus. Wie kriegt man also die Schnecke aus dem Haus? Es ist sehr leicht, wenn Sie die richtigen Geräte haben. Sie brauchen: Eine Zange, mit der Sie das Schneckenhaus festhalten können, eine schmale lange Gabel oder als Notbehelf ein

Spießchen, mit dem Sie das Schneckenfleisch aus dem Häuschen bringen und schließlich noch einen schlichten Suppenlöffel für die flüssige Butter.

Diese Spezialgeräte können Sie ebenso wie die Schneckenpfannen in den meisten Haushaltswarengeschäften kaufen. Nehmen Sie die Zange in die linke Hand, greifen Sie damit ein Häuschen (bitte mit der Öffnung nach oben!), piksen Sie mit der Gabel (in der Rechten) oder mit dem Spießchen das Schneckenfleisch heraus, legen Sie es in den Löffel oder besser noch gleich in den Mund und essen Sie dazu flüssige Butter aus dem Häuschen.

Als Vorspeise reichen ein halbes Dutzend Schnecken pro Person. Haben Sie aber Schneckenesser zu Gast, oder wollen Sie satt werden, sollten Sie das Dutzend voll machen. Zu Schnecken schmecken Weißbrot, frischer Toast und Weißwein, aber auch ein guter Roter.

Schnecken Burgunder Art



2 Dosen à 24 Schnecken
(200 g) und
48 Schneckenhäuschen,
5 Schalotten oder kleine
Zwiebeln (100 g),
1 Zweig frischer Estragon,
¼ l Burgunder Rotwein,
schwarzer Pfeffer,
200 g Butter,
2 Knoblauchzehen,
grobes Salz.

Das berühmteste klassische Schneckenrezept sind die Schnecken Burgunder Art. Man kennt und schätzt es in der ganzen Welt.

Schnecken aus der Dose auf einem Sieb abtropfen lassen. Brühe auffangen. Schalotten (oder Zwiebeln) schälen, in Scheiben schneiden und mit dem gewaschenen Estragon sehr fein hacken. In einen Topf geben, Burgunder zugießen, mit Pfeffer würzen und bei geringer Hitze die Flüssigkeit in 15 Minuten vollkommen einkochen. Jetzt sind die Schalottenstücke rot gefärbt. Kalt stellen.

Butter in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, mit Salz fein zerreiben, unter die Butter rühren.

Schalotten untermischen. In jedes Schneckenhäuschen etwas Schneckenbrühe geben. Je eine Schnecke reingeben. Die Häuschen mit Burgunder-Butter verschließen. Schnecken mit der Öffnung nach oben (damit die Butter nicht herausläuft) in vier Schneckenpfannen setzen. Oder auf eine große feuerfeste Platte



Das berühmteste klassische Schneckenrezept ist die Zubereitung auf Burgunder Art. Dazu verschleißt man die Häuschen mit delikater Rotweibutter.

setzen, die Sie vorher mit reichlich Salz bestreut haben, damit die Häuschen nicht umfallen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Die Butter muß schäumen, wenn die Schneckenpfannen aus dem Ofen genommen werden. Schneckenpfannen auf Teller stellen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Stangenweißbrot. Als Getränk passen Burgunder Weine dazu, sowohl die roten als auch die weißen (Chablis).

Schnecken Chabliser Art

2 Dosen à 24 Schnecken (200 g) und

48 Schneckenhäuschen, 2 Schalotten (oder kleine Zwiebeln, 40 g), schwarzer Pfeffer, 1/2 Weinglas Chablis (weißer Burgunder), 1 Teelöffel

Instant-Fleischextrakt (Fertigprodukt).

Für die Schneckenbutter: 200 g Butter, 2 Schalotten (oder kleine Zwiebeln, 40 g), 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß.

Auch Schnecken nach Chabliser Art stammen aus Burgund. Chablis ist der weiße Burgunder.

Schnecken abtropfen lassen. Brühe in einem kleinen Topf auffangen. Schalotten (oder Zwiebeln) schälen, in dünne Scheiben schneiden

und fein hacken. Mit etwas Pfeffer und Chablis zur Schneckenbrühe geben. In 10 Minuten bei geringer Hitze zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Fleischextrakt zugeben.

Für die Schneckenbutter Butter in einer Schüssel glattrühren. Schalotten (oder Zwiebeln) und Knoblauch schälen, Petersilie abspülen, trockentupfen und alles zusammen auf einem Holzbrett sehr fein hacken. Zur Butter geben. Gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen.

Schnecken-Burgunder-Sud in die Schneckenhäuschen verteilen. Je eine Schnecke reindrücken. Mit Schneckenbutter zustreichen. Die Schneckenhäuschen mit der Öffnung nach oben in vier Schneckenpfannen setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Schneckenpfannen aus dem Ofen nehmen, auf Teller stellen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilage: Stangenweißbrot und Chablis.

PS: Sie können dieses Rezept leicht zu Schnecken oberbadische Art abwandeln. Füllen Sie zunächst die Schneckenbrühe in die Häuschen. Sie werden mit folgender Kräuterbutter zugestrichen:

200 g Butter in eine Schüssel geben. Drei Schalotten (oder kleine Zwiebeln) schälen, fein hacken. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein zerreiben. Schalotten (Zwiebeln), Knoblauch, 1 Teelöffel fein gehackter Kerbel, schwarzer Pfeffer, eine Prise Paprika rosenscharf, Salz und etwas geriebene Muskatnuß unter die Butter rühren. Schnecken mit der Butter zugestrichen und backen. Mit badischem Riesling und Weißbrot servieren.

Schnecken überbacken

½ Paket Tiefkühlblättertorte (150 g),
2 Dosen à 24 Schnecken (200 g),
1 kleine Zwiebel (20 g),
125 g frische Champignons,
200 g Butter, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer,
75 g Schinken,
2 Knoblauchzehen,
1 Eiweiß,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb.

Für dieses Rezept brauchen Sie winzig kleine feuerfeste Näpfchen, die es speziell für Schnecken zu kaufen gibt. Durch den doppelten Verschluss von Butter und Blättertorte werden die Schnecken besonders würzig.

Blättertorte nach Vorschrift auftauen lassen. Schnecken auf einem Sieb abtropfen lassen. Brühe auffangen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons waschen und fein hacken. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Champignons reingeben, salzen und pfeffern und bei geringer Hitze in 15 Minuten trocken dünsten. Kalt stellen. Schinken fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Restliche Butter in einer Schüssel verrühren. Champignons, Schinken und Knoblauch untermischen.

Kleine Porzellan- oder Steingutnäpfe mit je einer Schnecke füllen. Etwas Schneckenbrühe zugießen und mit der Butter zustreichen. Ränder der Näpfechen mit Eiweiß bestreichen.

Blättertorte auf bemehlter Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen. Runde Teigstücke in Größe der Näpfechen ausstechen. Näpfechen damit verschließen, Ränder gut andrücken. Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.



Überbackene Schnecken werden in Butter und Blättertorte zu einem besonders würzigen Genuß.

Backzeit: 12 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit für den Blättertorte 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.
Wann reichen? Als festliches Abendessen mit Kopf- oder Eissalat in einer Essig-Öl-Marinade. Als Getränk paßt ein herber Weißwein.

Schneckengebäck

Siehe Brillenschnecken und Hefeschnecken.

Schnecken-spießchen in pikanter Soße

1 Dose (24) große Schnecken,
24 hauchdünne Scheiben Frühstücksspeck (120 g),
Cayennepfeffer,
125 g frische Champignons,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
50 g Butter,
3 Glas (je 2 cl) trockener weißer Wermut,
⅛ l Sahne,
¼ l saure Sahne, Salz,
½ Bund Kerbel.

Schnecken abtropfen lassen. Brühe auffangen. Die Speckscheiben mit Cayennepfeffer bestreuen. Schnecken in die Speckscheiben rollen und je sechs Stück locker auf Holzspieße stecken.

Champignons putzen, waschen und ½ cm groß würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Butter in einer Stielpfanne erhitzen. Spieße darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Bratsatz mit Wermut ablöschen und 10 Minuten einkochen. Zwiebeln und Knoblauch reingeben. Bei geringer Hitze in 3 Minuten



Bei einer Schneeball-Schlacht ist jeder gern dabei, besonders wenn die Waffen so sahnig sind.

glasig werden lassen. Champignons mit der Sahne zu den Zwiebeln geben, salzen und in 10 Minuten auf die Hälfte einkochen. Gewaschenen, gehackten Kerbel und die Schneckenstiele in die Soße geben. Fünf Minuten darin ziehen lassen. Schnecken mit der Soße auf einer tiefen Platte anrichten. Mit Cayennepeffer bestäubt servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Kräuterreis oder Toast.

PS: Man kann die Schnecken auch mit der Soße auf Toast servieren.

Schneebälle

Sneeuwballen



Für den Brandteig:

75 g Butter,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
 1 Prise Salz,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 300 g Mehl, 6 Eier,
 75 g Korinthen,
 750 g Kokosfett oder
 1 l Öl zum Fritieren.
 Zum Füllen und Bestäuben:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,

1 Eßlöffel Zucker (15 g),
 2 Eßlöffel Puderzucker.

In Holland kennt man eine besondere Art, Brandteigkrapfen zu servieren. Man füllt sie mit Schlagsahne und nennt sie Sneeuwballen. So werden sie zubereitet:

Butter, Wasser, Salz und Vanillinzucker in einem Stieltopf aufkochen.

Bei geringer Hitze das Mehl unter Rühren auf einmal reinschütten. Teig so lange abrühren (abbrennen), bis er sich zu einem Kloß zusammenballt und trocken ist. Vom Herd

nehmen. Sofort ein Ei kräftig unterrühren. Zehn Minuten abkühlen lassen. Restliche Eier nach und nach untermischen, das nächste Ei immer erst dann zugeben, wenn der Teig wieder gebunden ist. Korinthen gründlich waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und unter den Teig mischen. Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle oder mit runder Lochtülle füllen. Kokosfett oder Öl im Fritiertopf oder in der Friteuse auf 170 Grad erhitzen. Teig nach und nach in aprikosengroßen Klößen ins Fett gleiten lassen. In 15 Minuten goldgelb und knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen, dann auskühlen lassen. Mit der Schere in Hälften schneiden.

Sahne und Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Zucker zugeben und vorsichtig unterheben. In die Krapfenhälften füllen, die übrigen Hälften draufdecken. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 55 Schneebälle.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 115 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Schneehuhn

2 Schneehühner (je 480 g).

Für die Beize:

1 l Buttermilch,
 Schale einer halben Zitrone,
 1 Lorbeerblatt,
 2 Nelken,
 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner,
 1 Zweig Thymian,
 8 Wacholderbeeren.

Außerdem:

Salz, schwarzer Pfeffer,
 120 g fetter Speck (möglichst große, dünne Scheiben),
 25 g Butter,
 2 Zwiebeln (80 g),
 3 Glas Weinbrand oder Cognac (je 2 cl),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
 250 g frische Champignons,
 $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel oder Petersilie.

Schneehühner gehören zum – inzwischen rar gewordenen – Wildgeflügel. Es ist in bewaldeten Bergen (Alpen, Pyrenäen, Schottland, Skandinavien, Asien und Amerika) zu Hause und kommt unseren Jägern nur noch selten vor die Flinte. Nur vom 1. September bis zum 30. November darf es gejagt werden. Das Schneehuhn trägt im Winter ein blendendweißes Gefieder – daher der Name – mit schwarzen Schwanzfedern. Es ist nicht größer als eine Taube, und Feinschmecker mögen seinen leicht bitteren Wildgeschmack.

Falls sich einmal ein Schneehuhn in Ihre Küche verirrt (hin und wieder kann man es auch tiefgekühlt kaufen), haben Sie hier gleich das Rezept für die klassische Zubereitung: Schneehühner rupfen, Federreste abbrennen, Hühner ausnehmen und in eine Schüssel legen. Buttermilch mit Zitronenschale, Lorbeerblatt, Nelken, Pfefferkörnern, gewaschenem Thymianzweig und Wacholderbeeren zugeben. Zudecken, etwa zwei Tage kalt stellen. Vor der Zubereitung zwei Stunden (auch innen) abtropfen lassen.

Beize weggießen. Die Schneehühner trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Brust mit den Speckscheiben umwickeln. Mit Garn festbinden.

Butter im Schmortopf erhitzen. Schneehühner reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Zwiebeln schälen und vierteln. Nach zehn Minuten Bratzeit mit dem Weinbrand (oder Cognac) zu den Schneehühnern geben und die Hühner wenden. Sahne und saure Sahne mischen. Nach dreißig Minuten Bratzeit zugießen. Schneehühner ab und zu mit der Sahne übergießen.

Champignons putzen, waschen, in 1 cm dicke Schei-

ben schneiden. Kerbel oder Petersilie fein hacken. Schneehühner aus dem Ofen nehmen. Garn entfernen. Speckscheiben fein würfeln. In einer Pfanne unter Rühren kurz anbraten. Champignons dazugeben, 5 Minuten durchschmoren. Umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hühner in eine feuerfeste Form legen. Soße durchsieben und drübergießen. Champignons zugeben, die Form schließen und noch zehn Minuten in den abgeschalteten Ofen stellen. In der Form servieren. Mit gewaschenem, trockengeputztem, gehacktem Kerbel (oder mit Petersilie) bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 70 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Preiselbeeren, Feldalat und Kartoffelkroketten.

Schneider-Torte

Für den Teig:
50 g Schokolade halbbitter,
100 g Butter,
25 g Mehl,
6 Eigelb,
150 g Zucker,
6 Eiweiß,
150 g gemahlene Mandeln.

Für die Form:
1 Eßlöffel Butter (10 g),
Mehl zum Ausstreuen.
Für die Cremefüllung:
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
3 Eier, 150 g Butter,
50 g Schokolade halbbitter,
75 g Haselnüsse oder
Walnüsse oder gemischt.

Für die Glasur:
40 g Kokosfett,
3 Eßlöffel Kakao (30 g),
200 g Puderzucker,
8 Eßlöffel Sahne (80 g).

Für die Garnierung:
16 Walnußkerne.
Schokolade zerbrechen. In einer Schüssel im Wasser-

bad unter Rühren auflösen und leicht abkühlen lassen. Butter in der Backschüssel cremig rühren. Mehl untermischen. Eigelb und die Hälfte des Zuckers reingeben und schaumig rühren. Schokolade untermischen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Auf die Eigelbereme geben. Darauf die gemahlene Mandeln. Alles locker unterheben. Springform (26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben und den Teig reinfüllen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Dann zweimal waagrecht durchschneiden.

Für die Cremefüllung Zucker, Vanillinzucker, Speisestärke, Mehl und Eier in einer Schüssel mischen. Im Wasserbad cremig schlagen. Kalt werden lassen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Schokolade im Wasserbad unter Rühren auflösen und leicht abgekühlt in die Butter rühren. Eßlöffelweise die kalte Eiercreme reinschlagen. Gemahlene Nüsse unterheben.

Torte mit der Creme füllen. Für die Glasur Kokosfett im Topf auflösen. Kakao und Puderzucker sieben, mit Sahne glattrühren. Das etwas abgekühlte Kokosfett reingeben.

Glasur etwas abkühlen lassen. Torte damit ringsum glatt bestreichen. Kalt werden lassen. Ein langes Messer in heißes Wasser tauchen. Damit auf der Torte 16 Stücke in der Glasur markieren.

Dann auf jedes Stück noch einen Walnußkern setzen.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 440.

Schnepfen

Das Herz jedes Feinschmeckers schlägt höher, wenn die ersten Schnepfen auf der Speisekarte stehen. Denn Schnepfen, auch Brachvögel oder – die kleinere Art – Bekassinen (siehe unser Rezept) genannt, sind ein köstlich Wildpret. Das fanden schon die alten Jägersleut. Schnepfen werden zur Zugzeit, im Frühjahr und Herbst, geschossen. Die rebhuhngroßen Wald- oder Bergschnepfen vom 1. September bis 15. April, die kleineren Sumpf- oder Moorschnepfen vom 1. August bis 28. Februar. Kenner sagen: Im Frühjahr schmecken Schnepfen am allerbesten. Magerer als im Herbst sind sie dann auf jeden Fall.

Schnepfen sollen etwa 4 Tage in den Federn abhängen. Dann kann man sie zubereiten. Man rupft sie, entfernt Kopf und Hals (mit Kropf), nimmt sie aber selten aus. Die Eingeweide werden also mitgebraten oder bei dem sogenannten Schnepfendreck mitverwendet. In unseren Rezepten sagen wir Ihnen genau, wie man mit Schnepfen umgeht.

TIP

Bei einem großen Schnepfen-Essen bleiben manchmal eine oder mehrere gebratene Schnepfen übrig. Daraus läßt sich leicht ein hervorragender Salat zubereiten. So wird er gemacht: Schnepfenfleisch, rohen Sellerie, Apfel und Gewürzgurke in feine Streifen schneiden und in einer Essig-Öl-Marinade anmachen.



Die köstliche Schneider-Torte ist wirklich rundherum ein Genuß. Unter der Kakaoglasur verbirgt sich süß gefüllter Schokoladenteig.

Schnepfen flambiert

4 Waldschnepfen (je 250 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben frischer fetter Speck (100 g),
2 Eßlöffel Gänseeschmalz (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Butter (20 g),
1 Dose Gänselebermousse (Fertigprodukt, 70 g),
1 Ei,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
4 Scheiben Toastbrot (40 g).
Für die Soße:
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand oder Cognac,
 $\frac{1}{4}$ l Burgunder Rotwein,
1 Stück (5 cm) Zitronenschale,
Salz,
schwarzer Pfeffer.
Zum Garnieren:
2 Zitronen.

Zum Flambieren:
3 Glas (je 2 cl) Rum (40 Vol. %),
2 Stück (je 5 cm) Zitronenschale.

Schnepfen rupfen. Kopf und Hals mit Kropf entfernen. Eventuell mit einem Teelöffel ausnehmen, Magen wegwerfen. Eingeweide abspülen, trockentupfen und hacken. Schnepfen absengen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und trocknen. Innen mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Mit Baumwollgarn Flügel und Beine an den Körper binden. Dabei die Speckscheiben um die Brüste legen und fest binden. (Das nennt man in der Fachsprache bridieren.) Gänseeschmalz in einem Brattopf erhitzen. Schnepfen in den Topf legen und rundherum in 3 Minuten goldgelb anbraten. Dann den Brattopf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.
Die Schnepfen dabei nach jeweils 7 Minuten wenden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Gehackte Eingeweide zu den Zwiebeln geben. Salzen und pfeffern. 2 Minuten braten. In einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Gänselebermousse, Ei und Semmelbrösel reingeben. Zu einer Farce mischen. Toastbrot toasten und entrinden. Mit Farce bestreichen und auf ein Backblech legen. Brattopf aus dem Ofen nehmen. Croutons (das sind in der Küchensprache trockene oder bestrichene kleine Toast- oder Weißbrot-scheiben, die geröstet werden), einschieben. Hitze abschalten. Schnepfen aus dem Topf nehmen. Bratensatz auf dem Herd erhitzen. Weinbrand oder Cognac angießen, anzünden, Topf rütteln, bis die Flamme er-

lischt. Mit Rotwein und Zitronenschale in etwa 10 Minuten um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Soße passieren. Schnepfen längs halbieren, Toastscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten, darauf ohne den Speck die Schnepfen legen. Zitronen in heißem Wasser waschen, trocknen, halbieren. Platte damit garnieren. Rum mit Zitronenschale in ein kleines Töpfchen geben. Am Tisch auf dem Rechaud erwärmen. Anzünden. Über die Schnepfen gießen, ausbrennen lassen und dann sofort servieren.
Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 730.
Beilagen: Löwenzahnsalat, heiße Pommes chips und als Getränk ein alter Rheinwein.
PS: Die Farce für die flambierten Schnepfen können Sie anstelle von Gänselebermousse auch mit Gänselebercreme zubereiten.



Was uneingeweichte Ohren schockt, versöhnt durch vorzüglichen Geschmack: Schnepfen mit Schnepfendreck, sprich: Eingeweide.

Schnepfen mit Schnepfendreck

4 Sumpfschnepfen von je 250 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben fetter Speck (100 g),
30 g Butter,
3 Schalotten oder
1 Zwiebel (60 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Scheiben Toastbrot (40 g),
1 Löffelspitze
getrockneter Thymian,
etwas Cayennepfeffer,
Salz,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (10 g),
1/8 l trockener Weißwein,
1 Kästchen Kresse.

»Schnepfendreck« heißen in der Feinschmeckersprache die Eingeweide des Vogels. Weder der Name noch der alte Brauch, die Eingeweide mitzuessen, sollten

Sie schrecken. Die Schnepfen samt Schnepfendreck schmecken vorzüglich. So bereitet man das Rezept zu: Schnepfen rupfen, auch an Hals und Kopf. Kropf, Speise- und Luftröhre rausnehmen, Augen und Krallen entfernen. Nur die Eingeweide drin lassen. Schnepfen absengen. Unter kaltem Wasser abspülen und trocknen. Kopf über die Flügel zurückbiegen und den Schnabel durch beide Schenkel und den Körper stechen. Flügel am Rücken kreuzen. Schnepfen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben über den Brüsten mit Garn festbinden. Butter im Bräter erhitzen, Schnepfen reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme. Jeweils nach 5 Minuten wenden. Schalotten oder Zwiebel und Knoblauch schälen.

Fein hacken. Brotscheiben hell toasten, Rinde abschneiden. Gebratene Schnepfen aus dem Ofen nehmen. Speckscheiben ablösen und fein hacken. In einer Pfanne auslassen, Schalotten und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Eingeweide aus den Schnepfen nehmen, Magen entfernen. Schnepfen auf vorgewärmter Platte warm stellen. Eingeweide hacken, zu Schalotten und Knoblauch geben. Mit zerriebenem Thymian, Cayennepfeffer und Salz würzen. Zwei Minuten braten. Weinbrand zugießen und abbrennen. Masse in eine Schüssel geben. Mit Eigelb und der Hälfte des Käses verrühren. Diese Farce auf die Toastscheiben streichen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben. 3 Minuten überbacken. Bratsatz mit Weißwein ablöschen und in 15 Minuten zur Hälfte einkochen. Die Schnepfen mit den Toast-

scheiben umlegen. Mit gewaschener, trockengetupfter Brunnenkresse garniert servieren.
Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 575.

Schnepfen Victoria

Für 2 Personen
Bild Seiten 248/249

2 Waldschnepfen (je 250 g),
100 g Gänseleberpastete,
1 Trüffel (15 g),
1/2 gestrichener Teelöffel
Pastetengewürz,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Scheiben frischer fetter
Speck (60 g),
100 g Butter,
500 g Kartoffeln,
2 Glas (je 2 cl)
Weinbrand oder Cognac,
1/8 l Sahne.
Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie.

Schnepfen rupfen. Kopf und Hals mit Kropf entfernen. Ausnehmen. Magen wegwerfen. Eingeweide fein hacken. Schnepfen absengen. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trocknen.

Gänseleberpastete und Trüffel in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Pastetengewürz, wenig Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Alles mit dem Trüffelfond locker vermischen. Schnepfen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Trüffelmasse einfüllen. Zunähen. Speckscheiben um die Brüste legen und dresieren. (Mit Bindfaden Speck, Flügel und Beine fest an den Körper binden.) 50 g Butter in einem feuerfesten Topf erhitzen. Schnepfen reinlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Jeweils nach 10 Minuten wenden. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen. In 2 cm große Würfel schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln reingeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten braten.

Schnepfen aus dem Ofen und aus dem Topf nehmen. Speckscheiben entfernen und Schnepfen heiß stellen. Bratfond mit Weinbrand oder Cognac ablöschen, anzünden und abbrennen. Sahne zugießen. Schnepfen längs halbieren und wieder in den Topf legen. Mit den Kartoffeln umlegen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Zudecken und servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 980.

Beilage: Kopfsalat in Kerbelmarinade. Als Getränk empfehlen wir eine Spätzle aus dem Rheingau.

Schnibbelskuchen

750 g Kartoffeln,
Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Eßlöffel Mehl,
1 Ei,
125 g durchwachsener Speck.

Am Niederrhein und in den Nachbarländern ißt man den Schnibbelskuchen. Ein einfaches, aber leckeres Kartoffelgericht, dessen Name vom »schnibbel« (kleinschneiden) kommt. Die Einheimischen vom Niederrhein servieren noch Buttermilchsuppe mit Graupen und Backpflaumen vorweg. Der Schnibbelskuchen hat eine auffallende Verwandtschaft mit der international bekannten Schweizer Rösti. Und das spricht für Qualität. So macht man Schnibbelskuchen:

Die Kartoffeln schälen und waschen. Dann auf der groben Reibe raffeln. Mit einem Küchentuch trocknen. Die Kartoffelmasse in eine Schüssel geben und kräftig salzen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Zu den Kartoffeln geben. Mehl und Ei verquirlen. Leicht salzen. Unter die Kartoffeln mischen. Speck in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne glasig werden lassen (etwa 3 Minuten). Portionsweise die Kartoffelmasse in die Pfanne einfüllen. Wie Pfannkuchen etwa 1 cm dick breitstreichen und auf jeder Seite in 6 Minuten goldbraun braten.

Ergibt 4 Schnibbelskuchen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Mit Buttermilchsuppe vorweg und Kopfsalat als Beilage zu Mittag. Oder mit Salat als Abendessen. Altbier schmeckt gut dazu.

PS: Man kann das Ei auch weglassen und stattdessen nur das Mehl in die geräfelten Kartoffeln mischen.

Schnittbohnen Elsässer Art



750 g grüne Bohnen,
1/4 l Wasser, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
geriebene Muskatnuß,
125 g magerer gekochter Schinken,
20 g Margarine.

Grüne Bohnen waschen, fädeln und in dünne, schräge Schnitze schneiden. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Bohnen darin in 20 Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Bohnen wieder in den Topf geben und mit Zitronensaft und Muskat würzen.

Schinken in feine Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin 5 Minuten braten und unter die Bohnen mischen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wann reichen? Als Beilage zu Braten. Besonders gut schmecken Schnittbohnen Elsässer Art zu Hammelbraten.

PS: Schnittbohnen schmecken sehr gut in weißer Soße. Dazu 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. 1/2 l Milch angießen. 5 Minuten kochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Bohnen und gehackte Petersilie reinmischen und sehr heiß servieren.

Schnittlauch

Schnittlauch würzt nicht nur gut, er gehört auch zu den größten Vitamin-C-Spendern. Mit 30 bis 80 mg in 100 g entspricht sein Vitamin-C-Anteil dem der so viel gepriesenen Apfelsine.

Schnittlauch, auch Graslauch genannt, wächst von

Schnittlauch-Soße

Frühjahr bis Herbst im Freiland. Aber Sie können ihn praktisch das ganze Jahr über kaufen. Treibhäuser machen's möglich. Schnittlauch ist so anspruchslos, daß man ihn auch sehr gut im Blumentopf auf der Fensterbank oder auf dem Balkon züchten kann.

Je schattiger Schnittlauch heranwächst und je jünger er ist, um so besser, zarter und würziger schmeckt er. Die Römer schon schätzten zu Neros Zeiten seine Würze. Er paßt zu Gemüse- und Fleischsuppen, Salaten, Eier- und Quarkspeisen, Fisch, Fleisch und Geflügel, er ist das Universalgewürz. Verwenden Sie ihn nur frisch und kleingeschnitten und erst nach dem Kochen oder Braten über die Speisen streuen. Denn beim Erhitzen verliert Schnittlauch Würze, Vitamine und die schöne grüne Farbe.

Schnittlauch- Soße

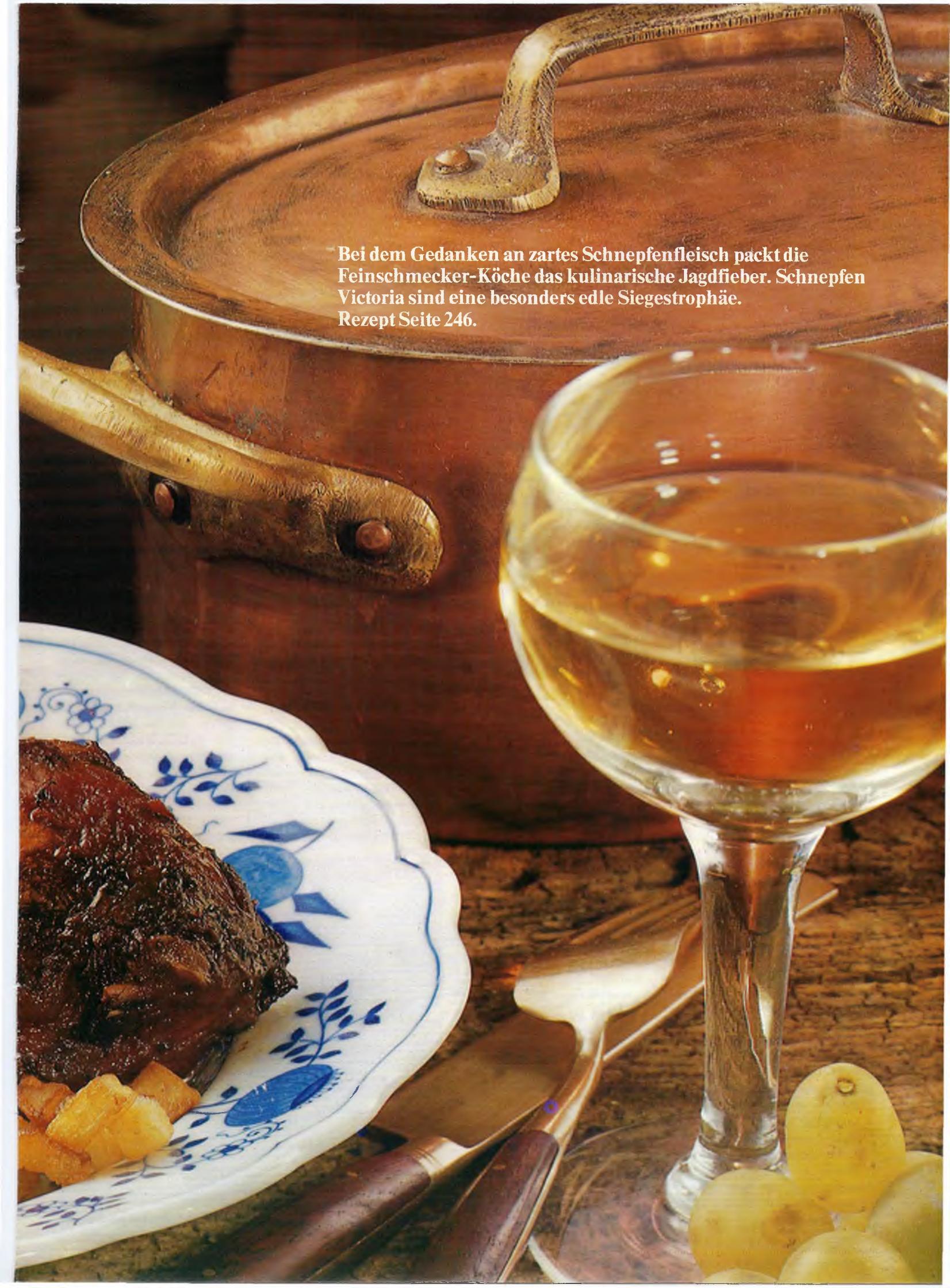
2 Bund Schnittlauch,
30 g Butter,
30 g Mehl,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1/8 l Sahne.

Schnittlauch waschen, trocknen, fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und 3 Minuten durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe angießen. Unter Rühren 5 Minuten bei geringer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne reinrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Schnittlauch reinrühren und heiß servieren.

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

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch, verlorenen Eiern, Spiegelei und Salzkartoffeln.



A still life photograph featuring a large, aged copper pot with a lid, a glass of amber-colored liquid, a plate of food, and silverware. The copper pot is the central focus, with its lid slightly ajar. In the foreground, a glass filled with a golden-brown liquid sits on a dark surface. To the left, a white plate with a blue floral pattern holds a piece of dark, braised meat and some yellow cubes. A silver fork and knife are also visible on the table. The background is dark and textured.

Bei dem Gedanken an zartes Schnepfenfleisch packt die Feinschmecker-Köche das kulinarische Jagdfieber. Schnepfen Victoria sind eine besonders edle Siegestrophäe. Rezept Seite 246.



Richtig deftig nach Schweizer Art: Schnitz und Drunder, aus Speck, Wurst, Kartoffeln und Äpfeln.

Schnitz und Drunder



200 g getrocknete Apfelschnitze (ersatzweise andere getrocknete Äpfel),
 1½ l Wasser,
 20 g Zucker,
 40 g Butter oder Margarine,
 1 Eßlöffel heißes Wasser,
 500 g durchwachsender Speck,
 5 große Kartoffeln (500 g),
 Salz, 2 Paar Schweine-Mettwürste (300 g).

Das Wort Schnitz stammt von Apfelschnitzen. Das sind gedörrte Apfelstückchen mit Schale. Drunder ist ebenfalls Schweizer Dialekt. Man könnte es ungefähr mit »darunter« übersetzen. Das bedeutet also, daß noch andere Zutaten unter die Apfelschnitze gemischt werden. Das hört sich zunächst ganz harmlos an, doch die Schweizer aus dem Kanton Aargau haben sich da eine schön deftige Angelegenheit ausgedacht. Sie servieren Schnitz und Drunder vornehmlich an kalten Wintertagen, an denen man ja schon mal ein paar Kalorien mehr zum Aufwärmen braucht.

Apfelschnitze über Nacht in einem Topf mit 1 l Wasser einweichen.

Zucker in einem Topf bei geringer Hitze in 5 Minuten goldbraun rösten.

Butter oder Margarine im heißen Wasser auflösen. In den Zucker rühren. Äpfel mit dem Einweichwasser und dem durchgewachsenen Speck zugeben. 60 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in einen anderen Topf in leicht gesalzenem, restlichem Wasser in 15 Minuten gar kochen, abschütten, dämpfen und zu den Äpfeln geben, dann die Würste zulegen und in 10 Minuten heiß werden lassen.

Speck und Würste aus dem Topf nehmen. Speck in Scheiben schneiden. Würstchen vierteln. Kartoffeln und Äpfel anrichten. Speckscheiben und die Würstchen obendrauf.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Schnitzbrot

Siehe Glarner Birnbrot.

Schnitzel

Siehe Kalbs- und Schweineschnitzel

Schokolade

Schon beim Gedanken an Schokolade bekommen Kinder und Naschkatzen glänzende Augen. Das war nicht immer so, genauso wenig wie die Schokolade immer in fester Form angeboten wurde. Der weitgereiste Venetianer Benzone erklärte vor 400 Jahren, Schokolade sei eher ein Getränk für Schweine denn für Menschen. Kurz zuvor hatten die Spanier bei der Eroberung Mexikos den »Chocolatl«, einen Trank aus Kakao, Maismehl, Cayennepfeffer und Vanille, kennengelernt. Doch erst Ende des 16. Jahrhunderts fand der Kakaotrank auch in

Europa Freunde. Der Kreis der Liebhaber vergrößerte sich rapide, als das erste »Cacao-Konfekt«, die Schokolade, auf den Markt kam. Heute gehört Schokolade zu den Köstlichkeiten dieser Welt. Aber nur wenige wissen, woraus Schokolade eigentlich besteht. Es ist ein wohl ausgewogenes (und vom Gesetzgeber vorgeschriebenes) Gemisch aus Kakaomasse, aus Kakaobutter, Zucker und Milch. Kakaomasse ist ein Produkt, das durch das Zerkleinern des Kakaokerns (die geröstete und geschälte Kakaobohne) gewonnen wird. Die Kakaobutter ist ebenfalls in der Kakaobohne enthalten. Je nach Geschmacksrichtung werden der Schokoladenmasse zum Beispiel Aromen, Vanille, Früchte, Nüsse oder Mandeln beigemischt. Es gibt bei der Tafelschokolade viele verschiedene Geschmacksrichtungen. So bekommt man Vollmilch-, Sahne-, zartbittere, bittere, herbe und Mokka-Schokolade. Maßgebend ist dabei unter anderem der Gehalt an Kakaobestandteilen, der auf der Verpackung angegeben werden muß. Tafelschokolade kommt in festgesetzten Gewichten in den Handel. Daneben bekommt man auch Blockschokolade, die man gut zum Backen und Kochen verwenden kann.



Mexikanische Schokolade schlürft man genießerisch als Dessert.

Schokolade mexikanisch



100 g Vollmilchschokolade,
2 Eßlöffel Kakao,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 gehäufte Teelöffel Zimt,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
½ l Milch, 2 Eigelb,
1 gehäufte Eßlöffel
Zucker (20 g),
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
4 Zimtstangen (6 cm).

In Mexiko ist die Schokolade zu Hause. Im 15. Jahrhundert, zur Zeit des Aztekenherrschers Montezuma, war die Kakaobohne so wertvoll, daß man sie sogar als Währung benutzte. Doch man schätzte auch den süßen, feinen Geschmack und bereitete aus Kakao einen kalten Trank zu, den man »Chocolatl« nannte. Inzwischen gibt es in Mexiko viel mehr Rezepte für Schokoladengetränke. Eins der feinsten ist dies:

Schokolade grob zerbrechen, mit Kakao, Vanillinzucker, Zimt und Sahne in einen Topf geben. Bei geringer Hitze erwärmen, bis die Schokolade aufgelöst ist. Milch zugeben. Unter Rühren erhitzen, aber nicht kochen. Vom Feuer nehmen. Eigelb und Zucker in einer Tasse schaumig rühren. Mit dem Weinbrand zusammen in die Milchmischung schlagen. Sofort in Tassen füllen und mit langen Zimtstangen (zum Umrühren) servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert nach einem Eintopf oder als aufmunternden Drink vor dem Abendessen.

PS: Wer am Nachmittag statt Kaffee und Kuchen mal nur etwas ganz Süßes trinken möchte, bereitet Schokolade mexikanisch zu und gibt als Krönung noch Schlagsahne drauf.

Schokoladenauflauf

100 g Schokolade zartbitter,
¼ l Milch, 5 Eigelb,
75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Orange (oder einer Mandarine),
40 g Mehl,
40 g Butter,
2 Glas (je 2 cl) Rum (54 Vol.%),
Butter zum Einfetten,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
5 Eiweiß,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Puderzucker zum Bestäuben.

Schokolade grob zerbrechen. Mit Milch in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker, Salz und Orangengener oder Mandarinschale in einem anderen Topf schaumig rühren. Mehl zuletzt untermischen. Heiße Schokoladen-Milch zugießen und verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen. Butter und Rum untermischen und kühl stellen.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten, mit Zucker austreuen. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen. Locker unter die noch gut warme Creme heben. Creme in die Form füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Nach 30 Minuten Backzeit mit Puderzucker bestäuben und fertigbacken. Der Auflauf soll in der Mitte noch leicht cremig sein.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Wann reichen? Als feines Dessert, am besten mit warmer oder kalter Vanillesoße. Auch Weinschaumsoße schmeckt sehr gut dazu.



Hauchzarte Schokoladen-Baisers machen süße Träume wahr.

Schokoladen-Baisers

Für die Baisers:
5 Eiweiß,
200 g Zucker,
30 g Kakao,
1 Teelöffel Speisestärke (5 g),
Butter zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben.
Für die Füllung:
¾ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Für die Baisers Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Dabei nach und nach Zucker zufügen. Zum Schluß Kakao und Speisestärke unterheben. In einen Spritzbeutel füllen. Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Papier mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Spritzbeutel runde Baisers (Durchmesser 5 cm) auf das Pergamentpapier spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben und mehr trocken lassen als backen.
Backzeit: 180 Minuten.
Elektroherd: 100 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme, die Tür dabei mit einem Holzlöffel einen Spalt breit offen lassen.

Baisers aus dem Backofen und vom Blech nehmen. Sofort an der Unterseite mit einem Löffel leicht eindrücken. Auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker reingeben. Sahne dann in einen Spritzbeutel füllen. Jeweils auf die Hälfte der Baisers Sahne spritzen. Restliche Baisers draufsetzen. Sofort servieren.

Ergibt 15 Baisers.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 2 Stunden und 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 130.

Schokoladen-Biskuit

Siehe Kakao-Biskuit.

Schokoladenbrezeln

25 g Kakao,
je ½ Teelöffel Zimt und gemahlener Ingwer,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Butter,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
50 g gemahlene Mandeln,
1 Ei, 175 g Mehl.

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen.

Für die Glasur:
150 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Rum,
2 Beutel
Schokoladenstreusel.



Ihre Kaffeegäste werden vor Begeisterung dahinschmelzen, sobald ihnen die Schokoladen-Buttercremetorte auf der Zunge zergeht.

Kakao, Zimt und Ingwer mit dem heißen Wasser verrühren. Abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren. Zucker und Vanillinzucker zugeben. Mit Kakao, gemahlene Mandeln und Ei verrühren. Mehl darauf verteilen. Kurz durchkneten. Zu zwei 3 cm dicken Rollen formen. In Pergamentpapier einrollen. 60 Minuten im Kühlschrank aufbewahren. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben.

Von den Teigrollen 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben in dünne, etwa 15 cm lange Stränge rollen. Zu Brezeln formen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben.

Ergibt 55 Brezeln.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Brezeln auskühlen lassen.

Puderzucker mit Rum in einer Schüssel verrühren.

Brezeln damit bestreichen.

In Schokoladenstreuseln wenden, trocknen lassen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

195.

Schokoladen-Buttercremetorte

Für den Teig:

4 Eigelb,
2 Eßlöffel lauwarmes Wasser,
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eiweiß,
100 g Speisestärke,
100 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.

Für die Schokoladen-Buttercreme:

1 Päckchen Schokoladen-Puddingpulver (48 g),
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
50 g Schokolade zartbitter,
250 g Butter,
150 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Rum (54 Vol.%).

Zum Garnieren:

50 g blättrige Mandeln,
12 Schokoladentaler (60 g),
1 Eßlöffel Pistazien.

Eigelb mit lauwarmem Wasser, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einer

Schüssel in 10 Minuten schaumig schlagen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen, auf die Eischaummasse geben. Speisestärke mit Mehl und Backpulver mischen. Über den Eischnee sieben. Alles vorsichtig unterheben.

Springform (26 cm Durchmesser) nur am Boden mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und auskühlen lassen. Dann zweimal waagrecht durchschneiden.

Für die Buttercreme Schokoladen-Puddingpulver mit etwas kalter Milch in einem Becher anrühren. Übrige Milch mit der zerbröckelten Schokolade in einem Topf aufkochen. So lange rühren, bis sich die Schokolade löst. Angerührtes Puddingpulver zugießen.

Unter Rühren aufkochen. Kalt stellen. Ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Zuerst Puderzucker, dann den Rum zufügen. Zunächst Teelöffel-, dann Eßlöffelweise den noch lauwarmen Schokoladenflammeri einrühren. (Wenn man zuviel auf einmal reingibt, gerinnt die Masse.)

Jeweils ein Drittel Buttercreme auf die Tortenböden streichen, Torte zusammensetzen. Torte rundherum mit Creme überziehen. Rand mit Mandelblättchen garnieren. Mit dem Messer zwölf Stücke auf der Torte markieren.

Auf jedes Stück mit dem Spritzbeutel einen Cremetuff spritzen. Jeweils einen Schokoladentaler reinsetzen. Geschälte Pistazien mit einem Messer fein hacken. Anschließend jeweils ein paar Pistazienstücke auf jeden Cremetuff streuen.

Torte mindestens 30 Minuten kühl stellen, bevor sie mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in 12 Stücke geteilt wird.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 420.

Schokoladen-creme

Für 6 Personen

Für die Creme:
8 Blatt weiße Gelatine,
etwas kaltes Wasser,
3 Eigelb,
60 g Zucker, ½ l Milch,
1 Prise Salz,
100 g
Vollmilch-Schokolade,
2 Glas (je 2 cl) Cognac
oder Rum (42 Vol. %),
3 Eiweiß,
⅛ l Sahne.
Für die Garnierung:
⅛ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Ein richtiges Sonn- und Feiertagsdessert, das zwar etwas mehr Arbeit macht als ein Schokoladenpudding aus der Tüte, dafür aber auch einen unvergeßlichen Hochgenuß verspricht. Servieren Sie es nach einem festlichen, aber leichten Essen.

Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker in einem Topf schaumig schlagen. Milch, Salz und 80 g zerbröckelte Schokolade (Rest zum Garnieren zurücklassen) zufügen. Topf ins Wasserbad stellen. Schlagen, bis die Masse cremig ist und steif zu werden beginnt. Nicht kochen lassen. Gelatine ausdrücken. In die heiße Creme geben. Schlagen, bis sie sich ganz gelöst hat. Cognac oder Rum zufügen. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Weiterschlagen und die Creme abkühlen lassen.

30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Eiweiß und Sahne getrennt in zwei Schüsseln steif schlagen. Zusammen auf die gelierende Creme geben. Locker unterheben. Creme auf sechs Dessertschalen verteilen und bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vorm Servieren für die Garnierung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Vanillinzucker süßen. In einen Spritzbeutel füllen. Auf die Creme einen großen Schlag-



Schokoladencreme versüßt den Ausklang eines festlichen Essens.

sahnetuff setzen. Zum Schluß die Sahne mit den restlichen Schokoladenstückchen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

PS: Anstelle von Cognac oder Rum können Sie auch die gleiche Menge frisch gepreßten Orangensaft oder Orangenlikör nehmen und die Creme mit Orangenstückchen garnieren.

Schokoladen-Cremeschnitten Rigó Jancsi

Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Teig:

100 g bittere Schokolade,
150 g Butter, 150 g Zucker,
4 Eigelb, 4 Eiweiß,
60 g Mehl,
60 g gemahlene Mandeln,

2 Eßlöffel Rum (54 Vol. %).

Für die Füllung:

100 g halbbittere Schokolade,

1 Ei, ¼ l Sahne.

3 Blatt oder ½ Päckchen gemahlene Gelatine.

Für die Glasur:

200 g Puderzucker,

25 g Kakao,

6 Eßlöffel heißes Wasser,

25 g Kokosfett.

Die Geige verstand er feurig zu spielen. Drum hat dem berühmten ungarischen Zigeunerprimas des 19. Jahrhunderts, Rigó Jancsi, einmal ein kunstsiniger Zeitgenosse (oder war es eine Verehrerin?) die Schokoladen-Cremeschnitten gewidmet. Süße Erinnerung an vergangene k.u.k. Herrlichkeit.

Man macht die Schnitten so: Ein Backblech mit gefettetem Pergamentpapier auslegen.

Für den Teig: Schokolade in Stücke brechen. In einem Gefäß im heißen Wasserbad schmelzen und dann abkühlen lassen.

Butter in einer Schüssel mit zwei Drittel des Zuckers schaumig rühren. Abwechselnd geschmolzene Schokolade und Eigelb untermischen.

In einer zweiten Schüssel Eiweiß sehr steif schlagen. Den restlichen Zucker einrieseln lassen. Einen Löffel voll Eischnee unter die Schokoladencreme rühren.



Diese herrlichen Schokoladen-Cremeschnitten wurden dem Zigeunerprimas Rigó Jancsi zugedacht.

Dann den restlichen Eischnee daraufgleiten lassen. Mehl draufsieben. Gemahlene Mandeln drüberstreuen. Rum zufügen. Alles vorsichtig miteinander vermischen (nicht rühren). Den sehr luftigen Teig gleichmäßig auf das ausgelegte Backblech streichen. Sofort in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Arbeitsfläche mit einem frischen Küchentuch bedecken. Fertigen Kuchen vorsichtig darauf stürzen. Pergamentpapier flink abziehen. Die Platte vorsichtig in zwei Hälften schneiden. Anschließend gut auskühlen lassen.

Für die Füllung Schokolade in Stücke brechen. In einer Schüssel im heißen Wasserbad auflösen. Kurz abkühlen lassen. Ei verquirlen. Unter Rühren langsam unter die Schokolade mischen. Das Ganze schaumig rühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In die Ei-Schokoladen-Creme geben. In wenig kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte oder gequollene Gelatine leicht erwärmen, bis sie völlig gelöst ist. In die Masse rühren. Mit einem Schneebesen locker unterziehen. Eine Kuchenhälfte auf einen Kuchendraht legen und mit der Schokoladencreme-Füllung gleichmäßig bestreichen. Die zweite Hälfte draufsetzen.

Für die Glasur Puderzucker und Kakao in eine Schüssel sieben. Mit heißem Wasser glattrühren. Kokosfett zerlassen und reinrühren. Die Glasur noch warm über die Kuchenoberfläche laufen lassen. Aus dem Kuchen mit einem in heißes Wasser getauchten Messer etwa 5 cm große Schnittchen schneiden.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 4680.

Schokoladen-Cremespeise

Mousse au chocolat
Für 8 Personen



4 Eigelb,
100 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
1 Teelöffel Instant-Kaffee,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
175 g halbbittere Schokolade,
125 g Butter,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Stücke Borkenschokolade.

Eins der ältesten Schokoladen-Desserts – und eins der feinsten – ist die Mousse au chocolat. Heute wird sie zu den klassischen französischen Süßspeisen gezählt, und tatsächlich aß man sie schon mit Leidenschaft am französischen Hof. Sie wurde in silbernen Bechern kredenzt, die man speziell für Mousse au chocolat angefertigt hatte. Mousse heißt »Schaum«, aber kein Feinschmecker käme auf den Gedanken, dieses Wort zu übersetzen, weil es schon beim Sprechen auf der Zunge zergeht.

Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einer hellgelben schaumigen Masse schlagen. Kirschwasser zufügen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad setzen. Weiterschlagen, bis die Eigelb-Zucker-Mischung nach etwa 10 Minuten heiß und schaumig ist. Anschließend in ein Gefäß mit Eiswasser setzen. Unter Schlagen schnell wieder abkühlen.

Instant-Kaffee in einem Becher mit dem heißen Wasser auflösen. Schokolade in kleine Stücke brechen, reingeben. Im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen und dann abkühlen lassen. Butter geschmeidig rühren. Schokolade löffelweise reingeben. Schokoladencreme nach

TIP

Mousse au chocolat schmeckt gut mit Birnen. Aromatische Tafelbirnen schälen und in Zuckerwasser mit Zitronensaft kochen. Dann abkühlen lassen. Birnenhälften in Sektschalen geben. Schokoladencreme drüber füllen. Erstarren lassen.

und nach in die Eigelbcreme rühren.

Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Zunächst einen großen Löffel davon unter die Schokoladen-Eigelb-Creme rühren. Dann den Eischnee mit einem Schneebesen locker unterheben.

Schokoladencreme in eine Glasschüssel füllen. Im

Kühlschrank etwa 6 Stunden zugedeckt durchkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Die Creme hübsch damit und mit Borkenschokolade garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag:

Green Pepper-Cocktail als Vorspeise. Dazu ein Moselwein. Danach ein Täßchen Schildkrötensuppe. Als Hauptgericht Fasan auf georgische Art mit Kartoffelpüree. Das passende Getränk ist ein Spätburgunder. Als Dessert: Mousse au chocolat.

PS: Man kann die Mousse auch in einer mit Öl ausgepinselten glatten Form erstarren lassen. Zum Stürzen den Rand mit einem langen, spitzen Messer lockern. Boden der Form kurz in heißes Wasser tauchen. Creme auf eine gut gekühlte Platte gleiten lassen.



Selbstgemachtes Schokoladeneis müssen Sie einfach probieren.

Schokoladen- eis

Für 6 Personen

Für das Eis:

½ l Milch,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g),
1 Prise Salz,
125 g zerbröckelte
Zartbitter-Schokolade,
4 Eigelb.

Für die Garnierung:

⅛ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g),
6 Maraschino-Kirschen
(20 g),
2 Eßlöffel Schokoladen-
Streusel (10 g).

Sie können gutes Schokoladeneis und auch Eispulver zur Eisbereitung fertig kaufen. Falls Sie aber einmal von Anfang an mitmischen wollen, hier das Rezept für Schokoladeneis nach guter alter Art:

Für das Eis Milch mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen. Zerbröckelte Schokolade zufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Eigelb in einem anderen Topf verquirlen. Ins heiße Wasserbad stellen. Schokoladenmilch unter ständigem Rühren zugießen. So lange schlagen, bis die Masse cremig ist. Topf vom Herd nehmen und im kalten Wasserbad weiterschlagen, bis die Masse kalt ist. In eine Eisform oder eine Schüssel füllen. 4 Stunden zugedeckt ins Tiefkühlfach des Kühlschranks oder ins Gefriergerät stellen. Während der ersten 60 Minuten das Eis mehrmals umrühren, damit es sich nicht absetzt.

Für die Garnierung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker zufügen. In einen Spritzbeutel geben und in den Kühlschrank legen.

Eis rausnehmen. In 2 cm große Würfel schneiden. Auf 6 gekühlte Dessertgläser verteilen. Sahne mit



Falls Sie ein ganz besonders süßes Mitbringsel suchen, backen Sie doch mal Schokoladenherzen.

dem Spritzbeutel in dicken Tufts draufsetzen. Je eine abgetropfte Kirsche in die Mitte setzen. Mit Schokoladenstreuseln bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert, als kleine Erfrischung mal zwischendurch oder zum Kindergeburtstag.

Schokoladenfondue

Siehe Fondue für Kinder und Erwachsene.

Schokoladen- herzen

375 g ungeschälte Mandeln,
100 g bittere Schokolade,
3 Eiweiß,
375 g Zucker,
½ Teelöffel gemahlener Ingwer,
feiner Zucker zum Ausrollen,
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
200 g Bitterkuvertüre,
20 g Kokosfett,
5 in Sirup eingelegte Ingwerpflaumen.

Statt Blumen: Bringen Sie beim nächsten Besuch netten Leuten selbstgebackene Schokoladenherzen mit. Das hat bestimmt Seltenheitswert!

Ungeschälte Mandeln und Schokolade mit der Küchenmaschine oder Mandelmühle fein mahlen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Zucker reinrühren. Mandeln, Schokolade und gemahlene Ingwer zufügen. Erst mischen, dann kneten. Teig auf einer mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche knapp ½ cm dick ausrollen. Herzen ausstechen. Backblech mit Butter oder Margarine einfetten. Her-

zen drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Fertiges Gebäck aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Glasur Kuvertüre in Stücke schneiden. In einem Gefäß im heißen Wasserbad schmelzen. Kokosfett in einer Pfanne zerlassen. In die Kuvertüre rühren. Ingwerpflaumen abtropfen lassen und fein würfeln. Die abgekühlten Schokoladenherzen mit der Kuvertüre überziehen und mit den gehackten Ingwerpflaumen bestreuen.

Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Schokoladenigel

Siehe Biskuitigel.

Schokoladenkaffee

150 g bittere Blockschokolade,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
 1 Prise Salz,
 25 g gemahlener Kaffee,
 $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser,
 2 Eßlöffel Sherry,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 Kakao zum Bestäuben.

Jungen Leuten sei das Schokoladetrinken ganz und gar nicht dienlich, meinten unsere Urgroßeltern, Schokolade erhitze das Gemüt. In einem hatten sie zumindest nicht so Unrecht, denn Schokolade wie diese zum Beispiel wirkt sehr anregend.

Blockschokolade in Stücke schneiden. Mit Milch und einer Prise Salz in einem Topf erhitzen. Unter Rühren die Schokolade in der Milch auflösen.

Kaffee aufbrühen, filtern oder in der Kaffeemaschine

zubereiten. Mit der heißen Trinkschokolade und Sherry mischen. Heiß halten.

Sahne steif schlagen. Schokoladenkaffee in Tassen anrichten. Mit einer Sahnehaube krönen und mit Kakao bestäuben.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Als kleine Stärkung zwischendurch oder als Dessert.

PS: Kaffee- und Sherryzugaben können je nach Geschmack erhöht werden.

Schokoladenkuchen aus Israel



275 g Datteln,
 $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser,
 60 g Haselnußkerne,
 250 g Butterkekse,
 125 g halbbittere Schokolade,
 50 g Butter.
 Zum Überziehen:
 2 Blatt Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 30 g Zucker,
 1 Eßlöffel Kakao (10 g),
 1 Teelöffel Instant-Kaffee.

Zum Garnieren:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker,
 20 g Zucker,
 4 Stücke Borkenschokolade.

Bei uns kennt man ein ähnliches Rezept: Den Kalten Hund oder Frankfurter Speck aus Keksen und Schokoladenmasse. Aber bestimmt finden Sie auch, daß diese Form genauso künstlich ist:

Eine Kastenform mit passendem nassem Pergamentpapier auslegen. Datteln entkernen. Mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten darin quellen und anschließend abtropfen lassen. In kleine

Würfel schneiden. Nüsse grob hacken. Butterkekse zerbröckeln.

Schokolade in Stücke brechen. Mit der Butter in einer Schüssel im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen. Datteln, Nüsse und Kekse untermischen. Die Kuchenmasse in die vorbereitete Kastenform füllen, glattstreichen. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Gelatine mit kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Zucker, Kakao und Instant-Kaffee aufkochen. Vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Die heiße Flüssigkeit leicht abkühlen, dann im Kühlschrank in etwa 30 Minuten leicht steif werden lassen. Masse auf die Kuchenoberfläche streichen. Wieder in den Kühlschrank stellen. In etwa 20 Minuten völlig erstarren lassen.

Kuchen aus der Form heben. Pergamentpapier entfernen. Kuchen auf eine Platte setzen. Sahne mit Vanillinzucker und Zucker steif schlagen. Auf die dunkle Sahnemasse spritzen. Mit Borkenschokolade garnieren. In 15 Stücke schneiden. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Schokoladenlebkuchen mit Nüssen

Für den Teig:

50 g kernlose Rosinen,
 50 g Datteln ohne Kerne,
 3 Eiweiß,
 240 g feiner Zucker,
 150 g gemahlene Haselnüsse,
 75 g geriebene Vollmilch-Schokolade,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 75 g Speisestärke.
 Außerdem:
 60 Oblaten
 (Durchmesser 5 cm).
 Zum Überziehen:
 125 g Kuvertüre.



Rosinen auf einem Sieb unter heißem Wasser waschen. In einem Küchentuch gründlich trockenreiben. Datteln grob hacken.

Eiweiß in einer Schüssel mit Zucker steif schlagen.

Gemahlene Nüsse, Schokolade, Vanillinzucker, Rosinen, Datteln und Speisestärke unterheben. Oblaten auf ein Backblech legen. Teighäufchen auf die Oblaten setzen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Lebkuchen vom Blech lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuvertüre im warmem Wasserbad auflösen. Lebkuchen damit bestreichen. Guß erstarren lassen.

Ergibt 60 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.



Bei so vielen guten Zutaten müssen Schokoladenlebkuchen einfach ein voller Erfolg werden.

Schokoladen-Makronen

Für den Teig:
125 g bittere Schokolade,
5 Eiweiß,
250 g Zucker,
1 Prise Salz,
250 g ungeschälte,
gemahlene Mandeln.
Außerdem:
85 runde Oblaten
(Durchmesser 5 cm).

Schokolade fein reiben. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und Salz nach und nach einrieseln lassen. Geriebene Schokolade und gemahlene Mandeln unterheben.

Oblaten auf ein Backblech legen. Makronenteig mit zwei Teelöffeln drauf verteilen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

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



Makronen knabbern alle gern, Schokoladen-Makronen erst recht.

Während der letzten 10 Minuten die Backofentür einen Spalt weit öffnen. Dazu einen Holzlöffel zwischen Tür und Ofen klemmen.

Schokoladen-Makronen aus dem Ofen nehmen, vom Blech lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Überstehende Oblatenränder abbröckeln.

Ergibt 85 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Schokoladen-Pfirsich

Bild Seite 258

4 vollreife Pfirsiche (400 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Schokoladensoße:

$\frac{1}{4}$ l Milch,

$\frac{1}{4}$ Vanilleschote,

2 Eigelb,

30 g Zucker,

60 g geriebene

Zartbitter-Schokolade,

10 g Speisestärke.

Außerdem:

4 Eßlöffel Preiselbeeren

aus dem Glas (80 g),

$\frac{1}{2}$ Haushaltspackung
Schokoladeneis (150 g).

Pfirsiche auf einem Schaumlöffel für 1 Minute in kochendes Wasser tauchen, rausnehmen und schälen. Dann halbieren, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

Für die Schokoladensoße die Milch in einem Topf mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Milch 5 Minuten abkühlen lassen und die Vanilleschote entfernen.

In der Zwischenzeit Eigelb mit Zucker, geriebener Schokolade und Speisestärke in einem Topf schaumig rühren. Topf auf den Herd stellen. Langsam die Milch reinrühren. Soße dicklich schlagen, dann einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Die gut gekühlten Preiselbeeren durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Schokoladeneis in vier Würfel schneiden. Auf Glasteller verteilen. Jeweils 2 Pflirsichhälften mit der Schnittfläche auf das Eis legen und die Preiselbeeren drüber verteilen. Heiße Schokoladensauce getrennt dazu reichen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise Langustenschwänze in Sherrysoße. Dann Kräuter-Filetsteaks, gemischter Salat und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Beaujolais. Als Dessert Schokoladen-Pflirsich.

PS: Sie können unser Rezept natürlich auch ein bißchen abwandeln und beispielsweise statt Schokoladeneis eine halbe Packung Vanilleeis nehmen. Sehr schick ist es, wenn Sie das Eis mit je einer Pflirsichhälfte in Sektschalen anrichten.

Schokoladen-Printen

225 g ungeschälte, gemahlene Mandeln, 1 1/2 Eßlöffel Kakao, 1 1/2 Eßlöffel Öl (15 g), 6 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Arrak, 225 g Zucker, feiner Zucker zum Ausrollen, 150 g Schokoladenkuvertüre.

Nicht alle Printen sind Aachener. Es gibt zum Beispiel auch Frankfurter, die werden aus Marzipan hergestellt, oder eben Schokoladen-Printen. Ganz allgemein sind Printen ein Dauergebäck, das knusprig und hart sein soll.

Mandeln, Kakao, Öl, Wasser, Arrak und Zucker in einer Schüssel mischen und zu einem lockeren Teig kneten. Auf einer mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche knapp 5 mm dick ausrollen. Rechteckige Printen

(3 mal 6 cm) ausstechen oder ausschneiden.

Printen mit dem Pfannmesser vorsichtig auf ein Backblech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Printen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuvertüre in einem Becher im heißen Wasserbad schmelzen. Die noch warmen Printen mit der Kuvertüre bestreichen. Auskühlen lassen. Ergibt 30 Printen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 90.

PS: Schokoladenprinten schmecken das ganze Jahr über, passen aber besonders gut zur Advents- und Weihnachtszeit. In fest verschlossenen Blechdosen bleiben sie lange knusprig.

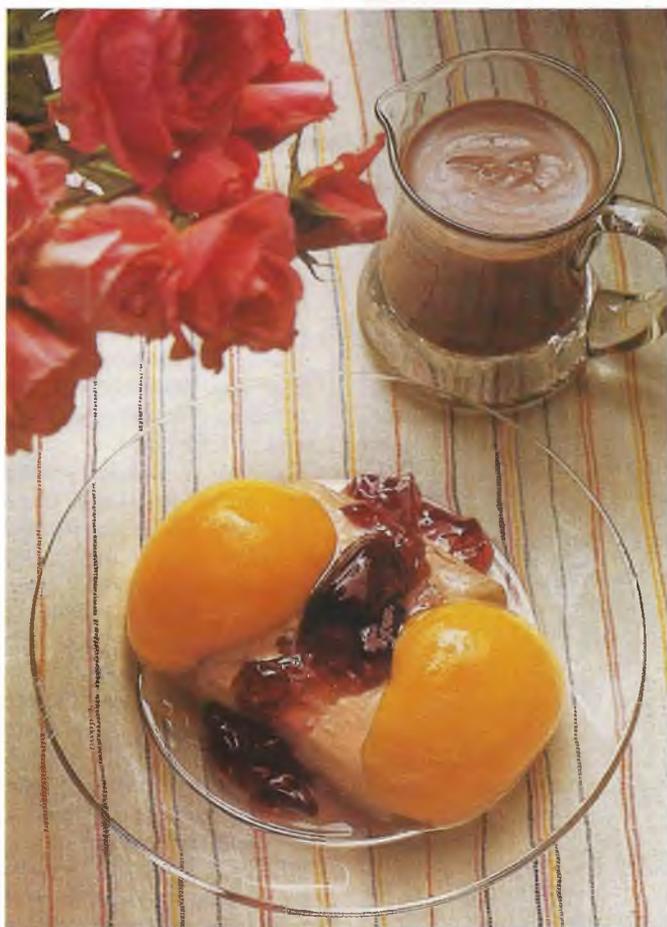
Schokoladen-Soße französisch



150 g Zartbitter-Schokolade, 6 Eßlöffel heißes Wasser, 1/8 l Sahne, 1 Eßlöffel Puderzucker (10 g), 1/2 Päckchen Vanillinzucker, 15 g Butter.

Schokolade in Stücke brechen. In einen Topf geben und mit dem Wasser übergießen. Schokolade bei ganz schwacher Hitze unter ständigem Rühren langsam schmelzen lassen.

Sahne mit Puderzucker und Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. Die Butter in einem Töpfchen auch schmelzen lassen. Schlagsahne und Butter



Schokoladen-Pflirsich bleibt nur für kurze Zeit auf Eis gelegt.



So köstlich wie ihre Aachener Vettern: Schokoladen-Printen.



Wenn Sie mal wieder so richtigen Heißhunger auf eine festliche Torte haben, kommt Ihnen unsere Schokoladentorte sicher gelegen.

unter die heiße Schokolade ziehen. Schokoladensoße noch mal kurz erhitzen. Nicht kochen! Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Zu Vanille-Eis, gedünsteten Birnen- und Pfirsichhälften, Ananasscheiben, gebackenen Bananen oder Vanillecreme.

PS: Schokoladensoße können Sie auch mit Ingwer würzen. Dazu 75 g in Stücke gebrochene Zartbitter-Schokolade mit 6 Eßlöffel Fruchtsirup von Birnen, Pfirsichen oder Ananas und 6 Eßlöffel warmem Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. 2 eingelegte Ingwerpflaumen fein hacken und anschließend in die geschmolzene Schokolade geben. Abkühlen lassen. $\frac{1}{8}$ l Sahne steif schlagen und zum Schluß unter die Schokoladen-Ingwer-Soße ziehen.

Schokoladentorte

Für den Schokoladenbiskuit:
100 g Mehl,
60 g ungeschälte, gemahlene Mandeln,
60 g geriebene Zartbitter-Schokolade,
1 gehäufte Teelöffel Kakao,
4 Eigelb,
125 g Zucker,
4 Eiweiß,
50 g Butter,
Margarine zum Einfetten.
Für die Schokoladencreme:
240 g Zartbitter-Schokolade,
1 Teelöffel Instant-Kaffee,
2 Eßlöffel Puderzucker (20 g),
 $\frac{3}{8}$ l Sahne,
3 Blatt weiße Gelatine.
Zum Bestreuen:
60 g Schokoladenstreusel.

Für den Schokoladenbiskuit Mehl, Mandeln, Schokolade und Kakao in einer Schüssel mischen.

Eigelb mit zwei Drittel des Zuckers in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen. Schnee auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Darüber die Schokoladenmischung. Alles locker, aber gleichmäßig mischen. Butter in einer Pfanne bei ganz geringer Hitze schmelzen lassen und unter den Teig ziehen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit eingefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig in die Form füllen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Tortenboden aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten in der Form abkühlen lassen. Boden dann aus der Form lösen und auf einem Küchendraht abkühlen lassen. Pergamentpapier abziehen. Schon während der Backzeit die Schokoladencreme zubereiten: Schokolade in

kleine Stücke zerbrechen. In einem Topf mit Instant-Kaffee, Puderzucker und Sahne mischen. Unter ständigem Rühren die Schokolade schmelzen lassen. Einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Die eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine in die heiße Creme rühren und auflösen. Creme erkalten lassen. Schaumig rühren. Den Biskuitboden in drei gleichdicke Platten teilen. Zwei Platten mit je einem Drittel der Schokoladencreme bestreichen. Alle drei Platten zusammensetzen, Oberfläche und Rand mit der restlichen Creme bestreichen. Rand mit Schokoladenstreuseln bestreuen. Auf die Tortenoberfläche mit einem Gummischaber großzügig Wirbel zeichnen. Torte bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 80 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 390.

Schokoladentorte amerikanisch

Black Bottom Pie



Für den Tortenboden:

150 g Mehl,
Salz,
1 Eßlöffel Dosenmilch,
1 Eßlöffel Wasser,
100 g Butter oder
Margarine,
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
100 g Vollmilch-
Schokolade,
4 Eigelb,
40 g Speisestärke,
75 g Zucker,
je $\frac{3}{8}$ l Milch und Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
3 Blatt weiße Gelatine,
2 Eiweiß,
2 Eßlöffel Puderzucker
(20 g),
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
Vanillinzucker,
2 Stücke Borkenschokolade
(10 g).

Das englische Wort black heißt auf deutsch schwarz. Und bottom ist Grund oder Boden im weitesten Sinne. In diesem Fall (heller Grund und schwarze Torte) ist mit Black Bottom Pie eine Grundtorte gemeint, die man in zahlreichen Varianten in den ganzen Vereinigten Staaten kennt. Probieren Sie einmal diese köstliche Abwandlung.

Mehl mit Salz auf die Arbeitsfläche schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Dosenmilch und Wasser reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand verteilen. Von außen nach innen zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer 3 mm dicken runden Platte ausrollen. Eine Pieform oder den Boden und den Rand (3 cm hoch) einer Springform (24 cm Durchmesser) damit

auslegen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden in der Form abkühlen lassen. Aus der Form rausnehmen.

Für die Füllung Schokolade in Stückchen brechen. In einem Becher im heißen Wasserbad auflösen. Abkühlen, aber nicht ganz kalt werden lassen. Eigelb in einem Topf mit Speisestärke und Zucker verquirlen. Milch und $\frac{1}{8}$ l Sahne reinrühren. Vanilleschote halbieren, Mark rauschaben. Schote und Mark in den Topf geben. Alles bei mäßiger Hitze schlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Vanilleschote aus der Creme nehmen.

Die Hälfte dieser Creme mit der lauwarmen Schokolade und Weinbrand mischen. Abkühlen lassen. In den Tortenboden füllen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. In die restliche Vanillecreme rühren. Erkalten lassen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach den Puderzucker unterheben. $\frac{1}{8}$ l Sahne steif schlagen. Mischen und Schlagsahne unter die Vanillecreme ziehen. Creme gleichmäßig auf die Schokoladenfüllung verteilen. Im Kühlschrank in mindestens 120 Minuten fest werden lassen.

Dann die restliche Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Auf der Torte 12 Stücke mit einem Sahnetupfer und etwas zerbröckelter Borkenschokolade garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 335.

Schokoladentorte Budapest



Für den Tortenboden:

120 g bittere Schokolade,
180 g Butter,
7 Eigelb,
180 g Zucker,
50 g Mehl,
7 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

4 Eigelb,
160 g Puderzucker,
120 g bittere Schokolade,
120 g Butter.

Für den Guß:

60 g bittere Schokolade,
60 g Kokosfett,
1 Ei,
125 g Puderzucker.

Die ungarische Hauptstadt Budapest wird zu den schönsten Städten in Europa gezählt. Und das mit Recht. Sie ist nicht nur kultureller und wirtschaftlicher Mittelpunkt des Landes. Die Ungarn erweisen auch Lukull in ihrer Metropole gebührende Referenz. Es gibt viele gute Restaurants und noch mehr Cafés. Daß soviel Kaffee getrunken und Kuchen gegessen wird, ist wohl zum Teil auf österreichischen Einfluß zurückzuführen. Auch die Türkenherrschaft im 16. und 17. Jahrhundert hat zweifellos mit dazu beigetragen.

Für den Tortenboden Schokolade fein reiben. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Dann einzeln die Eigelb reinrühren. Zucker langsam einrieseln lassen. Die Masse so lange weiterrühren, bis sich der Zucker ganz gelöst hat. Geriebene Schokolade und Mehl unterheben. Eiweiß in einer anderen Schüssel sehr steif schlagen. Dann auf den Schokoladenteig gleiten lassen und vorsichtig mit dem Schneebesen unterziehen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Perga-

mentpapier auskleiden und mit Margarine einfetten. Den Teig reinfüllen und die 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.

Tortenboden aus dem Ofen nehmen und in der Form etwas abkühlen lassen. Dann den Rand des Bodens mit einem spitzen Messer lösen. Tortenboden vorsichtig auf einen Kuchendraht stürzen und das Pergamentpapier abziehen. Boden ganz kalt werden lassen.

Für die Füllung in einer Schüssel Eigelb mit Puderzucker im heißen Wasserbad cremig schlagen. Schokolade in Stücke brechen. Diese anschließend in einem Becher im heißen Wasserbad schmelzen. Eigelbcreme und Schokolade abkühlen lassen.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren und mit der geschmolzenen Schokolade vermischen. Dann eßlöffelweise unter die Eigelbcreme rühren.

Den Tortenboden mit einem Zwirnsfaden oder einem großen, scharfen Messer in 3 Platten schneiden. Eine Teigplatte auf eine Tortenplatte setzen. Diese mit der Hälfte der Creme bestreichen. Dann den zweiten Boden draufsetzen und mit der restlichen Creme bestreichen. Die Cremeschicht mit dem letzten Boden abdecken.

Für den Guß Schokolade reiben. Kokosfett in einer Pfanne zerlassen. Etwas abkühlen lassen. Ei und Puderzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Dann Kokosfett und Schokolade reinrühren. Den Guß in 3 Minuten im heißen Wasserbad glattschlagen. Tortenoberfläche und -rand damit überziehen und den Guß erstarren lassen. Torte vorm Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 490.

Schokoladen-trüffeln

200 g Zartbitter-Schokolade,
80 g Butter,
½ Eßlöffel Kakao,
½ Teelöffel
Instant-Kaffee,
3 Eßlöffel Kirschwasser,
50 g Schokoladenstreusel.

Schokolade fein reiben. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Geriebene Schokolade, Kakao, Instant-Kaffee und Kirschwasser reingeben. Alles mit kühlen Händen oder mit dem Knethaken der Handrührmaschine vermischen, dann in 2 Minuten zu einer festen Masse kneten. Walnußgroße Kugeln formen und in Schokoladenstreuseln wälzen. Auf einem flachen Teller zugedeckt 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Schokoladen-trüffeln in kleinen Papiermanschetten servieren. Ergibt 20 Stück.

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

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Wann reichen? Als kleine Nascherei.

PS: Das hausgemachte Konfekt ist auch eine hübsche Tortengarnitur. In Glas-, Porzellan- oder Keramikgefäßen sind sie ein hübsches Geschenk.

Übrigens: Wenn die Trüffelmasse nach dem Kneten zu weich geworden ist, legen Sie sie vor dem Formen zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank.

Scholle

Platt wie die Flundern sind die Schollen. Sie gehören nämlich auch zur großen Familie der Plattfische oder Seitenschwimmer. Schollen sind die kleinsten eßbaren Plattfische. Man fängt sie vorwiegend in Nord- und Ostsee. Schollen haben eine dunkelashgraue bis braune



Oberseite, die mit zahlreichen orangeroten Flecken bedeckt ist. Die Haut ist gebraten ein wahrer Leckerbissen. Und das Fleisch, locker und bekömmlich, ist es auch.

An der Küste werden die Schollen häufig geräuchert angeboten. Als Frischfisch brät man sie meistens. Manchmal werden sie auch gekocht und mit Dill- oder Senfsoße serviert.

Das Durchschnittsgewicht einer Scholle beträgt 200 g. Man rechnet pro Person einen Fisch.

Scholle Blankeneser Art

4 küchenfertige Schollen von je 250 g,
Salz,
40 g Mehl,
40 g Butter,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
100 g Steinpilze aus der Dose,
140 g Nordsee-Krabben aus der Dose,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

In Hamburgs Elbvorort Blankenese sind seit alters her Seefischkenner zu Hause: Fischer, Lotsen, Kapitäne, Reeder. Kein Wunder, daß man sich rund um den Süllberg auch auf eine besonders delikate Zubereitung der Scholle versteht.

Schollen kurz unter fließendem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz

bestreuen. Dann in Mehl wenden. Panade etwas andrücken.

Butter und Öl je zur Hälfte in zwei Pfannen erhitzen. Schollen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Steinpilze und Krabben abtropfen lassen. Steinpilze in Scheiben schneiden.

Schollen aus der Pfanne nehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Steinpilze und Krabben in die Pfanne geben. 5 Minuten dünsten. Über die Schollen verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Über die Schollen streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: Selleriesalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen frischen Weißwein oder ein kühles Pils mit einem eiskalten Aquavit vorweg.



Im Hamburger Elbvorort Blankenese bereiten Kenner die Schollen mit Krabben und Pilzen zu.



Gebratene Scholle läßt sich mit Ei und Kapern anrichten. Sie schmeckt besonders gut, weil ihre Haut braun und knusprig wird.

Scholle gebraten

4 küchenfertige Schollen von je 250 g, Salz, 4 Eßlöffel Zitronensaft, 40 g Mehl, je 30 g Butter und Schweineschmalz, 2 Eßlöffel Kapern (20 g), 2 hartgekochte Eier, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 80 g Butter.

Schollen kurz unter kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl auf einen flachen Teller schütten. Schollen darin wenden. Butter und Schweineschmalz je zur Hälfte in zwei Pfannen heiß werden lassen. Schollen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 6 Minuten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Während die Schollen braten, Kapern und die geschälten Eier hacken. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und achteln. Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Schollen mit Kapern und Ei bestreuen. Mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garnieren. Butter in der Pfanne erhitzen und schwach bräunen. Über die Schollen gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Rohkostplatte und Kartoffelsalat oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk dazu empfehlen wir einen frischen Weißwein.

PS: So mancher, der gern Fisch ißt, meidet ihn trotzdem, weil ihm vor den Gräten graut. Da kann Abhilfe geschaffen werden: Kaufen Sie frische oder tiefgekühlte Schollenfilets und bereiten Sie diese nach unserem Rezept zu.

Scholle in Weißwein

4 küchenfertige Schollen von je 250 g, 4 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 Zwiebel (40 g), je ¼ l Weißwein und heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ½ Teelöffel Zucker, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 2 Tomaten (80 g), 5 Eßlöffel Sahne (75 g).

Schollen kurz unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl in zwei Pfannen erhitzen. Die Schollen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form legen. Zwiebel schälen und hacken. In einen Topf geben. Weißwein, Fleischbrühe und Zucker zufügen. Rüh-

ren, bis sich der Zucker gelöst hat. Diese Mischung über die Schollen gießen. Form offen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

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

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen. In 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Stengelansätze entfernen.

Schollen aus dem Ofen nehmen. Sahne vorsichtig in den Fond rühren. Petersilie über die Schollen streuen. Mit Zitronen- und Tomatenscheiben garniert in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk dazu paßt ein Rhein- oder Moselwein.



Für kulinarische Raffinessen hat man in Nizza viel übrig. Scholle ist man dort, appetitlich garniert, mit Sardellen und Oliven.

Scholle mit Speck

Siehe Maischolle.

Scholle Nizzaer Art



8 Sardellenfilets aus der Dose (40 g),
8 tiefgekühlte Schollenfilets (400 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
8 kleine Tomaten (320 g),
Salz,
40 g Mehl,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
8 schwarze Oliven (15 g).

In Nizza, Frankreichs berühmtem Badeort an der Côte d'Azur, versteht man das Leben zu genießen. Kulinarische Raffinessen wie dieses Schollengericht gehören dazu.

Sardellenfilets in einem kleinen Topf wässern. Schollenfilets unaufgetaut mit Zitronensaft beträufeln. Zehn Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Schollenfilets salzen und in Mehl wenden. Öl in zwei Pfannen erhitzen. Schollenfilets auf jeder Seite 3 Minuten braten. Auf einer Platte warm stellen.

Tomatenviertel ins Bratfett geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. 5 Minuten dünsten. Über die Schollenfilets verteilen. Sardellenfilets abtropfen lassen und längs halbieren. Je 2 Streifen kreuzweise über ein Schollenfilet legen. Olivenscheiben dazwischen verteilen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 265.

Beilagen: Kopfsalat, Stangenweißbrot und fertig gekaufte Sardellenbutter.

Schollenfilets Holmsland Art

Bild Seite 264



Für den Salat:
1 Kopf Salat (150 g),
100 g Ananasscheiben aus der Dose,
2 Tomaten (80 g),
100 g Nordsee-Krabben aus der Dose.

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
1 Eßlöffel Sahne (15 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Kräutersenf,
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:
8 tiefgekühlte Schollenfilets (400 g),
40 g Mehl,
750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Fritieren,
2 Zitronen.

Holmsland ist eine mehrere kleine Orte umfassende Gemeinde an der dänischen Westküste. Holmsland liegt auf dem Holmsland Klit, einer 35 km langen Dünennehrung, die den Ringkøbing-Fjord von der Nordsee trennt. Sein landschaftlicher Reiz macht den Küstenstrich zu einem beliebten Ferientziel. Daß auch Fischfreunde dort voll auf ihre Kosten kommen, beweist dieses Gericht.

Für den Salat Kopfsalat putzen, in kaltem Wasser waschen und in einem Küchentuch trockenschwenken. In 3 mm breite Streifen schneiden. Ananasscheiben gut abtropfen lassen und würfeln. Tomaten waschen und abtrocknen. Würfeln und dabei die Stengelansätze entfernen. Krabben abtropfen lassen. Alles in einer großen Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, Sahne, Zitronensaft und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Über den Salat gießen.

Schollenfilets unaufgetaut mit Salz und weißem Pfeffer bestreuen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Schollenfilets darin wenden. Kokosfett oder Öl im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Schollenfilets darin in 5 Minuten knusprig braun backen. Rausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Den Salat einmal mischen. Schollenfilets auf dem Salat anrichten.

Zitronen gründlich unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und vierteln. Die Schollenfilets damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Am besten paßt Toast oder Stangenweißbrot. Pommes frites schmecken aber auch dazu. In Dänemark trinkt man Bier dazu und einen eiskalten Aquavit vorweg. Wer's nicht so nordisch möchte, trinkt Moselwein.

Schollenröllchen

8 tiefgekühlte Schollenfilets (400 g), 4 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, ½ Dose Spargelspitzen (280 g),

Butter oder Margarine zum Einfetten,

250 g Langkornreis, 1 Teelöffel

Paprika edelsüß, je 1 Prise

Knoblauchpulver und geriebene Muskatnuß,

½ Teelöffel getrockneter, zerriebener Oregano,

¾ l Wasser,

30 g Butter,

je ¼ l Spargelwasser, Weißwein und Sahne,

15 g Speisestärke,

1 Bund Dill,

1 Zitrone.

Schollenfilets nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

TIP

Schollenröllchen schmecken auch ganz vorzüglich, wenn Sie statt Dill frischen Estragon in die Soße geben. Leider ist das Würzkraut bei uns nur selten frisch zu bekommen. Man kann es aber mühelos im Blumentopf selbst züchten.

Spargelspitzen auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Spargelwasser in einem Topf auffangen. Jedes Schollenfilet mit vier Spargelspitzen belegen. Zusammenrollen und mit einem Rouladenspießchen zusammenhalten.

Ein 45 mal 60 cm großes Stück Alufolie bis auf einen 5 cm breiten Rand gut einfetten und auf ein Backblech legen.

Reis in einem Sieb gründlich waschen, gut abtropfen lassen. In die Mitte der Folie auf einer Fläche von 20 mal 20 cm gleichmäßig verteilen. Salz, Pfeffer und die übrigen Gewürze und Oregano drüberstreuen.

Alufolienränder hochstellen. Wasser über den Reis gießen. Schollenröllchen drauflegen. Butter in Flöckchen drauf verteilen. Folienränder zur Mitte hin zusammenschlagen und fest zusammendrücken, damit ein gut verschlossenes Paket entsteht. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit Spargelwasser, Weißwein, Sahne und Speisestärke in einem Topf verrühren. Aufkochen lassen.

Dill abspülen und trockentupfen. Drei Viertel davon hacken und in die Sahnesoße rühren. Restlichen Dill zerpfücken.

Zitrone unter heißem Wasser gründlich waschen, abtrocknen und vierteln.

Blech aus dem Ofen nehmen. Folienpaket auf eine Platte gleiten lassen. Öffnen, Ränder zurückschlagen und zusammendrücken. Dillsoße über die Schollenröllchen gießen. Mit Dillzweiglein und Zitronenvierteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

PS: Statt in Alufolie kann man dieses Gericht auch in einer feuerfesten Form zubereiten. Dann sollte es aber auch gleich in der Form auf den Tisch kommen, denn die Schollenröllchen können leicht zerfallen. Und das wäre natürlich ein Jammer.



Schollenfilets Holmsland Art werden auf Kopfsalat mit Krabben, Ananas und Tomaten serviert.



Wiener Backkunst ist weltberühmt. Ebenso das Wiener Schloß Schönbrunn. Wer könnte da der Schönbrunner Torte widerstehen?

Schönbrunner Torte



Für den Teig:

100 g Zartbitter-Schokolade,
200 g Butter oder Margarine,
200 g Puderzucker,
6 Eigelb,
6 Eiweiß,
1 Prise Salz,
150 g ungeschälte, gemahlene Mandeln,
80 g Mehl.
Margarine zum Einfetten.
Für Füllung und Garnierung:
120 g Haselnußkerne,
1 Riegel Vollmilch-Schokolade (20 g),
45 g Speisestärke,
½ l kalte Milch,
50 g Vollmilch-Schokolade,
180 g Butter,
80 g Puderzucker.

Es gibt wohl keinen Besucher Wiens, der nicht Schönbrunn, das ehemalige kaiserliche Lustschloß mit seinen 1441 Prunkräumen besichtigt hat. Schönbrunn wurde von Fischer v. Erlach für Kaiser Joseph I. von 1694 an erbaut, später aber (1744 bis 1750) unter Maria Theresia von N. Pacassi umgestaltet. Die nach dem zauberhaften Schloß benannte Torte ist ein ganz besonders gelungener Beweis für die vorzügliche Wiener Backkunst.

Für den Teig Schokolade grob zerbröckeln. In eine Schüssel geben. Im warmem Wasserbad schmelzen. Butter oder Margarine, Puderzucker und Eigelb nach und nach reinrühren. Sehr schaumig rühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Auf den Teig gleiten lassen. Mandeln und Mehl draufgeben und alles locker mischen.

Eine Springform (Durchmesser 24 cm) mit Pergamentpapier auslegen. Pa-

pier mit Margarine einfetten. Teig in die Form füllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden 20 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchendraht ganz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für Füllung und Garnierung die Haselnußkerne auf ein ungefettetes Backblech streuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Nüsse auf ein trockenes Küchentuch geben. Nüsse gegeneinander reiben, damit die Haut abspringt. Nüsse abkühlen lassen. 12 gleichgroße Nüsse

beiseite legen. Die anderen Nüsse in der Mandelmühle mahlen.

Den Schokoladenriegel in einem Becher im warmem Wasserbad schmelzen lassen. Die 12 Nüsse darin wenden. Auf Pergamentpapier oder Alufolie trocknen lassen.

Speisestärke mit etwas Milch in einer Schüssel glattrühren. Die restliche Milch und die zerbröckelte Schokolade in einem Topf unter Rühren aufkochen. Speisestärke reinrühren. Alles einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Die Schokoladencreme abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Butter in einer Schüssel mit Puderzucker schaumig rühren. Die erkaltete Schokoladenmasse und die gemahlene Nüsse löffelweise unterrühren.

Torte in 2 Platten schneiden. Knapp die Hälfte der Creme auf die untere Tortenplatte geben. Zweite

Platte drauflegen. Rand und Oberfläche mit der restlichen Creme glatt streichen. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Jedes mit einer Schokoladen-Haselnuß belegen. Bis zum Servieren kalt stellen. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 105 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 550.

PS: Sie können die Torte auch zweimal durchschneiden und mit je zwei Drittel der Creme füllen. Der Rand wird mit der restlichen Creme bestrichen, die Oberfläche aber mit Kuvertüre überzogen.

Schorle-Morle

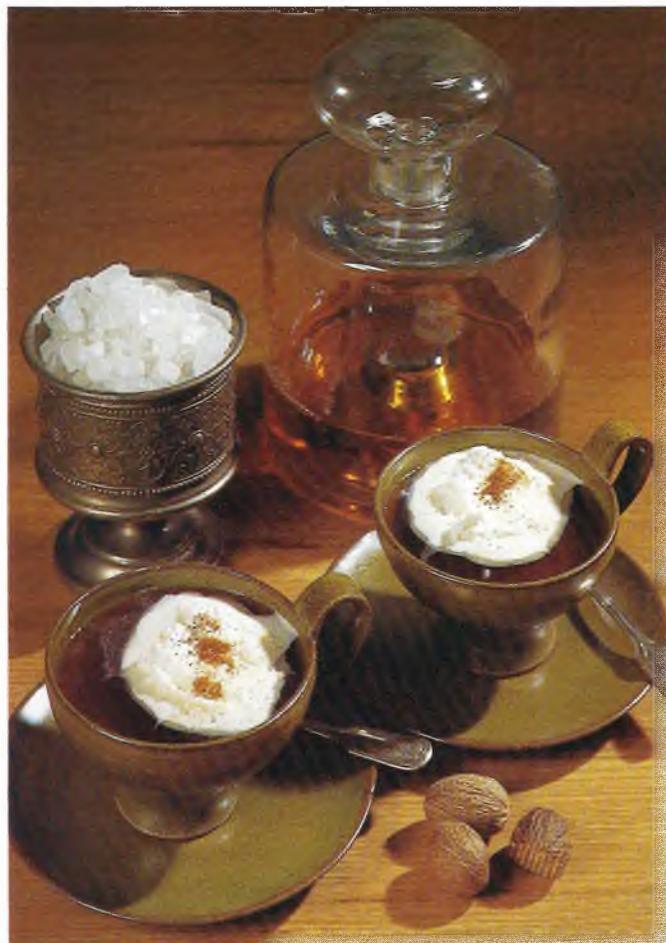
1 Flasche Moselwein,
1 Flasche Soda- oder Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Zitrone.

Als Napoleon einmal ein fränkisches Städtchen besuchte, überreichte ihm eine Ehrenjungfrau einen Pokal mit Wein. Da es sehr warm war, verdünnte der Franzosenkaiser den Wein mit Mineralwasser und protestierte der Schönen mit den Worten »Toujours l'amour« zu. Die Umstehenden hielten das Hoch auf die Liebe für den Namen des kaiserlichen Getränks. Und in Erinnerung an den Klang der französischen Worte taufte man es kurzum Schorle-Morle.

Meist wird Schorle-Morle aus gleichen Teilen Wein und Mineralwasser gemischt. Wer's stärker liebt, mischt 3 Teile Wein mit 2 Teilen Wasser. Beide Getränke müssen gut gekühlt sein.

Die gewaschene Zitrone wird zur Hälfte dünn als Spirale geschält. Die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Schorle-Morle in einen Glas- oder Plastikkrug füllen. Die Zitronenscheiben obendrauf schwimmen lassen. Die Schalen-spirale als Garnierung über den Gefäßrand hängen.



Es wäre kein Schottentee, wenn der Schuß Whisky fehlen würde.

Schottentee



20 g weißer Kandis,
8 Glas (je 2 cl) Whisky,
½ l heißer, starker schwarzer Tee,
⅛ l Sahne,
geriebene Muskatnuß.

Es soll tatsächlich Leute geben, die behaupten, die

Schotten würden aus Geiz ihren Whisky mit Tee verdünnen. Wir aber meinen: Sie wollen ihren Tee mit Whisky nur noch besser machen. Wie auch immer: Diese Frage wird Sie spätestens nach dem dritten Schottentee nicht mehr berühren.

Kandiszucker in 4 große Steingut-Tassen verteilen. Erst Whisky, dann den heißen Tee zugießen. Geschlagene Sahne mit etwas Muskatnuß drübergeben.



Das White Horse Inn im schottischen Edinburgh gehört zu den alten Gasthof-Idyllen, die so typisch für Großbritannien sind.

Schottische Hammelkoteletts

Für die Bohnen:
30 g Butter, 30 g Mehl,
je ¼ l heiße Milch und heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
500 g Prinzeßbohnen aus der Dose,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Bohnenkraut.
Für die Koteletts:
4 doppelte Hammelkoteletts von je 240 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Knoblauchpulver,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für die Garnierung:
1 Bund Schnittlauch,
2 hartgekochte Eier.
Außerdem:
2 Eßlöffel Wasser.

Für die Bohnen Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten und 2 Minuten durchschwitzen lassen. Nach und nach Milch und Fleischbrühe reinrühren. 5 Minuten kochen lassen. Die gut abgetropften Prinzeßbohnen reingeben und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Zugedeckt warm stellen.

Für die Koteletts Hammelkoteletts abspülen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts auf jeder Seite 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Eier schälen und hacken.

Koteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond mit Wasser loskochen. Über die Koteletts gießen. Koteletts mit Schnittlauch bestreuen. Bohnen drumherum anrichten. Mit den gehackten Eiern bestreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilage: Besonders kleine Petersilienkartoffeln.



Erst mit Whisky flambiert, dann sahneseiß getrunken: Schottischer Kaffee bringt doppelten Genuß.



Schottisches Klima verlangt oft nach so kräftigen Gerichten wie Hammelkoteletts mit Bohnen.

Schottischer Kaffee

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 35 g gemahlener Kaffee,
 2 Eßlöffel brauner
 Kandiszucker,
 1 Teelöffel Honig,
 8 Glas (je 2 cl)
 schottischer Whisky.

Haben Sie schon einmal schottischen Kaffee getrunken? Wenn nicht, müssen Sie ihn auf jeden Fall probieren. Sie schlagen dann drei Fliegen mit einer Klappe: Erstens schaffen Sie gemütliche Atmosphäre mit Flammenzauber, denn schottischer Kaffee wird flambiert. Zweitens schmeckt dieses Getränk wirklich nach mehr, und drittens macht es auch ganz Müde wieder hellwach. Schottischer Kaffee ist nicht zu verwechseln mit dem bei uns viel bekannteren Irish Coffee, der nicht flambiert wird. Für unser Rezept brauchen Sie unbedingt echt schottischen Whisky.

Sahne in einer Schüssel halbstief schlagen. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Wasser im Kessel sprudelnd aufkochen. Kaffee in einen Filter geben. Filter auf eine Kanne setzen. Wasser langsam reingießen und durchlaufen lassen.

Kandiszucker und Honig in vier Porzellantassen verteilen. Dann die Tassen auf ein Backblech setzen und 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben, damit sich der Kandiszucker auflösen kann.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Tassen aus dem Ofen nehmen. Auf Untertassen stellen. Je 2 Glas Whisky in eine Tasse geben. Anzünden und 2 Minuten brennen lassen. Das Feuer mit Kaffee löschen und die Tassen dreiviertel mit dem heißen Kaffee füllen. Das Getränk gut umrühren und obendrauf eine schöne dicke Sahnehaube geben.



Schottischer Preiselbeer-Pudding: Ganz heiß ist er am besten.

Schottischer Preiselbeer-Pudding



125 g Butter,
4 Eigelb,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Messerspitze gemahlene Nelken,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
250 g Preiselbeeren aus dem Glas oder aus der Dose,
4 Eiweiß,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
75 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
75 g gemahlene Haselnüsse.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
1 Eßlöffel Mehl zum Bestäuben.

Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Eigelb nach und nach zufügen. Zimt, Nelken, Zitronenschale und 75 g Preiselbeeren reinrühren (restliche Preiselbeeren zugedeckt beiseite stellen). Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Zucker und Salz nach und nach

einrieseln lassen. Den Eischnee auf den Teig gleiten lassen. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen. Dann über den Eischnee verteilen und mit einem Schneebesen alles locker unterheben. Eine Puddingform mit Butter oder Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig reinfüllen, glattstreichen und die Form verschließen.

Im kochenden Wasserbad 100 Minuten kochen lassen. Form rausnehmen. Kurz unter kaltes Wasser halten und öffnen. Dann den Pudding 5 Minuten ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit restliche Preiselbeeren in einem Topf erhitzen. Den Pudding auf eine vorgewärmte Platte stürzen und mit den heißen Preiselbeeren übergießen. Sofort servieren oder etwas abkühlen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 650.

PS: Am besten nehmen Sie für diesen Pudding skandinavische Preiselbeeren. Die werden so raffiniert konserviert, daß sie ihre schöne hellrote Farbe nicht verlieren.

Weniger fruchtig, aber auch sehr lecker schmeckt der Schottische Preiselbeer-Pudding, wenn Sie ihn nicht mit heißen Preiselbeeren, sondern mit heißer Vanillesoße übergießen.

Schrippe mit Hackepeter

4 Schrippen aus Weizenmehl, Roggenmehl oder Mischmehl (200 g),
60 g Butter,
400 g grobes Schweinehack,
2 Zwiebeln (200 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 Salzgurken (120 g).

Was für die Westfalen das Mettbrötchen, ist für die Berliner die Schrippe mit Hackepeter. Nämlich ein Brötchen – die Schrippe – mit grobem, pikant gewürztem Schweinehack. In Berlin wird diese typische Spezialität nicht nur in kleinen und großen Kneipen, sondern auch in Restaurants angeboten. Schrippen aufschneiden und beide Hälften mit Butter bestreichen. Schweinehack in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Fleisch mischen. Hackepeter mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Auf die Schrippenhälften verteilen. Auf einer Platte anrichten und mit in Scheiben geschnittenen Salzgurken garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

PS: Dazu trinkt man in Berlin eine Molle helles Bier und einen Korn. Eine verfeinerte Art ist Schrippe mit Tatar, das wie Hackepeter gewürzt wird.

Schtschi

Siehe Russische Kohlsuppe.

Schuhsohlen

Für den Teig:
1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
100 g grober Zucker.
Für die Füllung:
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Diese Schuhsohlen sind nicht zäh, sondern aus feinstem Blätterteig. Nur die Form rechtfertigt den Namen des Gebäcks. In manchen Gegenden kennt man es allerdings auch unter der Bezeichnung Ochsenzungen und Blätterteigzungen.



Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Mit einer Ringform (Durchmesser 8 cm) Plätzchen ausstechen. Auf der mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche zu länglichen Schuhsohlen (oder Zungen) von 23 cm Länge ausrollen. Dabei einmal wenden. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Schuhsohlen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Zucker und Vanillinzucker süßen. In einen Spritzbeutel geben. Die Hälfte der Schuhsohlen dick mit Sahne bestreichen. Dann die übrigen Schuhsohlen drauflegen und sofort servieren. Ergibt 6 Stück. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 550. PS: Wer möchte, kann die untere Schuhsohle auch dünn mit Konfitüre bestreichen und dann die Sahne draufgeben.



Schwäbisch Hall: Die Fachwerkhäuser sind eine Reise wert.

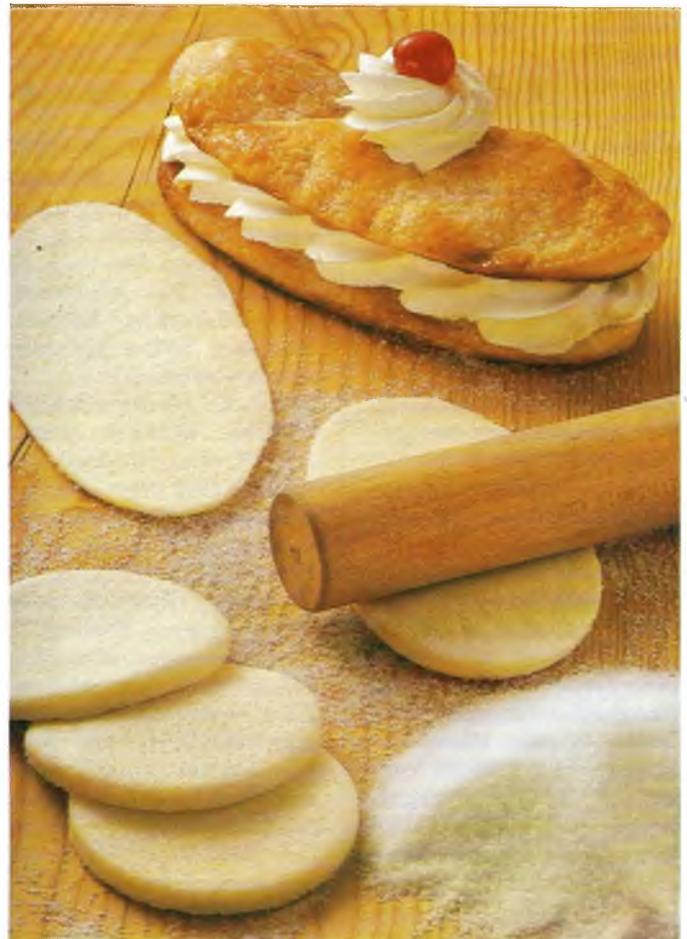
Schupfnudeln

1000 g Pellkartoffeln, Salz, $\frac{1}{2}$ Teelöffel geriebene Muskatnuß, 1 Ei, 150 g Mehl, Mehl zum Formen, 30 g Butter oder Margarine.

Schupfnudeln, fingerförmige Kartoffelnudeln, sind eine Spezialität aus Baden und Württemberg, die aber auch in der Pfalz und im Saarland bekannt ist. Die am Vortag gekochten und geschälten Pellkartoffeln in eine Schüssel reiben. Mit Salz, Muskatnuß, Ei und Mehl zu einem festen



Schrippe mit Hackepeter gehört zu Berlin wie der Funkturm.



Diese Schuhsohlen sind wirklich nur zum Schlemmen da.

Teig kneten. Diesen auf ein bemehltes Backbrett legen. Dann kleine Rollen von knapp 1 cm Durchmesser formen, die in 4 cm lange Stücke geschnitten werden. In einem geräumigen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schupfnudeln reingeben und in 10 Minuten gar ziehen lassen.

Nudeln gut abtropfen lassen. 30 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Nudeln reingeben und in 10 Minuten goldbraun braten. Dabei immer wieder vorsichtig wenden. Die Nudeln rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte so lange warm stellen, bis die restlichen Schupfnudeln fertig sind.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Trockenzzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wozu reichen? Als Beilage zu Schweine-, Rinder- oder Wildbraten. Schupfnudeln schmecken aber auch mit Speck gebraten oder mit Käse überbacken als Mittag- oder Abendessen. Dann servieren Sie dazu eine große Schüssel mit Kopfsalat oder gemischtem Salat.

PS: Als Nachtisch nach einem leichten Essen schmecken süße Schupfnudeln. Sie werden wie beschrieben zubereitet, aber nicht mit Muskatnuß gewürzt. Nach dem Sieden werden sie in eine Schüssel gegeben. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und 2 Eßlöffel Zucker, 2 Eßlöffel Semmelbrösel und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt darin rösten. Über die Nudeln gießen und sofort servieren. Wer will, kann noch Pflaumenkompott dazu reichen.

Schüsselhecht

1 Hecht von 1300 g,
30 g Butter,
4 Schalotten oder
2 Zwiebeln (80 g),
1 kleine Dose
Sardellenfilets (25 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l herber Weißwein,
 $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel,
2 gehäufte Eßlöffel
geriebener Emmentaler
Käse (40 g),
1 Eßlöffel Semmelbrösel
(10 g).

Hecht ausnehmen. Kopf und Schwanz abschneiden. Fisch waschen. Entlang der Mittelgräte halbieren. Mittelgräte entfernen und kleine Gräten rausnehmen. Fisch häuten. In vier Stücke schneiden.

Feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein hacken. In die Form streuen. Hechtstücke reinlegen. Mit abgetropften Sardellenfilets belegen. Restliche Butter zerlassen und drüberträufeln.

Schwach salzen, reichlich pfeffern. Weißwein zugießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kerbel abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Käse und Semmelbrösel mischen. Form aus dem Ofen nehmen. Anschließend den Fisch zuerst mit dem fein gehackten Kerbel, dann mit der Brösel-Mischung bestreuen. 3 Minuten übergrillen. Oder in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilagen: Kopfsalat und Salzkartoffeln.

PS: Genauso können Sie Schüsselkarpfen zubereiten. Zum Überbacken nur zusätzlich 1 gestrichenen Teelöffel Paprika edelsüß unter Käse und Brösel mischen. Aber bitte aufpassen, das bräunt schneller.

Schüsselpastete

Schüsselpasteten kommen aus der englischen Küche, wo man sie Pies nennt. Sie werden – süß oder pikant – in ovalen feuerfesten Spezial-Porzellanschüsseln mit einem abgeflachten Rand (Piedishes) zubereitet. Siehe Rezept Chicken Pie.

TIP

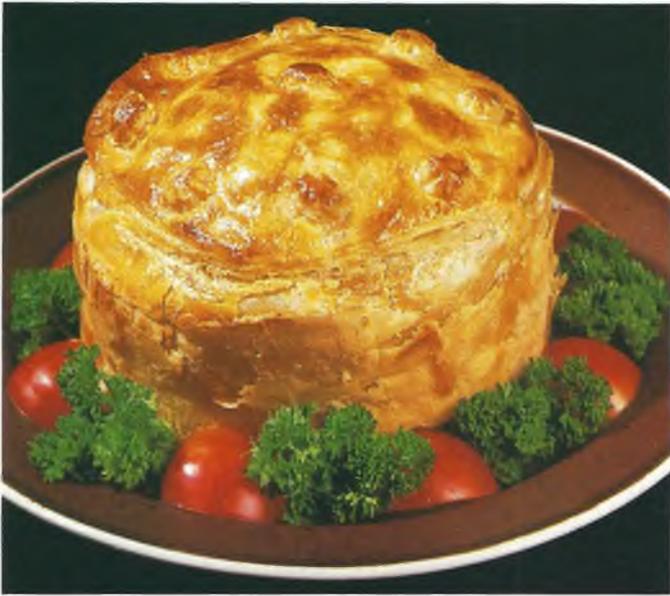
Schüsselhecht schmeckt auch sehr delikats, wenn Sie das Gericht nicht nur mit Kerbel würzen, sondern mit der klassischen französischen Kräutermischung Fines herbes. Diese besteht aus Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und Estragon.

Schusterpastete

2 Salzheringe (400 g),
75 g geräucherter durchwachsener Speck,
4 Zwiebeln (160 g),
250 g Schweinebraten (fertig gekauft oder Bratenreste),
1000 g Pellkartoffeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Butter zum Einfetten,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
50 g geriebener Emmentaler Käse.

Die Schusterpastete gehört zu Ostpreußen wie die Masurischen Seen. Für dieses typisch ostpreußische, ländlich deftige Gericht sind viele Rezeptvarianten überliefert. Denn was in die Schüssel kam, bestimmte der Geldbeutel. Bei armen Leuten war die Schusterpastete häufig nur eine Heringspastete. Auf den reichen Gütern bevorzugte man Wild- oder Geflügelfleisch. Und wer finanziell dazwischen angesiedelt war, servierte die gemischte Pastete, die wir Ihnen in unserem Rezept vorstellen. In manchen Gegenden gab man übrigens auch noch Sauerkraut dazu. Heringe 5 Stunden in kaltem Wasser wässern. Hin und wieder das Wasser erneuern. Speck klein würfeln und in einer Pfanne 3 Minuten auslassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum Speck geben und 5 Minuten braten. Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Heringe aus dem Wasser nehmen, abtrocknen, Kopf und Flossen abschneiden. Die Fische dann ausnehmen, entgräten und in Streifen schneiden. Die Pellkar-



Fleisch in knuspriger Hülle: Schwäbische Kaninchenpastete.

toffeln schälen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Speck und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Fett noch mal erhitzen. Kartoffeln reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten braten. Eine flache feuerfeste Form mit Butter einfetten. Kartoffeln, Speck und Zwiebeln, Fleisch und Hering lagenweise einschichten. Oberste Schicht Kartoffeln. Saure Sahne in einem Becher verquirlen und leicht salzen. Über die Pastete gießen. Käse drüberstreuen. 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.

Pastete nach Beendigung der Backzeit aus dem Ofen nehmen und in der Form sehr heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wann reichen? Mit Kopfsalat oder Endiviensalat in Zitronenmarinade oder mit Erbsen und Karotten als Mittag- oder Abendessen. Sie können aber auch andere frische Gemüse oder beliebige Rohkostsalate der Saison dazu reichen. Als Getränk paßt am besten helles Bier.

Schwäbische Kaninchenpastete

1 Kaninchenrücken (700 g),
2 Kaninchenkeulen (600 g),
4 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln (60 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Teelöffel Pastetengewürz,
 $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein,
1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g),
Salz,
 $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel oder Petersilie,
125 g Champignons aus der Dose,
125 g Bratwurstbrät, weißer Pfeffer,
Mehl zum Ausrollen,
2 hartgekochte Eier.
1 Eigelb zum Bestreichen.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
2 Tomaten.

Kaninchenrücken und -keulen kalt abspülen und trockentupfen. Fleisch von den Knochen lösen. Vollkommen entsehnen. In 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten oder Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles zusammen mit Pastetengewürz bestreuen und mit Weißwein begießen. Zugedeckt mindestens 12 Stunden kalt stellen.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Kaninchenfleisch aus der Beize nehmen, trockentupfen und salzen. Kerbel oder Petersilie waschen, abtropfen und hacken. Die abgetropften Champignons blättrig schneiden. Den Kerbel und die Champignons in einer Schüssel mit dem Bratwurstbrät mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteigplatten übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Eine feuerfeste Form (Durchmesser 20 cm) mit kaltem Wasser ausspülen und mit zwei Drittel des Teiges auskleiden. Brätgemisch reingeben. Darüber die geschälten, in Scheiben geschnittenen Eier verteilen. Darauf das Kaninchenfleisch häufen. Überstehenden Teigrand nach innen klappen, mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Aus dem restlichen Teig einen Deckel in Größe der Form ausstechen. Auf die Pastete legen. Rand gut andrücken. Teigreste als Garnierung obendrauf setzen. Deckel mit dem restlichen Eigelb bestreichen, mit einer Gabel einige Male einstechen, damit Dampf entweichen kann. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Pastete rausnehmen. Mit Petersilie und Tomatenvierteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Beize und Auftauzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilage: Gemüse- oder Salatplatte.

Schwäbische Laubfrösche

Bild Seite 272

1000 g großblättriger Spinat.

Für die Füllung:

3 altbackene Brötchen (150 g),

$\frac{3}{4}$ l Wasser,

75 g geräucherter fetter Speck,

2 Zwiebeln (80 g),

1 Bund Petersilie,

400 g gemischtes Hackfleisch,

2 Eier,

Salz,

weißer Pfeffer,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter,

zerriebener Majoran,

1 Messerspitze geriebene

Muskatnuß.

Außerdem:

30 g Butter,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln.

Mit Schwäbischen Laubfröschen – in Spinat eingewickelte Hackfleischfarce – werden selbst Kinder, die sonst für Spinat nicht viel übrig haben, zu begeisterten Spinatessern.

Spinat verlesen und die Blätter in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 1 Minute ziehen, dann abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier ausbreiten, damit die Spinatblätter trocknen können.

Für die Füllung Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Speck fein würfeln. In einer Pfanne 3 Minuten auslassen. Zwiebeln schälen und hacken. Im heißen Speck in 3 Minuten hellbraun braten. Gewaschene Petersilie hacken.

Hackfleisch mit Speck und Zwiebeln, Petersilie, den gut ausgedrückten Brötchen und den aufgeschlagenen Eiern in einer Schüssel gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuß würzen. Je 2 oder 3 Spinatblätter (das hängt von der Größe ab) etwa $\frac{1}{4}$ übereinander legen. Knapp 1 Eßlöffel Füllung drauf verteilen. Zu Rollen zusammenschlagen.

Feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. Spinatrollen reinlegen. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen und drüberträufeln.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Laubfrösche sofort darin servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

PS: Statt Spinat können Sie auch Mangold oder Weißkohlblätter verwenden. Bei den Kohlblättern bitte die Strünke entfernen. Schwäbische Laubfrösche schmecken sogar kalt und eignen sich für den Vorpeisenteil eines Kalten Büffets. Streuen Sie auch ruhig mal frisch geriebenen Parmesankäse drüber.

Schwäbische Maultaschen

Siehe Maultaschen schwäbisch.



Bei schwäbischen Laubfröschen darf man getrost zubeißen. Es sind Spinatblätter mit Hackfleisch.

Schwäbische Metzelsuppe

1½ l Metzelsuppe,
300 g Schweinefleisch aus der Keule,
200 g frische Leberwurst,
200 g frische Blutwurst,
1 Zwiebel (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
4 Scheiben Schwarzbrot (160 g),
20 g Butter.

Metzelsuppe kann man in Schwaben am Schlachttag frisch beim Fleischer kaufen. Es ist die Brühe, in der die frischen Würste gekocht werden. Daraus kocht man in Schwaben eine Suppe, in die Leber- und Griebenwurst gehören. Aber da es Griebenwurst nicht überall gibt, haben wir Blutwurst als guten Ersatz verwendet. Metzelsuppe in einem Topf zum Kochen bringen. Das

Schweinefleisch abspülen, abtropfen und 60 Minuten in der Brühe kochen lassen. Fleisch rausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Leberwurst und Blutwurst aufschneiden. Zwiebel schälen und reiben. Brühe wieder aufkochen. Wurstmasse und Zwiebel darin 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Fleisch reingeben. Suppe warm stellen.

Schwarzbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin 3 Minuten rösten. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Geröstete Brotwürfel drüberstreuen und die Suppe sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Mittagessen vor einem süßen Auflauf oder Pudding. Oder als deftiges Abendessen.

Schwäbischer Apfelkuchen

Für den Teig:

500 g Mehl,
40 g Hefe,
knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Ei,50 g Butter,Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

1250 g mürbe Äpfel,
50 g Semmelbrösel,
2 Teelöffel gemahlener Zimt,
80 g Zucker,
50 g blättrige Mandeln,
75 g Butter.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in der Milch auflösen. In die Mulde gießen, mit etwas Mehl verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. Mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Für Apfelkuchen gibt es **▶**
viele Rezepte. Die
schwäbische Version mit
Hefeteig und Mandeln
gehört zu den köstlichsten.

Zucker, Salz und Ei zum
Teig geben, Butter in Flöck-
chen auf den Mehtrand ver-
teilen. Teig gut verrühren.
Dann schlagen, bis er sich
vom Schüsselrand löst.

Backblech mit Butter oder
Margarine einfetten. Teig
draufgeben und ausrollen.
Noch mal zugedeckt 30 Mi-
nuten gehen lassen.

Für den Belag Äpfel schä-
len, vierteln, entkernen
und in dünne Spalten
schneiden. Teig mit Sem-
melbröseln, Zimt und 40 g
Zucker bestreuen. Mit den
Äpfeln belegen. Teig 15
Minuten aufgehen lassen.

Dann mit dem restlichen
Zucker und Mandeln be-
streuen. Butter in Flöck-
chen drauf verteilen. Blech
in den vorgeheizten Ofen
auf die mittlere Schiene
schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen neh-
men und abkühlen lassen.

Vor dem Servieren in 24
Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhe-
zeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ab-
kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
190.

TIP

*Schwäbischer
Apfelkuchen
bekommt eine
besondere Note,
wenn Sie in
Rum getränkte
Rosinen zu
den Äpfeln
geben.*



Schwäbischer Rostbraten

Für das Gemüse:

2 Zwiebeln (80 g),
2 Äpfel (160 g),
25 g Schweineschmalz,
500 g Sauerkraut,
½ l herber Weißwein,
1 Knoblauchzehe,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
Zucker.

Für das Fleisch:

4 Rumpsteaks von je 150 g,
schwarzer Pfeffer,
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Butter,
Salz,
1 gehäufte Teelöffel Mehl (15 g),
1 Teelöffel Paprika edelsüß.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Äpfel darin in 5 Minuten glasig braten. Sauerkraut auseinanderzupfen und in den Topf geben. Mit Weißwein begießen. Kraut unter Rühren aufkochen.

Geschälte Knoblauchzehe und Lorbeerblatt drauflegen. Topf mit Pergamentpapier abdecken und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp ⅓ große Flamme. Knoblauchzehe und Lorbeerblatt aus dem Sauerkraut nehmen. Kraut mit Salz und Zucker abschmecken. Warm stellen.

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Fettränder in 3 cm Abstand einschneiden. Steaks ½ cm dick klopfen. Mit Pfeffer einreiben. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Steaks reinlegen. Auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen, salzen und warm stellen.

Restliche Butter in die Pfanne geben. Zwiebeln

darin 3 Minuten braten. Mehl und Paprika drüberstäuben und die Zwiebeln unter ständigem Rühren in 3 Minuten goldbraun werden lassen.

Gut abgetropftes Sauerkraut auf eine vorgewärmte Platte geben. Fleisch drauflegen. Zwiebeln auf die Steaks verteilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilagen: Gemischter Salat und Spätzle oder Bratkartoffeln.

Schwäbischer Topf

Bild Seiten 276/277

Für die Spätzle:

500 g Mehl,
4 Eier,
Salz,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
¼ l warmes Wasser.
Zum Garen:

Salz,

2 l Wasser.

Für das Fleisch:

je 4 Scheiben Rinderleende, Kalbsfilet und Schweinefilet (je 50 g), schwarzer gemahlener Pfeffer,
20 g Mehl,
30 g Margarine,
Salz,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
¼ l Sahne,
⅛ l saure Sahne,
2 Sardellenfilets,
1 Teelöffel Bratensaft (Fertigprodukt).

Außerdem:

25 g Butter.

Für die Garnierung:

½ Bund Schnittlauch,
1 Zitrone.

Für die Spätzle Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Salz, Muskatnuß und warmes Wasser zugeben und die Masse zu einem festen Teig verrühren. So lange kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Gesalzenes Wasser in einem großen fla-

chen Topf aufkochen. Je 2 Eßlöffel Teig auf ein Spätzlebrett geben. Teig mit einer Palette oder einem Messer 2 bis 3 mm dick ausstreichen. Mit der Palette 2 mm breite Streifen in das kochende Wasser schaben. Jede Portion Spätzle zunächst aufkochen und dann noch 5 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel rausnehmen und in kaltes Salzwasser legen. Spätzle abgießen und abtropfen lassen.

Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen und mit Pfeffer bestreuen. In Mehl wenden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Filetscheiben darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, salzen und anschließend warm stellen.

Paprika in das Bratfett streuen, umrühren, sofort mit Sahne und saurer Sahne ablöschen. Sardellenfilets abspülen und zerdrücken. In die Soße geben. Bratensaft darin auflösen und die Soße 2 Minuten kochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin 5 Minuten braten. Immer wieder umrühren, damit sie nicht zu stark bräunen. Spätzle mit Salz würzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Fleischscheiben belegen. Sahnesoße drübergießen. Mit abgespültem, fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen und vierteln. Den Schwäbischen Topf zum Schluß damit garnieren und anschließend servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 940.

Beilage: Feld- oder Endiviensalat.

PS: Für die Zubereitung von Spätzle gibt es außer der Brettmethode noch den Spätzle-Hobel, das Spätzle-Sieb zum Durchdrücken und Spätzle-Pressen. Sie können aber auch fertige Spätzle kaufen, die wie Nudeln gekocht werden.

Schwäbisches Bohnengericht

1000 g grüne Bohnen,
½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Zweig Bohnenkraut,
3 Zwiebeln (120 g),
8 Scheiben Frühstücksspeck (160 g),
30 g Mehl,
250 g Schinkenwurst.

Bohnen putzen, wenn nötig, fädeln. Dann waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und ein- oder zweimal brechen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Die vorbereiteten Bohnen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Bohnenkraut mit in den Topf geben. Zugedeckt 20 Minuten kochen.

Zwiebeln schälen, fein hacken. In einem anderen Topf Speckscheiben in 5 Minuten knusprig braten. Rausnehmen und warm stellen. Zwiebeln im Speckfett 1 Minute braten. Mehl zugeben und in 3 Minuten bräunen. Bohnenbrühe unter Rühren langsam zugeben. Einmal aufkochen lassen. Bohnen ohne das Bohnenkraut in den Topf geben. Anschließend noch einmal 10 Minuten kochen lassen.

Schinkenwurst in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 Minuten anbraten. Die Bohnen abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Die Bohnen vor dem Servieren mit Schinkenwurst und Speckscheiben belegen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilage: Salzkartoffeln oder Spätzle.

PS: Sie können das Schwäbische Bohnengericht auch einmal abwandeln, indem Sie die Bohnen mit Essig und Zucker süßsauer abschmecken.

Schwalbennester

Siehe Kalbsvögel.



Wer Appetit auf ein besonders herzhaftes Essen hat, sollte ein schwäbisches Bohnengericht mit Speck und Schinkenwurst kochen.

Schwalbennester-Suppe



80 g getrocknete Schwalbennester, 1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1000 g, 1 1/2 l Wasser, Salz, 1 Zwiebel (40 g), 6 schwarze Pfefferkörner, 1 Bund Suppengrün (180 g), 2 Eiweiß von kleinen Eiern, 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g), 1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry, weißer Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch, 65 g gekochter Schinken ohne Fett, in dünne Scheiben geschnitten.

Schwalbennester-Suppe ist kein preiswertes Vergnügen. Das sollte Sie aber

nicht veranlassen, unseren hiesigen Schwalben zu Leibe, bzw. zu Nester zu rücken. Denn was Sie brauchen, sind die klitzekleinen Nester einer winzigen Schwalbenart, die an den KüstendesSüdchinesischen Meeres zu Hause ist. Was als Nest bezeichnet wird, ist jedoch genau genommen nur der geleeartige Überzug, den die kleinen Vögel mit ihrem klebrigen Speichel herstellen.

Da diese Schwalben sich fast ausschließlich von Meerestieren und Seetang ernähren, enthalten die Nester viele Vitamine. Vogelnester sind bei den Chinesen schon seit vielen Jahrhunderten als Delikatesse bekannt und gelten als Zeichen verschwenderischer Gastlichkeit. So teuer Vogelnester sind, es gibt dennoch Preisunterschiede, bedingt durch verschiedene Qualitäten. Am seltensten und damit am teuersten sind ganze Nester. Dann folgen die »Drachenzähne«, runde Stücke zer-

brochener Nester. In Restaurants werden für die kostbare Suppe meist Nestteile verwendet, die gemahlen und zu Fladen gepreßt wurden. Sie bilden die niedrigste Qualität.

Schwalbennester in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedeckt 120 Minuten wässern. Wasser einmal erneuern.

In der Zwischenzeit das Huhn innen und außen abspülen. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die geschälte, geviertelte Zwiebel und die Pfefferkörner zugeben. Brühe einmal abschäumen. Das Huhn zugedeckt 120 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. 40 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Vogelnester aus dem Einweichwasser nehmen und abtropfen lassen. Mit einer Pinzette vorsichtig Federn und Zweigteile rauszupfen. Huhn aus der Brühe neh-

men. Brühe durch ein Sieb gießen. 1 l abmessen. Wieder in den Topf und einmal aufkochen. Die Vogelnester reingeben und bei ganz schwacher Hitze zugedeckt 30 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit das Brustfleisch vom Huhn lösen. Die Haut abziehen. Das Fleisch ganz fein hacken. Mit 4 Eßlöffel der restlichen Brühe, Eiweiß, Speisestärke und Reiswein oder Sherry verrühren.

Die Vogelnesterbrühe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann unter ständigem Rühren ganz langsam die Fleischmischung reingeben. Einmal aufkochen.

Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und ganz fein schneiden. Schinken in hauchdünne, kurze Streifen schneiden. Vogelnester in vier Suppentassen verteilen. Mit Schnittlauch und Schinken bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 40 Minuten.

Schwäbischer Topf.

Gehen Sie diesem verlockenden Gericht auf den Grund, und Sie entdecken sofort, warum es gerade ein schwäbischer Topf ist: Zartes Filet wird auf herrlich lockeren Spätzle angerichtet. Rezept Seite 274.





Schwammerl-Auflauf

1000 g frische oder
2 Dosen Mischpilze,
3 Zwiebeln (120 g),
125 g durchwachsener
Speck,
1 Bund Petersilie,
4 altbackene Brötchen
(120 g),
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
75 g Butter oder Margarine,
4 Eigelb,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene
Muskatnuß,
1 Teelöffel getrockneter,
zerriebener Thymian,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Knoblauchpulver,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Aus Bayern kommt das Rezept für diesen Schwammerl-Auflauf. Schwammerl ist dort zwar der Sammelbegriff für Pilze, aber wenn von Schwammerln die Rede ist, meinen die meisten Bayern Steinpilze. Sie können den Schwammerl-Auflauf also statt mit Mischpilzen auch ausschließlich mit Steinpilzen zubereiten. Frische Pilze putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Pilze aus der Dose abtropfen lassen. In 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, hacken. Speck fein würfeln. In einer Pfanne 3 Minuten auslassen. Zwiebeln zugeben, in 3 Minuten glasig braten. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zu den Zwiebeln geben und 1 Minute mitbraten.

Brötchen in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Milch in einem Topf aufkochen, über die Brötchenscheiben gießen. Mit einem Teller beschweren und 5 Minuten weichen lassen.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb nach und nach reinrühren. Brötchenmasse locker unterheben.

Mit Pilzen, Speck und Zwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Knoblauchpulver würzen. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Auflaufmasse ziehen. Teig in eine gefettete feuerfeste Form füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Auflauf rausnehmen und in der Form sehr heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Mit Kopfsalat in Joghurt-Kräuter Marinade als Mittag- oder Abendessen. Als Getränk Weißwein.

Schwarzbrot-Auflauf

250 g altbackenes
Schwarzbrot,
4 Eßlöffel Rum (40 g),
4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
75 g Blockschokolade,
4 Eiweiß, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
Margarine zum Einfetten.

Schwarzbrot entrinden. Auf einer mittelfeinen Reibe reiben oder durch die Mandelmühle drehen. In eine Schüssel geben. Mit Rum tränken. Zugedeckt ziehen lassen.

Eigelb in einer Schüssel mit Wasser, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Blockschokolade fein reiben. Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen und salzen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Darüber Schokolade und Schwarzbrot. Mit Zimt bestäuben. Vorsichtig mischen.



Berühmt wie der Schwarzwald selbst: Schwarzwälder Kirschtorte.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Die Auflaufmasse reingeben und mit einem nassen Löffel glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach Beendigung der Backzeit den Elektro- oder Gasherd ausschalten. Auflauf noch 10 Minuten drin lassen. Dann rausnehmen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mit Vanille- oder Weinschaumsoße als Dessert nach einem leichten Mittagessen, beispielsweise einem kalorienarmen Gemüseintopf.

Schwarzwälder Kirschplutzer

Siehe Kirschenmichel.

Schwarzwälder Kirschtorte

Für den
Schokoladenbiskuit:

6 Eigelb,
6 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 Eiweiß,
1 Prise Salz,
75 g Mehl,
75 g Speisestärke,
25 g Kakao,
Margarine zum Einfetten.

Für den Mürbeteig:

150 g Mehl,
1 kleines Eigelb,
65 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Prise Salz,
75 g Butter
oder Margarine.
Zum Bestreichen:
3 Eßlöffel
Johannisbeergelee,
1 Eßlöffel Kirschwasser.



Für die Füllung und Garnierung:

1 Glas entsteinte Sauerkirschen (460 g),
5 g Speisestärke,
6 Eßlöffel Kirschwasser,
1 l Sahne,
2 Eßlöffel Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
20 g Borkenschokolade.

Neben Schinken, Bachforellen und Kirschwasser ist diese Kirschtorte wohl das beste kulinarische Produkt aus dem schönen Schwarzwald. Zugegeben, die Herstellung ist etwas mühevoll. Aber der Genuß läßt Sie Zeit- und Arbeitsaufwand vergessen.

Für den Schokoladenbiskuit Eigelb in einer Schüssel mit heißem Wasser, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. In einer anderen Schüssel Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Über die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl, Speisestärke und Kakao in einer Schüssel mischen. Auf das Eiweiß ge-

ben und alles locker mischen.

Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten. Teig reinfüllen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und den Biskuit lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Während der Biskuit bäckt, den Mürbeteigboden vorbereiten. Mehl auf eine Arbeitsfläche schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb reingeben. Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale und Salz drüberstreuen. Die gut gekühlte Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen.

Alles von innen nach außen mit einer Teigkarte hacken. Dann mit kühlen Händen schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugelegt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nun den Boden einer Tortenform von 26 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen. Das macht man am besten mit den Händen. Den Teig vorher nicht ausrollen.

Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Backzeit: 25 Minuten.

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

Form rausnehmen. Boden aus der Form lösen und auf einen Kuchendraht stürzen. Abkühlen lassen.

Zum Bestreichen Johannisbeergelee und Kirschwasser verrühren. Auf den Mürbeteigboden streichen. Den Schokoladenbiskuit quer einmal durchschneiden. Einen Boden auf den Mürbeteigboden setzen.

Zum Füllen die Kirschen abtropfen lassen. 12 besonders schöne Kirschen zum Garnieren beiseite legen. Den Saft auffangen und knapp $\frac{1}{3}$ l abmessen. Saft in einem Topf aufkochen. Speisestärke in einem Becher mit etwas Saft

glattrühren. In den kochenden Saft rühren. Kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Masse erkalten lassen. Mit den Kirschen und 2 Eßlöffel Kirschwasser mischen.

Wenn die Masse ganz kalt ist, auf den Biskuit streichen.

Die Hälfte der gut gekühlten Sahne mit einem halben Eßlöffel Puderzucker und $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker in einer Schüssel sehr steif schlagen. Dann 2 Eßlöffel Kirschwasser reinrühren. Auf die Kirschen streichen.

Den zweiten Biskuitboden drauflegen. Torte 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die restliche Sahne mit Puderzucker und Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. Mit dem restlichen Kirschwasser mischen. 6 Eßlöffel Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Torte aus dem Kühlschrank nehmen. Rand und Oberfläche mit der Sahne bestreichen.

Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück einen Sahnetupfer (aus dem Spritzbeutel) setzen und mit je einer Kirsche belegen.

Borkenschokolade zerkrümeln. Sahnetupfen damit bestreuen. Torte sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühl- und Abkühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 595.

Wann reichen? Bei einer festlichen Kaffeetafel.

Schwarzwälder Schäumele

Bild Seite 280

750 g gepökelte, leicht geräucherte Schweineschulter,
1 l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein,
1 Zwiebel (40 g),
3 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
4 Wacholderbeeren,
5 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Thymian.
Zum Garnieren:
4 kleine Gewürzgurken (240 g).

Gepökelte und geräucherte Schweineschulter wird nicht jeder Fleischer vorrätig haben. Aber sicher wird er Ihnen das Fleisch auf Bestellung vorbereiten. Denn dieses Gericht sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Fleisch unter kaltem Was-



Es gibt sie noch, Schwarzwald-Idylle, wie sie oft besungen und beschrieben worden sind: Romantisch und still.

ser abspülen. Abtropfen lassen.

Wasser und Weißwein mit der geschälten, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickten Zwiebel, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Thymian aufkochen. Fleisch reinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Stunden kochen lassen.

Fleisch rausnehmen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gewürzgurken halbieren und in Fächer schneiden. Fleisch damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilagen: Endivien- oder Krautsalat und Kartoffelsalat.

Schwarzwälder Tellersülze

500 g mild gepökelt
Schweinefleisch,
500 g Schweineohren und
Schweinebacken,
1 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörner,
4 Wacholderbeeren,
weißer Pfeffer, Salz.

Schweinefleisch abspülen und abtropfen lassen. Schweineohren und -backen unter fließendem Wasser abbürsten. Alles in einen Topf mit Wasser geben. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt spicken. Zusammen mit Pfefferkörnern und Wacholderbeeren auch in den Topf geben. Zugedeckt 90 Minuten leicht kochen lassen.

Fleisch rausnehmen und abkühlen lassen. Brühe bei offenem Topf in 30 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Pfeffer und etwas Salz würzen. In der Zwischenzeit Fleisch in 2 cm große Würfel



Schwarzwälder Schäuferle ist Schweineschulter, die durch Weißwein und Gewürze delikat wird.

TIP

Schwarzwälder Tellersülze mit je einer Prise Thymian und Salbei würzen.

schneiden. Ohren und Backen ebenfalls würfeln. Fleisch in vier kalt ausgespülte Suppenteller verteilen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Gleichmäßig über das Fleisch verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden erstarren lassen. In den Tellern servieren oder auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Zeit zum Erstarren 2 Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 630.

Wann reichen? Mit Gewürzgurken und Bratkartoffeln als Abendessen. Bitte stellen Sie Senf und Essig mit auf den Tisch. Und das kühle Helle sollten Sie nicht vergessen.

Schwarzweiß-Gebäck

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Ei,
1 Eßlöffel Rum (40%),
Mark einer halben
Vanilleschote,
je 125 g Zucker und Butter.
Außerdem:
Je 20 g Kakao und Zucker,
1 Eßlöffel Milch (10 g),
2 Eiweiß zum Bestreichen.

Für Schwarzweiß-Gebäck gilt: Je mehr Muster, desto hübscher. Deshalb machen wir Ihnen hier gleich vier Vorschläge. Die Zubereitung ist übrigens einfacher, als sie auf den ersten Blick aussieht.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Rum, Vanillemark und Zucker reingeben. Die gut gekühlte Butter in Flöckchen auf dem Mehrlrand verteilen. Von außen nach innen einen glatten Mürbeteig kneten. Halbieren. Eine Hälfte zugedeckt in den Kühlschrank legen.

Kakao, Zucker und Milch in einem kleinen Topf verrühren. Unter die restliche Teighälfte kneten, bis der Teig gleichmäßig dunkel ist. Auch zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

1. Baumscheiben: Teighälften aus dem Kühlschrank nehmen. Je ein Drittel abnehmen und das dunkle zu einer Rolle von 3 cm Durchmesser formen. Weißes Teigdrittel zur gleichen Länge wie die dunkle Rolle und 10 cm breit ausrollen. Ränder glattschneiden. Weiße Teigplatte mit Eiweiß bestreichen und nun die schwarze Rolle damit umwickeln. Wo die weißen Ränder aneinanderstoßen, fest zusammendrücken. In Alufolie schlagen und in den Kühlschrank legen.

2. Rouladenplätzchen: Je ein Teigdrittel zu zwei gleichgroßen rechteckigen und 3 mm dicken Platten ausrollen. Ränder glatt-

schneiden. Helle Platte mit Eiweiß bestreichen. Dunkle Platte drauflegen. Auch mit Eiweiß bestreichen. Platten der Länge nach aufrollen. In Alufolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

3. Schnecken: Die letzten Teigdrittel wie für die Rouladenplätzchen ausrollen. Ränder glattschneiden.

Dunkle Platte mit Eiweiß bestreichen. Helle Platte draufsetzen. Auch mit Eiweiß bestreichen. Teigplatten von rechts und links gleichmäßig zur Mitte hin aufrollen. In Alufolie wickeln. In den Kühlschrank legen.

Auch die Abschnittreste des dunklen und hellen Teiges können Sie verwerten. Einfach zu einem marmorierten Teig verkneten.



TIP

Für Schwarzweiß-Gebäck immer gut gekühlten Teig verwenden, sonst werden die Muster nicht klar.

Einen länglichen Block von 3 mal 5 cm daraus formen. In Alufolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Nacheinander, in der Reihenfolge der Zubereitung, die Alupäckchen aus dem Kühlschrank nehmen.

Teigstücke auswickeln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Gebäck auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 2 Bleche mit insgesamt 60 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.



Teig für Schwarzweiß-Gebäck in Hälften ausrollen.



Helle und dunkle Teigplatte dann rechteckig zuschneiden.



Teighälften nach Anweisung gut mit Eiweiß bestreichen.



Schnecken: Zusammengelegte Platten zur Mitte rollen.



Gekühlten, aufgerollten Teig in dünne Scheiben schneiden.



Je mehr Muster, desto besser für Schwarzweiß-Bäckerei.

Schwarzweiß-Torte

Für den Biskuitteig:

4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz,
je 65 g Mehl und
Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
20 g Kakao,
75 g gemahlene
Mandeln,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

50 g Speisestärke,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,
1/2 l Milch,
250 g Butter,
1 Glas (2 cl)
Apricot-Brandy.

Zum Bestreichen:

100 g Aprikosenmarmelade.
Für den Guß:
250 g Puderzucker,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel
Apricot-Brandy,
1 Eßlöffel Weinbrand.

Für den Biskuitteig Eigelb in einer Schüssel mit Wasser, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. In einer anderen Schüssel Eiweiß mit Salz steif schlagen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und auf die Teigmasse geben. Mit einem Schneebesen locker unterheben. Knapp die Hälfte des Teigs in eine andere Schüssel füllen. Mit dem Kakao mischen. Unter den restlichen Teig die Mandeln heben. Zwei Springformen von 24 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auskleiden und mit Margarine einfetten. Hellen und dunklen Teig in jeweils eine vorbereitete Form geben. (Während der eine Teig backt, die andere Form zugedeckt kühl stellen.)

Form 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. Form aus dem Ofen nehmen. Beide Tortenböden aus den Formen lösen. Getrennt auf Kuchendrähte legen und mit Pergamentpapier bedeckt über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag für die Füllung Speisestärke in einer Schüssel mit Zucker und Salz mischen. Mit 6 Eßlöffel Milch glättrühren. Restliche Milch in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Speisestärke reinrühren. Topf wieder auf den Herd stellen. Creme einmal aufkochen, dann im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Die Creme dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die lauwarme Creme reinrühren. Zum Schluß mit Apricot-Brandy parfümieren.

Hellen Tortenboden in 2 Platten schneiden. Einen Boden mit der Hälfte der Buttercreme bestreichen. Den dunklen Tortenboden draufsetzen und mit der restlichen Creme bestreichen. Mit dem zweiten hellen Boden abdecken. Tortenoberfläche und Rand dünn mit Aprikosenmarmelade bestreichen.

Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Eiweiß, Apricot-Brandy und Weinbrand verrühren, bis ein weißer, glänzender Guß entsteht. Torte damit bestreichen. Guß etwa 30 Minuten trocknen lassen. Torte vorm Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 355.



Schwarzwurzeln schmecken so delikat wie zartes Spargelgemüse.

SCHWARZWURZELN

Sie werden oft als Spargel des Winters bezeichnet. Aber nur geschmacklich ähneln die Schwarzwurzeln diesem zarten Gemüse, äußerlich sehen sie mehr wie eine verschrumpelte, braunschwarze Möhre aus.

Von Oktober bis März werden bei uns Schwarzwurzeln geerntet. Zwar ist der deutsche Ertrag gering, aber Einfuhren aus den Beneluxländern decken den Bedarf.

Schwarzwurzeln haben unter ihrer Schale markiges, weiches Fleisch mit einem milchigen Saft.

Weil Schale und Saft dunkle Flecken an den Händen hinterlassen, scheut manche Hausfrau die Zubereitung. Gegen fleckige Finger beim Putzen helfen nur Gummihandschuhe. Damit sich die Wurzeln nach dem Schälen nicht verfärben, legt man sie in Essigwasser.

Die einfachste Art für ein Schwarzwurzelericht ist

diese: Die Wurzeln (750 bis 1000 g für 4 Personen) unter fließendem Wasser abbürsten, dann schälen oder schaben. In eine Schüssel mit Essigwasser legen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

$\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ l Wasser mit Salz, etwa 10 g Butter und einem Teelöffel Zitronensaft oder Essig in einen Topf geben, Schwarzwurzeln darin 30 Minuten kochen.

Aus 30 g Butter und 30 g Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten. Mit $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe und $\frac{1}{4}$ l Milch ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die gut abgetropften Schwarzwurzeln reingeben und darin erhitzen. Diese Schwarzwurzeln schmecken zu gebratenem Rind- oder Schweinefleisch. In der klassischen Küche heißt dieses Rezept: Schwarzwurzeln nach Hausfrauenart.

Schwarzwurzeln gebacken

$2\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Tasse Essig,
800 g dicke

Schwarzwurzeln,
Salz.

Für den Teig:

200 g Mehl, Salz,
1 Teelöffel Öl,
2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Zum Fritieren:

750 g Kokosfett oder
1 l Öl.

2 l Wasser in einer Schüssel mit Essig mischen.

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Dann schälen oder schaben und jede Wurzel sofort in das Essigwasser legen. In der Schüssel in 5 cm lange Stücke schneiden.

Restliches Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Schwarzwurzeln aus der Schüssel nehmen, abtropfen und in das kochende Wasser geben. In 20 Minuten fast gar kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Öl und Eier reingeben. Milch nach und nach unter Rühren zugießen. Alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

Kokosfett oder Öl in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Schwarzwurzeln portionsweise im Ausbackteig wenden. Im heißen Fett in 4 Minuten goldgelb backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf Haushaltspapier kurz abtropfen lassen. Warm

stellen, bis alle Schwarzwurzeln gebacken sind. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Tomatencremesuppe. Als Hauptgericht gebratene Kalbskeule mit gebackenen Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt dazu Moselwein oder Rosé und als Dessert Orangencreme. PS: Sie können in den Backteig zusätzlich noch 60 g geriebenen Parmesankäse geben. Oder den Teig statt mit Milch mit Bier oder Apfelwein verrühren.

Schwarzwurzeln in Schinkensoße

800 g Schwarzwurzeln,
2 Eßlöffel Essig,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone.
Für die Schinkensoße:
125 g gekochter Schinken,
30 g Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Gemüsewasser,
Salz,
geriebene Muskatnuß.

Schwarzwurzeln gründlich unter kaltem Wasser ab-

bürsten. Schaben und sofort in eine Schüssel mit Wasser und Essig legen, damit sie weiß bleiben. Dann in 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Schwarzwurzeln reingeben. 30 Minuten kochen lassen. Rausnehmen und abtropfen. $\frac{1}{4}$ l Brühe abmessen.

Für die Soße den Schinken in feine Streifen schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Milch und Gemüsewasser langsam reinrühren. Soße 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Schinkenstreifen reingeben. Soße mit Salz und Muskat abschmecken. Schwarzwurzeln darin in 3 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wozu reichen? Zu Schnitzel und Salzkartoffeln.

PS: Statt gekochtem Schinken kann man auch rohen Schinken in die Soße geben.

Schwarzwurzeln in Schinkensoße ist eine beliebte Art, den Spargel des Winters zuzubereiten.





Wie sich die Bilder gleichen: Schwarzwurzeln kann man genau wie Spargel anrichten und dann mit holländischer Soße genießen.

Schwarzwurzeln mit Holländischer Soße

1000 g Schwarzwurzeln,
3 Eßlöffel Essig,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
Salz,
3 Eßlöffel
Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ l Holländische Soße
(siehe unser Rezept),
1 Bund
Petersilie.

Schwarzwurzeln gründlich unter kaltem Wasser abbürsten (am besten, Sie ziehen Gummihandschuhe an, sonst bekommen Sie braune Flecken, die nur schwer mit Essigwasser zu entfernen sind). Schaben und in eine Schüssel mit Essigwasser legen, bis alle Wurzeln geschält sind. Wasser in einem länglichen Topf mit Salz und Zitronensaft aufkochen. Die

Schwarzwurzeln reinlegen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Holländische Soße nach unserem Rezept zubereiten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken.

Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte wie Stangenspargel anrichten.

Diagonal mit einem breiten Streifen Petersilie garnieren. Holländische Soße zu beiden Seiten der Petersilie über die Schwarzwurzeln verteilen oder getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kalbs- oder Schweineschnitzel und Petersilienkartoffeln.

PS: Schwarzwurzeln holländische Art haben Sie, wenn Sie die Wurzeln wie beschrieben kochen. Statt mit Holländischer Soße werden Sie mit viel zerlassener Butter übergossen.

Schwarzwurzeln überbacken

Für die Schwarzwurzeln:

1000 g Schwarzwurzeln,
2 Eßlöffel Essig,
1 l Wasser,
Salz,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die helle Soße:

30 g Butter,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker, 2 Eigelb,
Cayennepfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Außerdem:

250 g gekochter Schinken (in Scheiben geschnitten),
Margarine zum Einfetten,
50 g geriebener Emmentaler Käse,
20 g Butter.

Schwarzwurzeln gut unter kaltem Wasser abbürsten.

Schaben und sofort in eine Schüssel mit Essigwasser legen, bis alle Wurzeln fertig sind. Dann in 5 cm lange Stücke schneiden.

1 l Wasser mit Salz und Zitronensaft in einem Topf sprudelnd aufkochen. Die Schwarzwurzeln reingeben. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren in 3 Minuten durchschwitzen lassen. Nach und nach Fleischbrühe und Milch reinrühren. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Topf vom Herd nehmen.

Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen. In die Soße rühren. Mit Cayennepfeffer und Muskatnuß würzen.

Schinken in 1 cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten, Abwechselnd Schwarzwur-

zeln und Schinken reinschichten. Mit Soße übergießen. Käse drüberstreuen. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Käse damit gleichmäßig beträufeln. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Schwarzwurzeln darin servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Einlage. Dann Schwarzwurzeln überbacken mit Petersilienkartoffeln. Als Dessert servieren Sie Bratäpfel mit Vanillesoße. Als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Moselwein oder Bier. **PS:** Statt gekochtem Schinken können Sie auch rohen Schinken verwenden, den Sie in kleine Würfel statt in Streifen schneiden.

Schwarzwurzel-Auflauf

500 g Kalbfleisch (Schulter oder Brust),
50 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
500 g Schwarzwurzeln,
1 Schuß Essig, Salz,
250 g frische Champignons,
1 Bund Petersilie,
schwarzer Pfeffer,
Margarine zum Einfetten.
Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Brühe aus Kalbfleischfond und Schwarzwurzelwasser,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
3 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Kalbfleisch kurz abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. In 3 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum 5 Minuten an-

braten. Wasser zugießen. Fleisch zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser abbürsten, schaben und sofort in eine Schüssel mit Essigwasser legen. Dann in 3 cm lange Stücke schneiden. In einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salzen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Beides zum Kalbfleisch geben. Alles unter gelegentlichem Rühren noch 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleischfond vorsichtig in einem Meßbecher abgießen. Mit Schwarzwurzelwasser auf $\frac{1}{4}$ l auffüllen.

Schwarzwurzeln abtropfen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Abwechselnd das Fleisch und die Schwarzwurzeln reinschichten. Mit Schwarzwurzeln abschließen.



Zu den verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten für Schwarzwurzeln gehört auch das Überbacken mit würziger Soße und Käse.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehlauf einmal reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Langsam die Brühe reingießen. 8 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Schüssel mit etwas Soße verquirlen. In die Soße rühren.

Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen. Unter die Soße heben. Soße über den Auflauf gießen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Auflauf aus dem Ofen nehmen, in der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Beilage: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder körnig gekochter Reis. Dazu einen Moselwein.

Schwarz- wurzeln-Salat

500 g Schwarzwurzeln,
5 Eßlöffel Essig,
Wasser, Salz,
200 g grüne Bohnen,
3 Möhren (200 g),
300 g Schweinebraten
(fertig gekauft).

Für die Marinade:

Knapp $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel scharfer Senf,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Zum Garnieren:

$\frac{1}{4}$ Kästchen Kresse.

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser abbürsten und schaben. In 4 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel mit Essigwasser (3 Eßlöffel Essig verwenden) legen.

1 l Wasser mit dem restlichen Essig in einem Topf sprudelnd aufkochen und

salzen. Schwarzwurzeln reingeben und zugedeckt 20 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.

Bohnen putzen, waschen und in 4 cm lange Stücke brechen. In einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Möhren darin in 15 Minuten garen. Schweinebraten in 1 cm breite, 4 cm lange Streifen schneiden. Schwarzwurzeln, Bohnen und Möhren abtropfen lassen. Mit dem Braten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade in einer Schüssel Fleischbrühe, Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und hacken. In die Marinade geben.

Salat mit Marinade begießen und zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen.



Das wird ein herrlicher Salat, wenn Sie Schwarzwurzeln mit viel Gemüse und Braten mischen.

Rausnehmen, gut mischen und eventuell nachwürzen. Kresse abbrausen, abtropfen lassen. Sträußchen abschneiden. Salat damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wann reichen? Mit gebuttertem Vollkornbrot als Abendessen.

PS: Schwarzwurzel-Salat schmeckt auch als Rohkost. Schwarzwurzeln in hauchdünne Scheiben schneiden oder raffeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit einer Marinade aus saurer Sahne übergießen.

Überflüssig, noch Worte über die Kalte Küche aus dem hohen Norden zu verlieren: Schauen Sie sich nur diese exquisite Schwedenplatte mit delikaten Hors d'œuvres an und Sie wissen, wie man Gäste kulinarisch verzaubert.



Schwedenplatte



Wie die Dänen haben auch die Schweden viel kulinarischen Sinn für die kleinen leckeren Häppchen, die als Vorspeisen für kommende Genüsse freundlich stimmen sollen oder ein Teil des berühmten Schwedenbüfets sind.

Die Schwedenplatte, eine Zusammenstellung delikater Hors d'œuvres, richtet sich in ihrer Größe und

Vielfalt nach der Zahl der Gäste. Eigentlich können Sie eine Schwedenplatte mit allem füllen, was Küche, Keller und Ihr Geldbeutel hergeben. Nur überladen sollte sie nicht sein. Dafür aber hübsch garniert. Besonders für Überraschungsbesuch ist die Platte ideal, weil sie sich zu einem großen Teil aus Dosen zaubern läßt.

Wir machen Ihnen einige Vorschläge, die Sie beliebig variieren oder ergänzen können. Hübsch ist es, wenn die Häppchen auf kleinen Glastellern, in kleinen Schälchen oder Muscheln serviert werden. Man legt sie vorher mit Salatblättern

aus und serviert sie auf einem großen Tablett. Sie können aber auch ein rundes Tablett mit großen Salatblättern belegen und die Häppchen darauf anrichten. Folgendes können Sie als Schwedenplatte zusammenstellen:

Marinierte Kronsardinen mit marinierten Zwiebelringen und Gewürzgurkenscheiben (aus der Dose). Schwedenhappen aus der Dose gemischt mit Apfel- und Gurkenscheiben. Halbierte Bücklingsfilets mit dünnen Zwiebelringen belegt, auf Rührei angerichtet. Geräucherte Austern oder Miesmuscheln aus der Dose,

auf dünnen Zitronenscheiben angerichtet und reichlich mit Zitronensaft beträufelt.

Lachsrollchen mit Meerrettichsahne gefüllt.

Kroß gebratene Schinken- oder Frühstücksspeckscheiben mit je einer kleinen gebrillten Tomate.

Geräucherten Stör, in dünne Scheiben geschnitten. Darüber reichlich schwarzen Pfeffer mahlen.

Frische Nordseekrabben in einer pikanten Marinade aus Mayonnaise und saurer Sahne. Mit Orangenschnitzen garniert.

Dazu gefüllte Eier, hartgekochte, halbierte Eier mit Keta-Caviar, Italienischer

Damit Sie den schwedischen Glasbläserhering voll auskosten können, muß er gut in einer Essig-Zucker-Marinade durchziehen.

Salat, kleine Delikateßrollmöpfe, geräucherte Forellenfilets und/oder Räucheraal.

Zum Garnieren eignen sich Sardellenfiletrollchen, Tomatenachtel, in Röschen geschnittene Radieschen, Petersilie-, Dill- und Kressesträußchen, Zitronenscheiben und Zwiebelringe. Als Beilage schmecken Vollkornbrot, Knäckebrötchen und Toast. Die Butter wird zu Kugeln gerollt und in einer Schale mit Eiswasser serviert. Ein kräftiger Aquavit vorweg oder dazu ist nicht zu verachten. Außerdem sollten Weißwein oder Bier gereicht werden.

Schwedenpunsch



150 g kernlose Rosinen, Schale einer Orange, 1 Zimtstange, 6 Nelken, 4 Kardamomkörner, $\frac{3}{8}$ l Sherry, 150 g Zucker, 2 Eßlöffel Wasser, $\frac{3}{8}$ l Cognac, 1 Flasche Portwein, 1 Zitrone.

Um die Weihnachtszeit trinkt man in Dänemark

gerne einen kräftigen Punsch, der Glögg genannt wird. Der Schwedenpunsch ist eine inzwischen in ganz Nordeuropa bekannte Variante dieses Getränks.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Abgetropft in einen Topf geben. Dazu die in Streifen geschnittene dünne Orangenschale (ohne weiße Haut), Zimtstange, Nelken und Kardamomkörner. Sherry drübergießen und bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen.

In der Zwischenzeit den Zucker in einer Pfanne schmelzen und hellbraun werden lassen. Mit Wasser ablöschen, mischen und in den Sherry rühren. Cognac und Portwein zugießen. Punsch erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Zimtstange, Nelken und Kardamomkörner aus dem Topf nehmen. Punsch in eine Glaskanne füllen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und in dünne Scheiben schneiden. In den Punsch geben.

Punsch so in Grog- oder Teegläser füllen, daß jeder einige Rosinen erhält. Den Punsch auf einem Stövchen warm stellen.

Schwedische Heringe

Inlagt sill

4 Salzheringe von je 110 g, 3 rote Zwiebeln (120 g), 1 Möhre (60 g), $\frac{1}{4}$ l Weinessig, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 10 Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, 20 g Meerrettichwurzel, 3 Stengel Dill, 2 Eßlöffel Zucker (40 g).

Zum Garnieren:
1 rote Zwiebel (60 g),
3 Stengel Dill.

Schwedische Heringskonserven sind in aller Welt berühmt. Das Geheimnis ihres hervorragenden Geschmacks? Sie werden nach alten Hausrezepten eingelegt. Inlagt sill, schwedische oder, wörtlich übersetzt, eingelegte Heringe, können Sie ohne große Mühe selber zubereiten.

Heringe in einer Schüssel mit Wasser bedeckt 24 Stunden wässern lassen. Dann abtropfen lassen, häuten und ausnehmen. Filets von den Gräten lösen und unter fließendem Wasser abspülen. In 2 cm breite Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhre schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden.

Essig und Wasser mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, dem geschälten, dünn gehobelten Meerrettich, den abgespülten Dillstengeln und Zucker so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das dauert etwa 3 Minuten.

Heringsstücke in eine Schüssel geben. Mit dem Sud begießen.

Zugedeckt an einem kühlen Platz 24 bis 48 Stunden ziehen lassen. Zum Garnieren die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Dill abrausen und in Sträußchen zupfen.

Heringsstücke aus der Schüssel nehmen. Abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit Zwiebelringen und Dillsträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.



Schwedenpunsch aus Portwein ist eine wirklich heiße Sache.



Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilagen: Vollkornbrot und Butter oder Bratkartoffeln. Dazu können Sie auch Kopfsalat oder in Scheiben geschnittene Gewürzgerurken servieren.

PS: Zwar sind rote Zwiebeln typisch für Schwedische Heringe. Wenn Sie sie aber nicht bekommen, können Sie auch weiße verwenden.

Schwedische Kartoffelpfanne

Siehe Pytt i Panna.

TIP

Schwedische Soße kann man mit einem geriebenen Apfel zubereiten.

Schwedische Soße

50 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel Apfelmus (40 g),
20 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,
6 Eßlöffel Sahne (90 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker.

Schwedische Soße gehört in die internationale klassische Küche und wird in der feinen französischen Küchensprache sauce suédoise genannt.

Mayonnaise, Apfelmus und Meerrettich in einer Schüssel mischen. Sahne steif schlagen. Unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.

Wozu reichen? Zu gebratenem oder gedünstetem Fisch, zu kaltem Braten oder zum Fleischfondue.

Schwedischer Glasbläserhering

Glasmästarsill

1000 g Salzheringe,
Wasser.

Für die Marinade:

$\frac{3}{8}$ l Essig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
150 g Zucker,
3 Teelöffel Senfkörner,
10 Pimentkörner,
10 schwarze Pfefferkörner,
3 Lorbeerblätter.

Außerdem:

3 rote Zwiebeln (120 g),
2 Möhren (180 g),
1 Stück Ingwerwurzel (2 cm lang),
1 Stück Meerrettich (etwa 6 cm lang).

In Schweden liebt man Fischgerichte jeder Art. Besonders Heringsgerichte wie den Glasmästarsill. Der wird immer in Gläsern eingelegt. Sein schmackhaftes Geheimnis: Die gekonnte Mischung von Zucker und Essig.

Salzheringe in einer Schüssel 24 Stunden wässern. Dann ausnehmen und abspülen.

Für die Marinade in einem Topf Essig, Wasser, Zucker, Senfkörner, Pimentkörner, Pfefferkörner und Lorbeerblätter aufkochen und abkühlen lassen.

Heringe abtropfen lassen und filetieren. Filets in etwa 2 cm breite Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen, abspülen und mit einem Buntmesser (oder einem anderen Kü-

TIP

Der schwedische Glasbläserhering, Glasmästarsill, ist nicht nur in Schweden, sondern im ganzen skandinavischen Raum sehr beliebt. Servieren Sie ihn mal wie viele Skandinavier: Mit norwegischem Aquavit, schwedischem Brot und dänischem Käse.

chenmesser) in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ingwerwurzel unter kaltem Wasser abbürsten, abtropfen lassen. In hauchdünne Scheiben schneiden. Meerrettich schälen, abspülen und grob hobeln.

Heringstücke, Zwiebelscheiben, Möhrenscheiben, Ingwer und Meerrettich abwechselnd in ein Glas schichten. Marinade mit allen Gewürzen drübergießen. Das Glas dann fest verschließen. 2 bis 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dann mit oder ohne Marinade servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Teil der Schwedenplatte, mit Vollkorn- oder Knäckebrot und gut gekühltem Aquavit als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfettts.

Schwedischer Kutschertopf

Hoek are panna



2 Schweinenieren (240 g),
350 g mageres Schweinefleisch,
3 Zwiebeln (120 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 kleines Glas Rote Bete (225 g),
750 g Kartoffeln,
2 Bund Petersilie,
Margarine zum Einfetten,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
knapp 1/8 l helles Bier,
1 Teelöffel Zucker, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise gemahlene Muskatnuß.

Nieren längs aufschneiden. Von Haut und Röhren befreien.

In einer Schüssel 30 Minuten wässern lassen. Abtropfen und in dünne Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtropfen lassen und das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Die Fleischwürfel und Nierenscheiben dazugeben. Rundherum in 5 Minuten braun anbraten. Beiseite stellen.

Rote Bete abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Eine Schicht Kartoffeln reingeben. Dann Fleisch und Nieren mit den Zwiebeln. Mit Petersilie bestreuen. Darüber Rote Bete. Wiederholen. Mit Kartoffeln abschließen.

Bratfond von Fleisch und Nieren mit Fleischbrühe und Bier loskochen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskatnuß pikant abschmecken. Über die Kartoffeln gießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Kutschertopf aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilage: Kopf- oder Endiviensalat.

PS: Selbstverständlich können Sie auch statt Schweinefleisch Hammel- oder Rindfleisch nehmen. Gut schmeckt der Schwedische Kutschertopf auch, wenn Sie alle drei Fleischsorten verwenden.

Schwedischer Sillsallad

2 Salzheringe (200 g),

3 Pellkartoffeln (200 g),

1 kleines Glas Rote Bete (225 g),

1 großer saurer Apfel (200 g),

1 Gewürzgurke (100 g).

Für die Marinade:

40 g Butter,

20 g Mehl,

knapp 1/4 l heiße

Fleischbrühe aus Würfeln,

4 Eßlöffel saure Sahne,

6 Eßlöffel

Rote-Bete-Wasser,

1 Eigelb,

1 Eßlöffel scharfer Senf,

weißer Pfeffer.

Zum Garnieren:

2 hartgekochte Eier,

1 Gewürzgurke (80 g).

Sill ist das schwedische Wort für Hering, für den die Schweden ja eine ganz besondere Vorliebe hegen. Dieser Salat ist so delikats, daß er jedem Kalten Büfett zur Ehre gereichen kann.

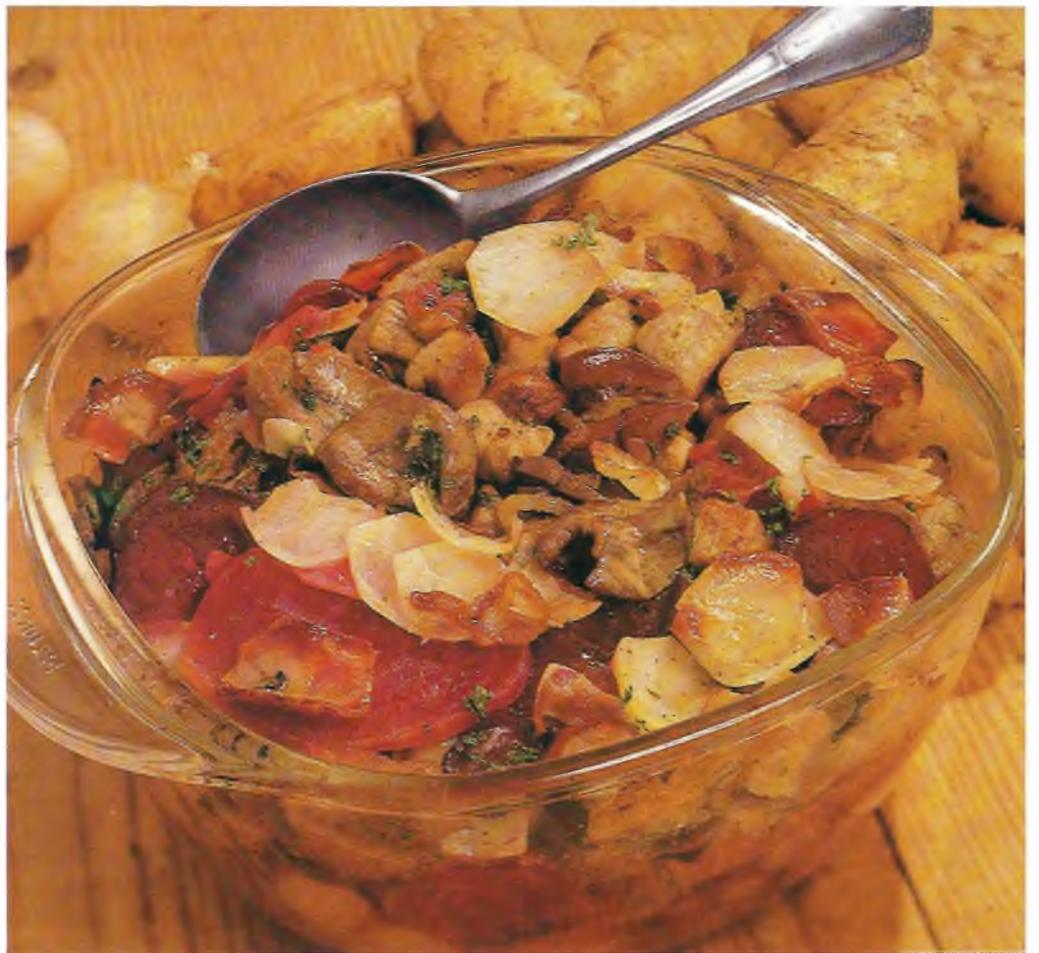
Heringe über Nacht in einer Schüssel wässern, ausnehmen und abspülen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier abtropfen lassen. Filets von den Gräten lösen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Pellkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Rote Bete abtropfen lassen (Wasser auffangen). Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse rauschneiden.

Rote Bete, Apfel und Gewürzgurke fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und 3 Minuten durchschwitzen lassen. Langsam die Fleischbrühe reinrühren. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen.

Saure Sahne, Rote-Bete-Wasser und Eigelb in einem Becher verquirlen. In die Soße rühren. Mit Senf und Pfeffer pikant abschmecken. Abkühlen lassen. Über



Mit einem deftigen schwedischen Kutschertopf kann man sich nach harter Arbeit wieder stärken.

die Salatzutaten gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden ziehen lassen. Salat in eine Glasschüssel füllen.

Eier schälen und achteln. Gewürzgurke längs und quer halbieren. In Fächer schneiden. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilage: Schwarzbrot mit Butter.

Schwedisches Hummerfrikassee

Hummerstuvning
Für 6 Personen

200 g frische Champignons,
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Dosen Hummerfleisch (je 142 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
40 g Butter, 30 g Mehl,
8 Eßlöffel Sahne (80 g),
2 Eßlöffel trockener Sherry, Salz, weißer Pfeffer,
Margarine zum Einfetten.
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
3 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (30 g),
20 g Butter.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Hummer abtropfen lassen. Hummerwasser auffangen und 6 Eßlöffel mit der Fleischbrühe mischen.

Butter in einem Topf erhitzen. Champignons darin 4 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Hummer-Fleischbrühe angießen. 5 Minuten sanft kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne in einem Becher mit Sherry verquirlen. In die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummerfleisch zerpfücken, Chitinstreifen entfernen. Hummer in die Soße geben. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

6 kleine Ragoutformen oder Muschelschalen mit Margarine einfetten. Frikassee reingeben. Semmelbrösel, mit Käse mischen und über das Frikassee streuen. Butter in Flöckchen drauf verteilen. Formen auf den Bratrost stellen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Formen rausnehmen. Frikassee darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Vorspeise oder als kleines Abendessen. Zum Abendessen können Sie zusätzlich Kopf- oder Feldsalat in einer Essig-Öl-Marinade reichen.



Von der Parkanlage des Ritterschafshauses in Stockholm genießt man diesen Blick auf das Rathaus der schwedischen Hauptstadt.

Schwein

Das gute alte Borstenvieh ist – obwohl in allen Erdteilen (bis auf Australien) schon seit Urzeiten beheimatet – lange verkannt worden. Einige Religionen, wie dem Islam oder dem jüdischen Glauben, gilt sein Genuß als unrein. Manche frühchristlichen Darstellungen haben es gar verteufelt: Diabolo erscheint in seiner Gestalt. Den Germanen dagegen war es würdig genug, als Opfertier zu dienen. Aber erst lange nach ihnen gewann das Schwein seine wirkliche Bedeutung auf

dem Ernährungssektor. Heute steht der Schweinefleisch-Verbrauch an der Spitze.

Das ist nicht zuletzt ein Verdienst der Züchter. Sie schufen sozusagen ein Idealschwein. Mit kalorienärmerem Fleisch und vielen Koteletts. Denn die modernen Borstentiere haben 16 statt der ihnen von der Natur zugebilligten 13 Rippenpaare.

Kaum ein anderes Schlachtier ist so voll und ganz verwertbar wie das Schwein. Es liefert Fleisch zum Kochen, Braten, Schmoren, den köstlichen Schinken, den Speck zum Braten. Und auch »verwurstet« ist es ein Hochgenuß. Aus Ohren, Füßen und Backen werden leckere, aber preiswerte Sülzen hergestellt.

Der hintere Teil des Schweins wird insgesamt als Schlegel oder Keule bezeichnet. Er liefert die größte Delikatesse, den Schinken. Außerdem das Schinkenfett, die darunter liegende Oberschale und das besonders zarte Fleischstück, das Nuß genannt wird. Die Schulter, auch Blatt oder Bug, eignet sich hervorragend zum Schmoren oder Braten.

Brustfleisch wird meistens gekocht. Das Bauchstück schmeckt gekocht und gebraten. Der untere Teil, die Wamme, wird als durchwachsender Speck geräuchert. Hals und Kopf werden meist als Kochfleisch verkauft, zum Beispiel für Eintopfgerichte. Aber Kenner schätzen den stark fett-durchzogenen Hals, das Nackenstück, als Grillfleisch.

Der obere Teil der Beine wandert in Norddeutschland als Eisbein, in Süddeutschland als Haxe in den Kochtopf. Das Spitzbein bildet nicht selten die Fleischgrundlage für Eintöpfe, wird in Süddeutschland aber auch als Unterhaxe gegrillt.

Stark gemästete Tiere sind heute nicht mehr sonderlich gefragt. Der Verbraucher schätzt geräucherten

Schweinespeck als Fett zum Braten, frischen zum Umlegen von zartem Wildgeflügel wie Schnepfen und Wachteln.

Ansonsten soll das Fleisch nicht zu fett sein. So muß es aussehen, wenn es gut schmecken soll: Blaß bis rosarot, saftig, von feiner Faser und von fast weißem Fett durchsetzt. Das Fleisch älterer Tiere ist dunkelrot und trockener.

Schweinebauch bayrisch

750 g magerer Schweinebauch mit Schwarte,
Salz, weißer Pfeffer,
⅛ l Wasser,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Knoblauchzehe,
1 Teelöffel Kümmel,
½ l dunkles Bier,
50 g altbackenes Schwarzbrot.

Natürlich wird in Bayern für dieses Gericht echt bayrisches Bier verwendet. Aber Sie können auch jedes andere dunkle Bier nehmen. Zum Beispiel Doppelbock.

Schweinebauch abspülen, Schwarte abbürsten. Rundum abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Schwartenseite nach unten auf den Bratrost legen. Über der Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Wasser in die Fettpfanne gießen.

Bratzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Nach 15 Minuten den Braten vom Rost nehmen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Braten jetzt mit der Schwarte nach oben in die Fettpfanne legen.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrück-



Das bayrische Jagdschloß Schönbusch erinnert an alte Zeiten.

ken. Alles mischen und um den Braten legen. Kümmel über den Braten streuen. Mit Fond übergießen. Wieder in den Ofen schieben. Nach und nach das leicht erwärmte Bier in die Fettpfanne gießen, sobald das Wasser verdunstet ist. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schwarte mit Salzwasser bestreichen, damit sie schön knusprig wird.

Braten aus dem Ofen nehmen. In Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit Wasser auf einen halben Liter auffüllen.

Schwarzbrot fein reiben. Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Etwas Soße über die Fleischscheiben gießen. Die restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Beilagen: Sauerkraut und Semmelknödel.

Schweinebauch chinesisches

Cau Tjü Juk



1000 g magerer Schweinebauch mit Schwarte, je ½ Teelöffel Knoblauchsatz und Sternanis, 1 Messerspitze Ingwer, 1 Eßlöffel Sojasoße, 2 Eßlöffel Sesam- oder Erdnußöl (20 g), ¼ l heißes Wasser.
Für die Soße:
200 g rote Paprikaschoten, ⅛ l Wasser, Salz, 25 g Aprikosen aus der Dose, 1 Knoblauchzehe, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 1 Eßlöffel Chilisoße, 2 Eßlöffel Sojasoße.

Schweinefleisch ist in China eine der beliebtesten Fleischsorten. Darum ist es auch fast selbstverständlich, daß die Chinesen viele ausgesprochen gute Fleischgerichte zubereiten. Cau Tjü Juk ist eines davon.

Schweinebauch abspülen, Schwarte abbürsten. Das Fleisch abtrocknen und die Schwarte rautenförmig einkerben.

Knoblauchsatz, Sternanis und Ingwerpulver in einer Schüssel mit Sojasoße und Öl mischen. Mischung gründlich ins Fleisch einmassieren.

Fleisch auf den Bratrost legen. Über die Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Wasser in die Fettpfanne gießen.

Bratzeit: 100 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Braten hin und wieder mit Fond begießen.

Während der Bratzeit für die Soße Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten kochen lassen. Wenn die Paprikastücke etwas abgekühlt sind, zusammen mit den abgetropften Aprikosen im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Knoblauchzehe schälen und mit Salz ganz fein zerdrücken. Paprika-Aprikosenpüree, Zitronenschale, Knoblauch, Chili- und Sojasoße im Topf miteinander mischen. In vier Gläschchen füllen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. In mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Jeder bekommt ein Schälchen mit Soße, in die er seine Fleischstücke taucht.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

PS: Die Soße kann übrigens warm und kalt serviert werden.

Schweinebauch gefüllt

Für 6 Personen

1000 g magerer Schweinebauch ohne Rippen, mit Schwarte.

Für die Füllung:

3 kleine Zwiebeln (90 g), 1 säuerlicher Apfel (150 g), 40 g Butter,

250 g Kalbs- oder Schweineleber,

1 Bund Petersilie,

3 Eßlöffel Semmelbrösel

(30 g),

1 Teelöffel getrockneter,

zerriebener Majoran,

Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

½ Zwiebel

zum Einreiben,

½ Teelöffel gemahlener

Kümmel,

10 Nelken,

60 g Kokosfett oder

6 Eßlöffel Öl (60 g),

½ l heißes Wasser,

1 Eßlöffel Speisestärke

(10 g),

3 Eßlöffel Madeira.

Schweinebauch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Seitlich eine Tasche reinschneiden.

Für die Füllung Zwiebeln und Apfel schälen. Zwiebeln hacken. Apfel vierteln und entkernen. Viertel grob würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten anbraten. Apfel dazu und noch mal 2 Minuten braten. Rausnehmen. In eine Schüssel geben. Dabei soviel Fett wie möglich in der Pfanne lassen.

Leber kurz abspülen, abtropfen, von Haut und Sehnen befreien und fein hacken. Im restlichen Bratfond 2 Minuten braten.

Auch in die Schüssel geben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Mit Semmelbröseln und Majoran über die Leber streuen.

Alles zu einer Farce mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Schweinebauch damit füllen und zunähen.

Fleisch mit der Schnittfläche der halben Zwiebel



Wer gebratenen Schweinebauch chinesisch essen möchte, zerschneidet das Fleisch und tunkt die Stücke einzeln in pikante Soße.



Aus Schweinebauch wird ein ganz besonders raffinierter Braten, wenn man ihn mit Leber, Zwiebeln, Äpfeln und Kräutern füllt.

kräftig abreiben. Kümmel mit Salz und Pfeffer mischen. Fleisch damit einreiben. Schwarte rautenförmig einschneiden. Rauten mit den Nelken spicken.

Kokosfett oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum in 10 Minuten knusprig braun anbraten. Etwa $\frac{1}{4}$ l Wasser angießen. Fleisch zugeeckt 60 Minuten schmoren lassen. Wenn nötig, zwischendurch etwas Wasser angießen. Fleisch aus dem Topf nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit dem restlichen Wasser loskochen. Wenn nötig, Fett abschöpfen. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser verquirlen. In die Soße rühren. Einmal aufkochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer und Madeira abschmecken. Dann vom Schweinebauch die Fäden entfernen. Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

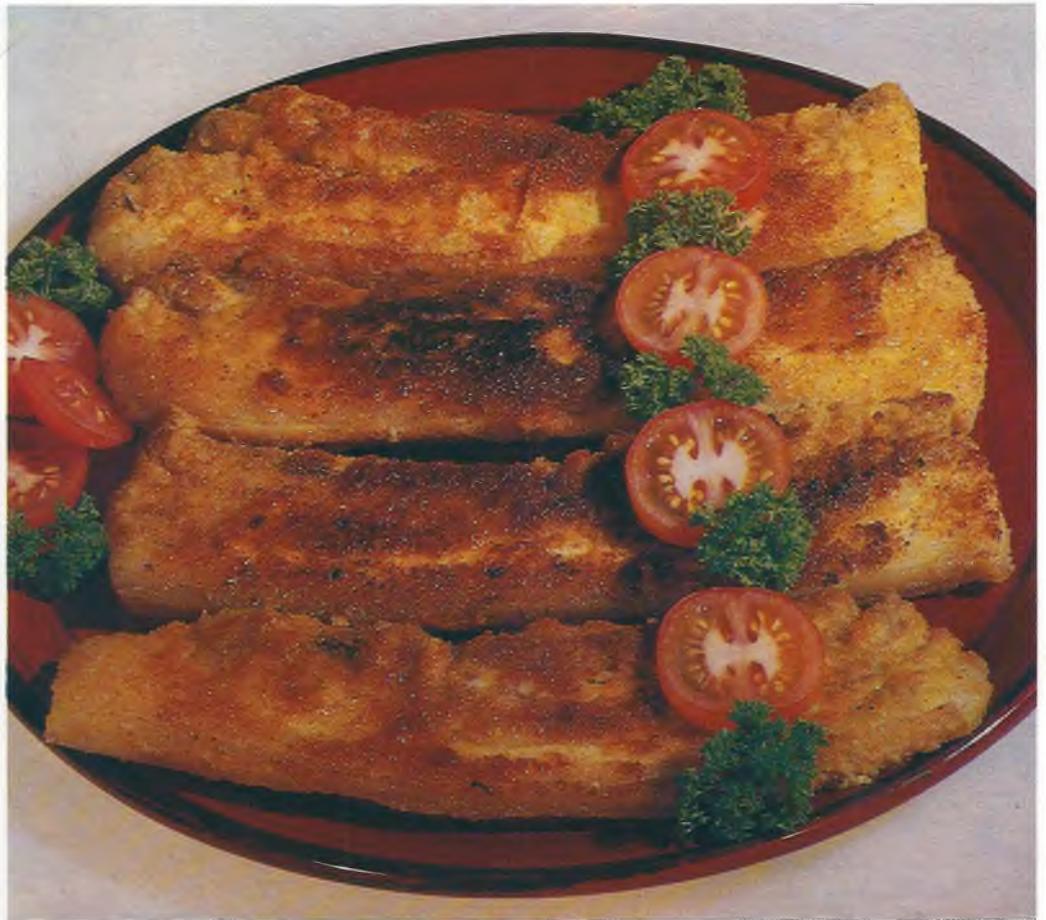
Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Beilagen: Bohnensalat oder grüne Bohnen und Semmelknödel, Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln. Als Getränk hinterher empfehlen wir Ihnen, zur besseren Bekömmlichkeit, einen Korn oder Aquavit, natürlich eisgekühlt.

TIP

Alle Schweinebratengerichte bekommen einen sehr pikanten Geschmack, wenn Sie in den Bratfond eine heiß abgespülte Zitronenspirale geben und mitkochen. Danach wieder rausnehmen.



Schweinebauch kann man auch sehr gut in einer knusprigen Panade als Schnitzel zubereiten.

Schweinebauch-Schnitzel

4 Scheiben magerer Schweinebauch von je 120 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Ei,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
40 g Margarine oder Butterschmalz.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (120 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Schweinebauchscheiben waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Fleisch nacheinander in Mehl, verquirlten Ei und Semmelbröseln wenden. Margarine oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben dar-

in auf jeder Seite 7 Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, dabei die Stengelansätze entfernen.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen. Schweinebauch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersiliensträußchen und Tomatenscheiben garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Grüner Salat und Petersilienkartoffeln.

Schweinebraten

Für 8 Personen

1000 g Schweinebraten (Keule oder Schulter),
Salz,
 $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,

1 Lorbeerblatt,
4 Pfefferkörner,
1 Teelöffel Kümmel,
1 Knoblauchzehe,
1 Eßlöffel Speisestärke,
weißer Pfeffer.

Alle Deutschen essen gern Schweinebraten. Aber am liebsten essen ihn die Bayern. Sie haben ihn zum Sonntagsbraten Nr. 1 erhoben.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und mit Salz einreiben. Schwarte rautenförmig einschneiden. In die Fettpfanne legen. Mit der Hälfte des kochenden Wassers übergießen. Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 100 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Hin und wieder mit Fond übergießen. Zwiebel schälen und achtein. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen. In Würfel schneiden. Nach

60 Minuten Bratzeit Zwiebel, Suppengrün, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Kümmel und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe in die Fettpfanne geben. Mit dem restlichen Wasser begießen.

Braten aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Fond durch ein Sieb streichen. Mit Wasser auf $\frac{1}{2}$ l auffüllen. Speisestärke mit wenig Wasser in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren und aufkochen lassen. Soße mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Soße getrennt zum Braten servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilagen: Sauerkraut, Rotkohl, Rosenkohl, Brechbohnen und Salzkartoffeln, Semmelknödel oder Kartoffelklöße.

PS: Die Soße schmeckt noch pikanter, wenn Sie Salbei zu den anderen Gewürzen geben.

Schweinebraten dänisch

Siehe Apfelfleisch.

Schweinebraten Fleischermeister Art

Für 6 Personen

1000 g magerer Schweinebraten (Keule oder Schulter).

Für die Beize:

1 Möhre (80 g),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Bund Petersilie,
1 Teelöffel getrockneter Thymian,
1 Lorbeerblatt, 4 Nelken,
1 l Weißwein.

Außerdem:

1000 g kleine Kartoffeln,
400 g Zwiebeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
30 g Butter.

Schweinebraten abspülen und trocknen. In einen Steinguttopf legen. Für die Beize Möhre putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Beides in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Möhren- und Zwiebelscheiben, Knoblauch, Petersilie und die Gewürze über das Fleisch verteilen. Mit Wein begießen. Fleisch zugedeckt 48 Stunden an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Fleisch zwei- bis dreimal wenden.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebeln schälen und achteln.

Die Hälfte der Kartoffeln und Zwiebeln in eine hohe feuerfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus der Beize nehmen und abgetropft auf die Kartoffeln legen. Darüber die restlichen Kartoffeln und Zwiebeln verteilen. Salzen und pfeffern.

Soviel Beize durch ein Sieb in den Topf gießen, daß der

Inhalt $\frac{3}{4}$ bedeckt ist. Butter in Flöckchen auf die Kartoffeln verteilen.

Form zugedeckt auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

5 Minuten vor Ende der Garzeit Deckel abnehmen und fertig braten. Fleisch in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Beizen 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilagen: Gemischter Salat, Endiviensalat oder Rosenkohl. Als Getränk empfehlen wir einen leichten französischen Rotwein oder Bier.

Auf der Beliebtheitskala der Fleischgerichte steht Schweinebraten bei uns mit an der Spitze.

Mit Sauerkraut und Knödeln wird er erst recht zum Hochgenuß.



Schweinebraten gefüllt

Mørbrad med Svedsker og Aebler

Für 6 Personen



150 g entsteinte Backpflaumen,
1 großer Apfel (150 g),
Saft einer halben Zitrone,
1000 g Schweinerücken ohne Knochen, Salz, weißer Pfeffer, 30 g Butter, 3 Eßlöffel Öl (30 g), $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Eßlöffel Johannisbeergelee, 5 Eßlöffel Weißwein, 4 Eßlöffel Sahne (60 g).

Mørbrad med Svedsker og Aebler, Schweinefleisch mit Backpflaumen und Äpfeln, ist ein typisches Gericht der dänischen Küchen: Pikant süß-sauer.

Backpflaumen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Apfel schälen, halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Mit den gut abgetropften Backpflaumen mischen.

Schweinerücken unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit einem scharfen Messer eine Tasche einschneiden (an den Schmalseiten einen Rand von $1\frac{1}{2}$ cm und an einer Längsseite von $2\frac{1}{2}$ cm Breite lassen). Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Obst füllen und zunähen.

Butter und Öl in einem Bräter erhitzen. Braten 10 Minuten rundherum anbraten. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Schweinebraten aus dem Ofen nehmen. Fäden ent-

fernen und das Fleisch in $2\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Für die Soße den Bratfond entfetten. 5 Minuten einkochen lassen. Johannisbeergelee reinrühren. Wein und Sahne in einem Becher verquirlen. In die Soße rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Soße abschmecken und getrennt zum Braten reichen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Kopfsalat und Salzkartoffeln.

Schweinebraten mit Orangen

Für 6 Personen

1000 g Schweinebraten (Keule oder Nuß), Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian, Öl zum Einfetten, knapp $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser.

Für die Soße:

$\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Saft von zwei Orangen, 1 Eßlöffel Speisestärke, abgeriebene Schale einer halben Orange,

1 Teelöffel Zucker,

1 Eßlöffel Essig.

Zum Flambieren:

2 Glas (je 2 cl) Cointreau.

Zum Garnieren:

2 Orangen.

Schweinebraten abspülen und abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben.

Bratrost mit Öl einfetten. Braten drauflegen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Fettpfanne mit dem heißen Wasser füllen und drunter schieben.

Bratzzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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



Wer Schweinebraten mit Orangen probiert, merkt sofort, wie gut Fleisch mit Früchten schmeckt.

Braten gelegentlich mit Fond überschöpfen. Wenn nötig, noch etwas Wasser in die Fettpfanne gießen.

Braten aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit Orangensaft mischen.

Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser verquirlen. In den kochenden Fond rühren. Soße einmal aufkochen lassen. Orangenschale reingeben. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Zugedeckt warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Flambieren Cointreau in einer Suppenkelle erwärmen. Über den Braten gießen. Sofort anzünden und ausbrennen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit gründlich gewaschenen, abgetrockneten und in dünne Scheiben geschnittenen Orangen garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilagen: Prinzeßbohnen oder junge Erbsen und Herzogin- oder Schloßkartoffeln.

PS: Den Schweinebraten mit Orangen kann man auch erst bei Tisch flambieren.

Schweinebrust gefüllt

Für 6 Personen

1000 g Schweinebrust ohne Knochen, Salz, weißer Pfeffer.

Für die Füllung:

1 Brötchen, ¼ l Rotwein,

1 Zwiebel (40 g),

1 Bund Petersilie,

50 g marinierte

Paprikaschote aus dem Glas,

1 Teelöffel grüner Pfeffer,

250 g gemischtes

Hackfleisch,

1 Ei, Salz, weißer Pfeffer,

Knoblauchpulver,

Paprika edelsüß,

getrockneter Majoran.

Außerdem:

¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

⅛ l Sahne,

1 Teelöffel Speisestärke.

Schweinebrust unter fließendem Wasser waschen. Trocknen. Schwarte mit einem scharfen Messer in Karos und ins Fleisch seitlich eine tiefe Tasche schneiden. Schweinebrust außen und innen salzen und pfeffern.

Für die Füllung Brötchen mit Rotwein in einer Schüssel einweichen. Zwiebel schälen und hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Paprikaschote abtropfen lassen, auch hacken. Grünen Pfeffer zerdrücken. Alles mit Hackfleisch und Ei in eine Schüssel geben. Brötchen ausdrücken, zerpflückt über das Fleisch geben. Alle Zutaten gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprika und zerriebenem Majoran kräftig würzen.

Schweinebrust füllen und mit einem Baumwollfaden zunähen. Braten mit der Schwarte nach oben in die Fettpfanne legen. Die Hälfte der Fleischbrühe drübergießen. Fettpfanne auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

TIP

Schweinebrust kann man auch mit anderen Füllungen zubereiten. Zum Beispiel mit sehr kleinen, entkernten Äpfeln und gehackter Zitronenmelisse. Oder geben Sie einige geschälte, in dünne Scheiben geschnittene Äpfel in die Fleisch-Füllung.

Während des Bratens das Fleisch nach und nach mit dem restlichen Rotwein und einem Teil der restlichen Fleischbrühe übergießen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit der restlichen Fleischbrühe loskochen. In einen Topf gießen. Sahne und Speisestärke in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren. Soße einmal aufkochen lassen, abschmecken und in einer Sauciere gesondert zum Fleisch reichen.

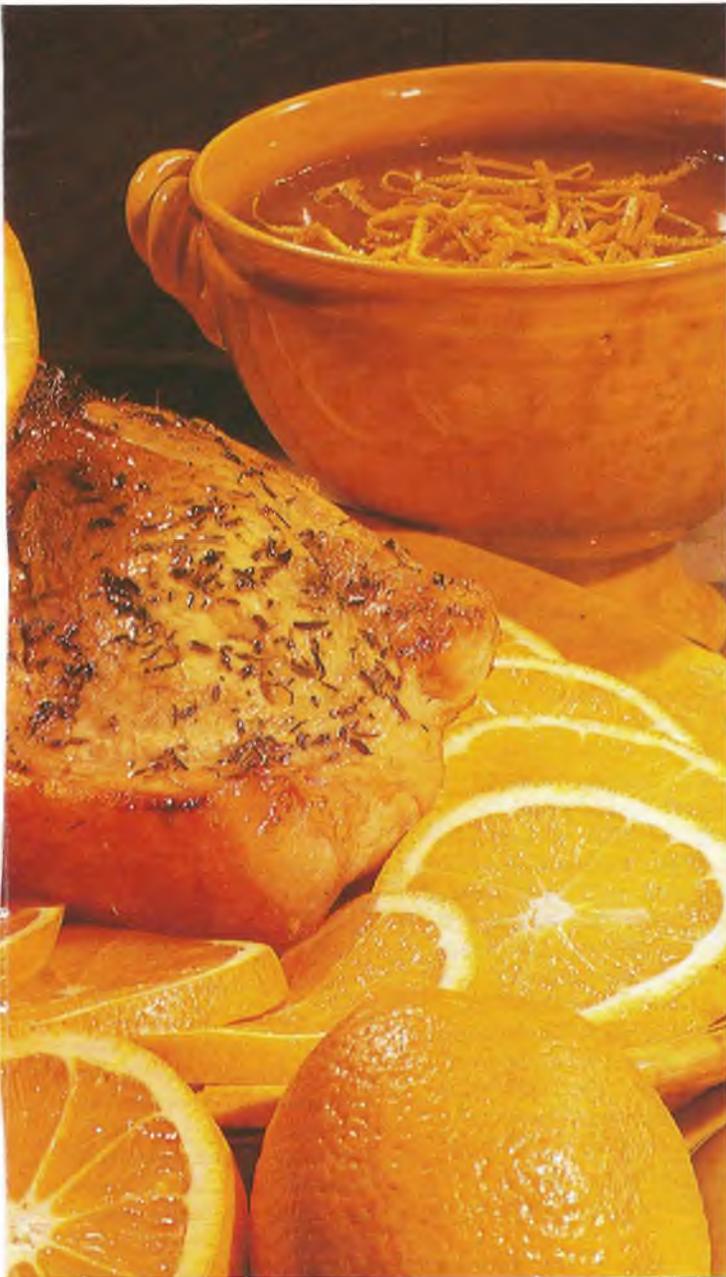
Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Beilagen: Sauerkraut, Kartoffelklöße. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Rotwein oder einen Rosé. Natürlich schmeckt auch Bier dazu.

PS: Wer's pikant liebt, der wird Schweinebrust auch mit dieser Füllung mögen: 150 g Semmelbrösel, 3 Eier, 50 g gehackte Essiggurke, 4 zerdrückte Räucher-Seelachscheiben aus der Dose, je 1 Eßlöffel gehackte Kapern und paprikagefüllte Oliven aus dem Glas mischen, mit Pfeffer, Knoblauchpulver und geriebenem Muskat abschmecken.



Schweine-Curry



750 g Schweinefilet.
Für die Marinade:
1 Knoblauchzehe, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Eßlöffel Sardellenpaste
(15 g),
1 Eßlöffel Ingwerpulver
(15 g),
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
2 Eßlöffel Sojasoße (30 g),
½ Teelöffel Kurkuma.
Außerdem:
2 Eßlöffel Öl (20 g),
2 Zwiebeln (80 g),
¼ l heißes Wasser.

Schweine-Curry ist ein scharfes Gericht aus Burmas Küche. Und weil es so scharf ist, wird in Burma körnig gekochter Reis ohne Salz und Gewürze dazu gereicht.

Schweinefilet waschen und abtrocknen. In 3 cm dicke Würfel schneiden.

Für die Marinade Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. In einer Schüssel mit Öl, Sardellenpaste, Ingwerpulver, Paprika, Cayennepfeffer, Sojasoße und Kurkuma mischen.

Fleisch darin wenden und zugedeckt 60 Minuten beizen.

Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten. Fleisch und Marinade zugeben und noch mal 3 Minuten braten. Mit dem Wasser auffüllen, aufkochen und 25 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen. Mit Salz nachwürzen. In einer Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk können Sie grünen Tee, Bier oder Mineralwasser reichen.

Schweinefilet

Siehe Filet vom Schwein.

Schweinefilet amerikanisch



1 Schweinefilet von 500 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
60 g Butter,
1 Dose Maiskörner
(280 g),
4 Pfirsichhälften aus der
Dose (320 g),
1 Bund
Petersilie,
50 g gehackte
Walnußkerne.

Schweinefilet unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Handballen etwas flach klopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Warm stellen.

40 g Butter in einem Topf erhitzen. Die gut abgetropften Maiskörner darin unter häufigem Rühren 5 Minuten erhitzen. Rausnehmen und auch warm stellen.

Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Schnitze schneiden. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen.

Pfirsiche darin 3 Minuten rundherum braten. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Mit den Maiskörnern mischen. Schweinefilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Rundherum mit Maiskörnern und Pfirsichen garnieren. Mit Walnußkernen bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Endiviensalat und Pommes frites.

Schweinefilet Gastronomen- art

50 g geräucherter fetter Speck,
9 Sardellenfilets (30 g),
1 Schweinefilet (500 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
30 g Margarine,
¼ l heißes Wasser,
150 g Steinpilze aus der
Dose,
30 g grüne Oliven ohne
Steine,
100 g saure Sahne.

Filet de porc au gastronome heißt dieser exzellente Braten der klassischen Küche, den Gourmets in aller Welt zu schätzen wissen.

Fetten Speck in ½ cm dicke Streifen schneiden. Kühl stellen. Sardellen in einem Becher mit kaltem Wasser 30 Minuten wässern.

Schweinefilet abspülen und trockentupfen. Mit wenig Salz und Pfeffer einreiben. Gleichmäßig mit Speckstreifen und den trockengetupften, längs halbierten Sardellen spicken.

Margarine in einem Bräter erhitzen. Schweinefilet reinlegen. Auf allen Seiten in 10 Minuten braun anbraten.

¼ l heißes Wasser angießen. Filet zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Steinpilze abtropfen lassen und grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Schweinefilet rausnehmen und warm stellen. Bratfond mit dem restlichen Wasser loskochen. Mit saurer Sahne verrühren. Abschmecken. Steinpilze und Oliven in der Soße erhitzen.

Schweinefilet in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Soße begießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Feine Gemüse, Kartoffelkroketten.

Schweinefilet mit Ananas

1 Schweinefilet von 500 g,
weißer Pfeffer,
50 g Butter
zum Braten,
Salz.
Für die Soße:
30 g Butter oder
Margarine,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
½ l Ananassaft.
Außerdem:
4 Scheiben Ananas aus
der Dose (320 g),
30 g Puderzucker.

Schweinefilet abspülen und trockentupfen. In 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Handballen flach drücken. Mit Pfeffer bestreuen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Salzen und warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren in 3 Minuten goldgelb schwitzen. Langsam die Fleischbrühe und Ananassaft reinrühren, 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ananasscheiben abtropfen lassen und in Viertel schneiden. Fleisch in eine feuerfeste Form legen. Mit Ananasvierteln belegen. Mit der Soße begießen. Puderzucker drüberstäuben. Unterm vorgeheizten Grill 10 Minuten gratinieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Unser Menüvorschlag: Vorweg gibt's Kaviar-Eier. Zum Schweinefilet mit Ananas servieren Sie Kopfsalat holländische Art und Petersilienkartoffeln. Getränk: Nicht zu stark gekühlter Kaiserstühler. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Dame blanche. Ein Mokka und Gebäck oder Cognac runden das Menü ab.

Schweinefilet mit Ananas



Nach Gastronomienart wird Schweinefilet mit Speck und Sardellen gespickt, gebraten und in einer Pilz-Oliven-Soße serviert.



Schweinefilet mit Ananas ist ein besonders fruchtiges Eßvergnügen. Fleisch und Fruchtscheiben werden mit Soße gratiniert.

Schweinefleisch frittiert

500 g Schweinefilet oder Schweineschnitzel.
Für die Beize:
2 Eßlöffel süße Sojasoße,
1 Teelöffel Sardellenpaste,
1 Teelöffel Ingwerpulver,
1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz).
Für den Backteig:
100 g Mehl,
12 Eßlöffel Reiswein oder trockener Sherry,
Salz,
1 Messerspitze Ingwerpulver,
750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Fritieren.
Außerdem:
10 g Butter,
50 g Mandeln,
50 g Walnußkerne.
Für die Soße:
1/8 l Hühnerbrühe aus Extrakt,
4 Eßlöffel Cocktailsoße (Fertigprodukt),
2 Eßlöffel Mango Chutney (40 g),
2 Teelöffel Sojasoße,
1 Teelöffel Speisestärke.

Fleisch abspülen, trockentupfen und schräg zur Faser in 3 mm dünne Streifen schneiden.

Für die Beize Sojasoße mit Sardellenpaste, Ingwerpulver und Kurkuma in einer Schüssel gut verrühren. Fleisch reingeben. Zudeckt 60 Minuten beizen. Dabei hin und wieder umrühren.

Für den Backteig Mehl in eine Schüssel geben. Mit Reiswein oder Sherry glattrühren. Mit Salz und Ingwerpulver würzen. Zudeckt 30 Minuten quellen lassen.

Kokosfett oder Öl in einem Frittiertopf auf 180 Grad erhitzen. Fleischstreifen abtropfen lassen. In den Backteig geben. Umrühren. Dann portionsweise 3 Minuten im Fett schwimmend ausbacken. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte so lange warm stellen, bis alle Streifen fertig sind. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen.

Mandeln darin in 3 Minuten unter Rühren rösten. Walnußkerne hacken. Fertige Fleischstreifen mit Mandeln und Walnüssen mischen.

Für die Soße Hühnerbrühe, Cocktailsoße, Mango Chutney und Sojasoße in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. In die Soße rühren. Einmal aufkochen, abschmecken, getrennt zum Fleisch reichen. Beim Essen werden die Fleischstücke in die Soße getaucht.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Beizen 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 815.

Beilagen: Salat aus frischen Sojabohnenkeimlingen und körnig gekochter Reis.

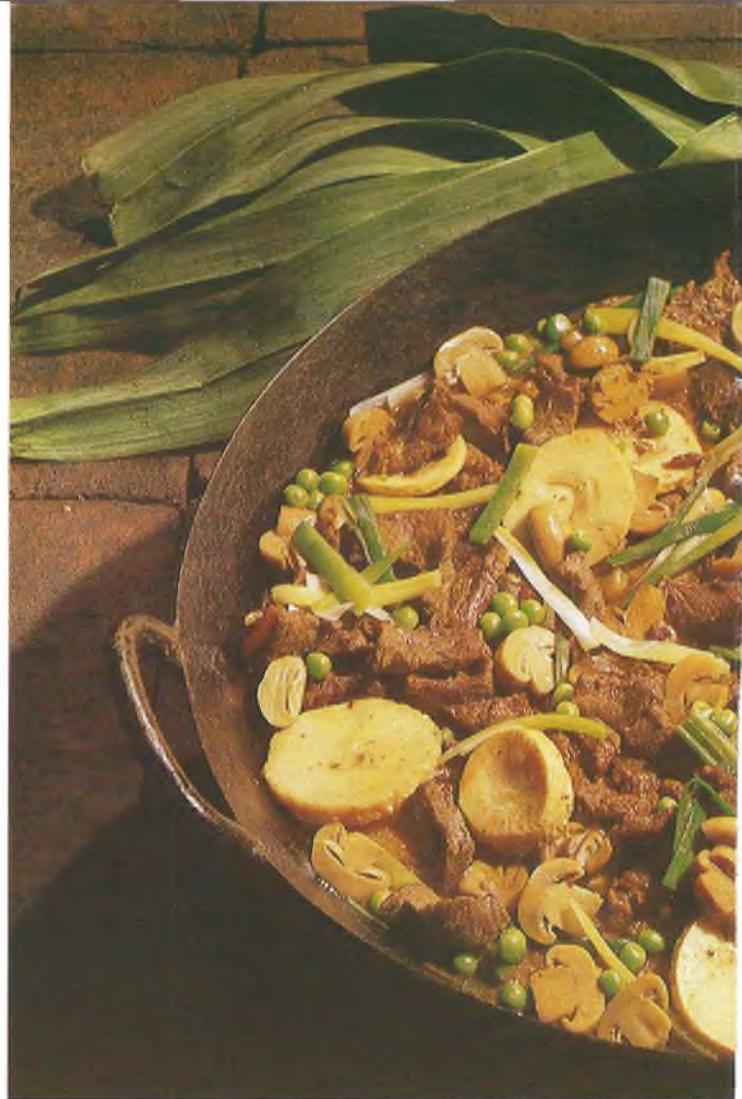
PS: Wenn Sie keine süße Sojasoße im Haus haben, fügen Sie der Beize etwas Zucker oder Honig zu.

Schweinefleisch japanisch



Für die Marinade:
8 Schalotten oder kleine Zwiebeln (100 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,
4 Eßlöffel Sojasoße,
knapp 1/4 l Öl,
1 Eßlöffel Zucker,
1/2 Teelöffel weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Sirup von eingelegtem Ingwer.
Außerdem:
1000 g Schweinenacken,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Für die Marinade Schalotten oder Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Mit Sojasoße, Öl, Zucker, Pfeffer und Ingwersirup in einer Schüssel mischen.



Schweinefleisch mit Erbsen wird ganz im China-Stil serviert.

Schweinenacken abspülen, trocknen und 3 cm groß würfeln. In der Marinade wenden und 60 Minuten durchziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

Fleischstücke aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Fleisch darin unter Rühren in 10 Minuten braun anbraten. Dann zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen.

Die Marinade in einem Topf aufkochen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Fleischwürfel in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Marinade getrennt reichen.

Beim Essen werden die Fleischwürfel in die Marinade getaucht oder damit übergossen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Beilagen: Gedünstetes Gemüse oder chinesische Pilze und Reis.

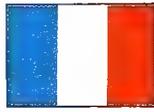
Schweinefleisch mit Erbsen chinesisich



350 g Schweinefilet.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Sojasoße,
2 Teelöffel Reiswein oder Sherry,
1 Messerspitze Glutamat,
1 Eiweiß,
1 Teelöffel Speisestärke,
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:

100 g tiefgekühlte Erbsen,
8 Eßlöffel Öl (80 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Zucker,
1 Stange Lauch (75 g),
1 Knoblauchzehe,
100 g Champignons aus der Dose,
100 g Bambussprossen aus der Dose,

Schweinefleisch mit Kräutern



1000 g mageres Schweinefleisch aus der Schulter,
100 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1/8 l heißes Wasser,
100 g Spinat,
je 50 g Kopfsalat, Lauch, Sauerampfer und Brennesselblätter,
je 20 g Sellerieblätter, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch,
je ein Zweig Estragon und Pfefferminze,
1/8 l Weißwein,
20 g Mehl,
1 Becher saure Sahne (100 g).

Leider nur im Frühjahr kann man dieses Fleischgericht aus Lothringen genießen. Denn grundsätzlich gehören Sauerampfer- und Brennesselblätter dazu. Aber es müssen ganz zarte, junge sein. Und die kann man eben nur im Frühling pflücken.

Fleisch abspülen und trockentupfen. In 3 cm dicke Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen.

Speck darin in 5 Minuten glasig braten. Dann das Fleisch darin rundherum 15 Minuten anbraten. Salzen. Reichlich Pfeffer drübertmahlen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Dabei nach und nach das Wasser zugießen.

Spinat und Kopfsalat verlesen (vom Kopfsalat die Rippen abschneiden) und in viel Wasser waschen. Abtropfen lassen. Lauch putzen, halbieren, auch waschen und abtropfen lassen. Sauerampfer und Brennesselblätter auch verlesen, waschen und abtropfen lassen. Sellerieblätter, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch,

Estragon und Pfefferminze abspülen und trockenschütteln. Alles fein hacken. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Weißwein angießen. Mehl mit der sauren Sahne in einem Becher verquirlen. Zum Fleisch gießen. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 945.

Beilage: Salzkartoffeln. Als Getränk paßt Weißwein.

Schweinefleisch sauer

500 g Schweinekamm, Salz, schwarzer Pfeffer, gemahlener Kümmel, 40 g Schweineschmalz, 2 Zwiebeln (80 g), 1/2 l heißes Wasser, 1 Bund Suppengrün (200 g), 3 Eßlöffel Essig, 1 Teelöffel Zucker, 1 Päckchen Bratensoße (Fertigprodukt), 1/8 l saure Sahne.

Schweinefleisch abspülen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben.

Schmalz in einem Bräter erhitzen. Schweinefleisch darin rundherum in 10 Minuten braun anbraten.

Zwiebeln schälen und würfeln. Zum Fleisch geben und goldgelb braten. Heißes Wasser angießen. Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 60 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Fond mit Essig und Zucker abschmecken.

Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Fond durch ein Sieb streichen. Bratensoßenpulver in einem Becher mit etwas Wasser und etwas Fond glättrühren. Fond in einem Topf

1 eingelegte Ingwerpflaume, 1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry, 1 Eßlöffel Speisestärke, 2 Eßlöffel Austernsoße (Fertigprodukt), 2 Teelöffel Sojasoße, weißer Pfeffer, 1 Prise Ingwerpulver.

Schweinefilet abspülen, trockentupfen und schräg zur Faser in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade in einer Schüssel Sojasoße, Reiswein (oder Sherry), Glutamat, Eiweiß und Speisestärke verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch darin zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Erbsen 5 Minuten antauen lassen. 2 Eßlöffel Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Erbsen reingeben. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Mit Salz und Zucker abschmecken. 5 Minuten dünsten. Brühe abgießen und aufheben. Erbsen warm stellen. Lauch putzen, waschen und

in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen, ganz fein hacken. Champignons, Bambussprossen und Ingwerpflaume in feine Scheiben schneiden. 3 Eßlöffel Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Warm stellen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Marinade reingeben und 3 Minuten braten. Dabei häufig wenden. Dann zusammen mit den Erbsen zu dem Gemüse geben. Mit Reiswein und Erbsenbrühe verrühren. Einmal aufkochen lassen. Speisestärke in einem Becher mit Austern- und Sojasoße verrühren. In den Topf rühren. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Zucker abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilage: Reis.

einmal aufkochen. Bratensoße reinrühren. Soße aufkochen lassen. Mit saurer Sahne verrühren.

Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Rotkohl mit Äpfeln und Klöße aus rohen Kartoffeln.

PS: Wenn Sie es süß-pikant mögen, können Sie nach 30 Minuten noch eingeweichte Backpflaumen zum Schweinefleisch geben.

Schweinefleisch süßsauer



600 g mageres Schweinefleisch.
Für die Beize: 1 Eiweiß, 40 g Speisestärke, 2 Eßlöffel Sojasoße, 2 Eßlöffel Sherry, Salz, weißer Pfeffer.
Für den Ausbackteig: 1 Ei, 60 g Mehl, 60 g Speisestärke, $\frac{1}{8}$ l helles Bier, 1 Prise Salz, 1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Ausbacken.
Für die Soße: Je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote (300 g), 200 g Bambussprossen aus der Dose, 3 Scheiben Ananas aus der Dose (240 g), 2 Eßlöffel Öl (20 g), 2 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Tomatenketchup (60 g), 3 Eßlöffel Sojasoße, $\frac{1}{2}$ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt, 50 g Zucker, Salz, 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g).

Schweinefleisch süßsauer finden Sie fast in allen Chinarestaurants auf der

Speisekarte. Kein Grund, dieses typische Gericht aus dem Reich der Mitte nicht auch zu Hause zuzubereiten. Denn es schmeckt nicht nur ausgezeichnet, es ist auch sehr bekömmlich.

Fleisch abspülen, trocknen und mit einem scharfen Messer in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Beize Eiweiß in einer Schüssel mit Speisestärke verquirlen. Mit Sojasoße und Sherry mischen. Salzen und pfeffern. Die Fleischstücke reingeben. 15 Minuten beizen, dabei häufig wenden.

Für den Ausbackteig Ei, Mehl, Speisestärke, Bier und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verschlagen.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Fleischstücke aus der Beize nehmen und gut abtropfen lassen. Dann einzeln in den Teig tauchen und portionsweise 4 Minuten im heißen Fett fritieren. Fleischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und in einer Schüssel warm stellen, bis alles Fleisch fritiert ist.

Für die Soße Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. In feine Streifen schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen. In 1 cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden. Ananasscheiben abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikaschoten, Bambus und Ananas reingeben. Unter Rühren 2 Minuten braten. Essig, Tomatenketchup, Sojasoße und Hühnerbrühe zugeben. Mit Zucker und Salz abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher glattrühren. In die Soße mischen. Einmal aufkochen lassen. Soße über die Fleischstücke gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 775.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Schweinefleischbällchen

Chwan Wan Tzu

500 g Schweinefleisch aus der Keule,
2 eingelegte Ingwerstücke (30 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Messerspitze Knoblauchsatz,
1 Prise Zimt, Salz,
2 Eßlöffel Sojasoße (20 g).
Zum Ausbacken:
750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Fritieren.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Chwan Wan Tzu sind eine exotische Variante zum Thema Fleischbällchen. Sie stammen aus der vielfältigen Küche Chinas. Schweinefleisch abspülen und trockentupfen. Durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) drehen. Ingwerstückchen grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Knoblauchsatz, Zimt, Salz und Sojasoße in einer Schüssel zu einem glatten Teig mischen.



Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (Durchmesser 3 cm) formen. Auf einer Platte 10 Minuten trocknen lassen. Kokosfett oder Öl im Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Immer 4 Fleischbällchen auf einmal darin in 4 Minuten ausbacken. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit gewaschener, trockengetupfter und zerpfückter Petersilie garniert servieren.
Ergibt 28 Stück.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Trocknen 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wann reichen? Abends mit Kopfsalat, Weißbrot und Sojasoße. Oder mit Reis und Paprikagemüse als Mittagessen.

Schweinegulasch

750 g Schweinefleisch vom Schlegel oder aus der Schulter,
50 g durchwachsener Speck,
3 Zwiebeln (120 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 l heißes Wasser,
1 Lorbeerblatt,
20 g Mehl,
3 Eßlöffel saure Sahne.

Schweinefleisch abspülen und trocknen. In 2 cm große Würfel schneiden. Speck fein würfeln. In einem Topf in 5 Minuten glasig braten. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebeln zugeben. Salz, Pfeffer und Paprika drüberstreuen. Heißes Wasser angießen. Lorbeerblatt in den Topf geben.

Gulasch zugedeckt bei mittlerer Hitze 75 Minuten schmoren lassen. Mehl in einem Becher mit wenig Wasser verquirlen. In das Gulasch rühren. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt rausnehmen. Gulasch mit saurer Sahne mischen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Tomatensalat, nach Wunsch Nudeln, Kartoffelpüree oder Semmelknödel.

Schweineherz

Siehe Herz.



Chinarestaurants servieren oft süßsaures Schweinefleisch. Selbstgemacht schmeckt es genauso gut.



Exotisch gewürzte Schweinefleischbällchen kann man gut als Abendessen oder Partyimbiß reichen.



Schweinekarree ist ein köstlicher Rippenbraten, den man mit viel Knoblauch und Kräutern würzt.

Schweinekarree

Für 6 Personen

1 Schweinekarree von 1600 g,
5 Knoblauchzehen,
3 Lorbeerblätter,
1 Teelöffel getrockneter Thymian,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g Butter oder Margarine,
3 Teelöffel Senf (30 g),
½ l heißes Wasser,
1 Teelöffel Speisestärke (5 g).

Karree ist in Österreich die Bezeichnung für Rippchen. Wenn man bei uns von Karree spricht, meint man den ganzen Braten mit Rippen, der aus dem Schweinerücken geschnitten wird.

Schweinekarree unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Knoblauchzehen schälen, vierteln. Mit der Spicknadel Löcher ins Fleisch bohren. Knoblauchstifte reinstecken. Lorbeerblätter und Thymian mit Salz und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen (oder mit der Hand zerreiben und mischen). Butter oder Margarine mit Senf in einer Schüssel mit den Gewürzen verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und auf den Bratenrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben (Fettpfanne drunter). Wasser in die Fettpfanne gießen.

Bratzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Hin und wieder mit dem Bratensaft beschöpfen.

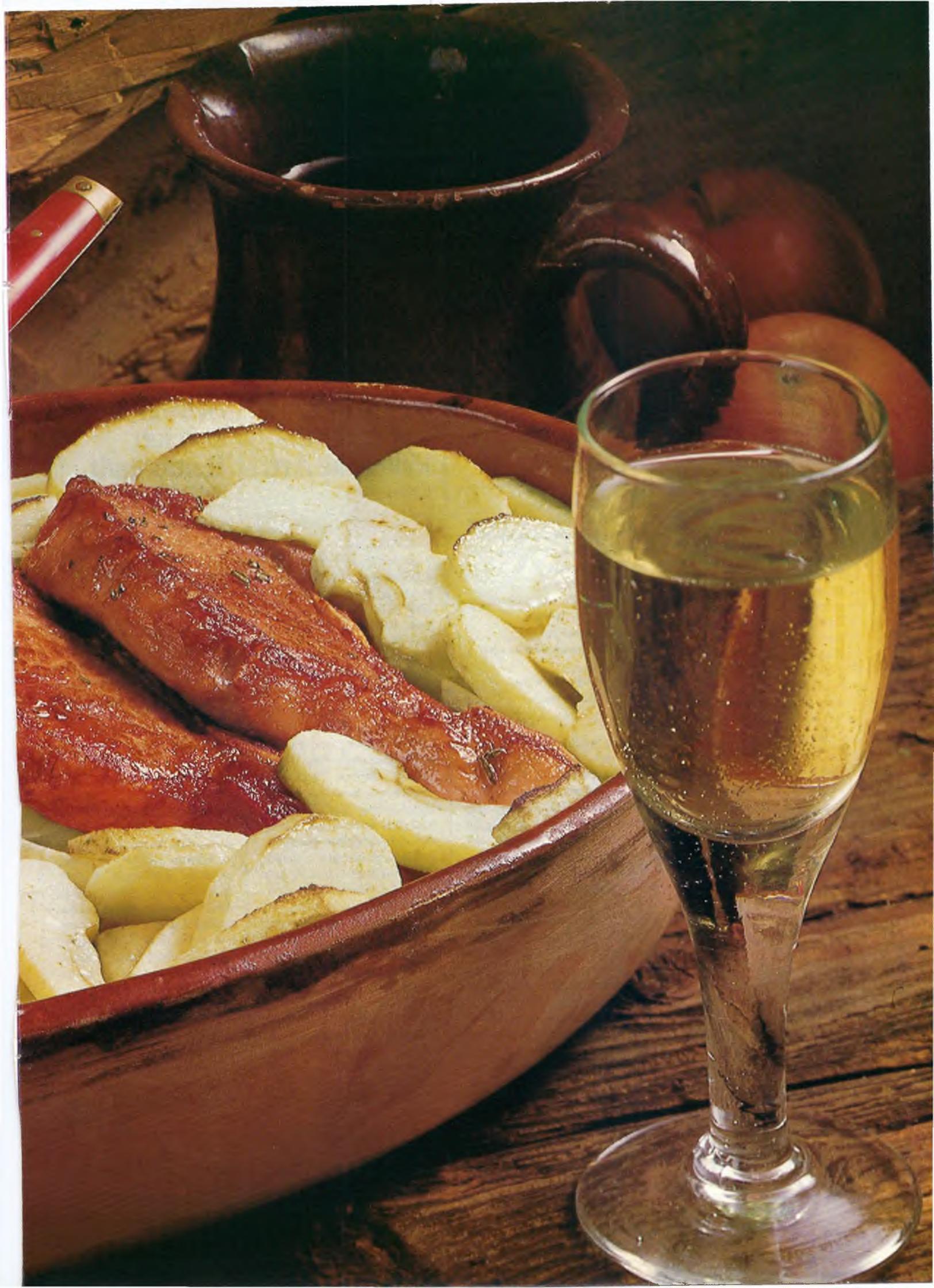
Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Knoblauchzehen rausziehen. Fleisch auf ein Brett legen, fingerbreite Scheiben schneiden und von den Knochen lösen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Bratenfond in einem Topf erhitzen. Speisestärke mit wenig Wasser in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren. Einmal auf-

Schweinekotelett Rembrandt.

Namen verpflichten. Auch im Reich des Lukull. Man darf sich also auf einen ganz besonderen Genuß freuen, wenn dieses appetitliche Gericht nach dem großen holländischen Maler Rembrandt benannt wurde. Probieren Sie es, wenn mal ein herzhaftes Essen an der Reihe ist. Rezept Seite 308.





Fortsetzung von Seite 305
nuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Soße mit saurer Sahne vermischen und warm stellen. Zwiebel schälen. Suppengrün putzen, waschen. Trockentupfen. Beides in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Suppengrün darin 3 Minuten anbraten. Schweinekoteletts unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz einreiben. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts auf beiden Seiten darin 2 Minuten anbraten. Mit Paprika bestäuben. Auf einer Platte warm stellen.

Die Hälfte der Soße in einen flachen Topf geben. Koteletts reinlegen, mit den angebratenen Zwiebelstreifen und Suppengrün bedecken. Mit der restlichen Soße überziehen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten schmoren.

Koteletts auf einer Platte anrichten. Die abgetropften Kapern oben auf dem Fleisch verteilen und zum Schluß alles hübsch mit dem Gemüse umlegen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Gemischter Salat und Salzkartoffeln oder Kartoffelbällchen.



Unter seinem Vornamen ging er als einer der größten Maler in die Geschichte ein: Rembrandt van Rijn. Dieses Selbstbildnis gehört zu seinem Spätwerk.



Schweinekotelett kurländische Art wird mit Maronen garniert.

Schweinekotelett fränkisch

4 Äpfel (600 g),
½ l Weißwein, ½ l Wasser,
1 Messerspitze weißer Pfeffer, Salz,
1 Prise Zucker,
20 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,
30 g saure Sahne,
10 g Semmelbrösel,
4 Schweinekoteletts von je 180 g,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Margarine.

Äpfel schälen, Kerngehäuse mit dem Apfelbohrer weit ausstechen. Weißwein und Wasser in einem Topf aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Äpfel reingeben. 8 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und warm stellen. Meerrettich, Sahne und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen. Kühl stellen.

Koteletts abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf beiden Seiten 7 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Äpfel mit der Meerrettichmischung füllen. Auf jedes Kotelett einen Apfel setzen, sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Schweinekotelett kurländische Art



4 Schweinekoteletts von je 150 g, 30 g Butter, 30 g Semmelbrösel, Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Dose glasierte Maronen in Kalbsjus (250 g).

Kurland ist heute ein Teil der Sowjetrepublik Lettland. Deutsche und Russen haben das nach dem Volkstamm Kuren benannte Gebiet zwischen Ostsee und Düna entscheidend geprägt, was sich auch in der Kochkunst bemerkbar macht. Schweinekoteletts abspülen. Trockentupfen. Butter schmelzen lassen. Schweinekoteletts darin wenden. Semmelbrösel mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts darin wenden. Panade etwas anklopfen.

Unter dem vorgeheizten Grill auf beiden Seiten 6 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit die geöffnete Dose Maronen ins heiße Wasserbad stellen und 10 Minuten erhitzen. Koteletts mit Maronen und Kalbsjus anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilagen: Rotkohl und Salzkartoffeln.

Schweinekotelett Rembrandt

Bild Seiten 306/307

4 Koteletts von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 80 g Butter, 500 g Äpfel (Reinetten), 1 Zweig Rosmarin.

Etwa 700 Gemälde, 300 Radierungen und 1800 Zeichnungen hat der berühmte holländische Maler und Radierer Rembrandt Harmensz van Rijn (1606 bis 1669) im Laufe seines Lebens geschaffen.

Koteletts abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

40 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Äpfel schälen, achteln, entkernen.

Koteletts mit Bratfond in eine feuerfeste Form geben.

Apfelschnitze rundherum verteilen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. Rosmarinzweig drauflegen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Koteletts hin und wieder mit Bratfond übergießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Feldsalat und Kartoffelpüree.

Schweineleber

Siehe auch Leber gefüllt, Leber nach Triester Art und Lebergulasch.

Schweineleber bürgerlich

200 g Schalotten oder kleine Zwiebeln, knapp $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, je 30 g Butter und Zucker, Salz, 4 Scheiben Schweineleber von je 125 g, 50 g Champignons aus der Dose, 40 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g), $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, je 1 Prise Zucker und Paprika edelsüß.

Schalotten oder Zwiebeln schälen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Schalotten oder Zwiebeln reingeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucker unter Rühren in 5 Minuten darin schmelzen und goldgelb karamelisieren. Schalotten oder Zwiebeln reingeben und schwach salzen. In 10 Minuten rundherum von der Karamelmasse überziehen. Dabei die Pfanne hin und wieder schütteln, damit die Schalotten gleichmäßig glasiert werden.

In der Zwischenzeit Leber von Haut und Röhren befreien, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Die Champignons abtropfen lassen und hacken.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Leberscheiben darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Rausnehmen. Mehl in das heiße Fett streuen. Unter

Rühren in 2 Minuten hellbraun durchschwitzen.

Tomatenmark und Fleischbrühe in das Mehl rühren. Leber und Champignons reingeben. 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika pikant abschmecken. Die Leberscheiben mit der Soße in eine vorgewärmte tiefe Platte geben. Glasierte Schalotten oder Zwiebeln rundherum verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Hühnerbrühe. Schweineleber bürgerlich mit Kopfsalat in Zitronenmarinade und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln als Hauptgericht. Dazu als Getränk einen leichten Weißwein oder Bier. Das Dessert: Erdbeeren nach Adelina Patti.

PS: Diese Soße für Schweineleber bürgerlich kann zusätzlich mit etwas Rotwein abgeschmeckt werden.

Schweinenacken vom Spieß

Bild Seite 310

1000 g Schweinenacken, 3 Eßlöffel helles Bier, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 Eßlöffel Öl (10 g), 1 Eßlöffel scharfer Senf, schwarzer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Bund Petersilie, 2 Tomaten (120 g), 1 große Zwiebel (50 g).

Schweinenacken ist für Kenner das ideale Grillfleisch. Denn es ist von viel Fett durchzogen und bleibt, auch wenn es ganz knusprig gebraten wird, immer noch sehr saftig.

Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Auf einen Drehspieß stecken und mit Zwingen festhalten.

Fleisch rundherum mit Bier bestreichen.

Grillzeit: 100 Minuten (auf dem Holzkohलगrill eventuell auch etwas länger, je nach dem Abstand des Spießes von der Glut).

Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. In einer kleinen Schüssel Öl, Senf, Salz, Pfeffer und mit in Salz zerdrückter Knoblauchzehe mischen. Gut verrühren. Während des Grillens den Schweinenacken häufig mit der Masse bestreichen.

Für die Garnierung Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpfücken. Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten vierteln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Spieß aus dem Fleisch ziehen. Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie, Tomatenvierteln und Zwiebelringen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 805.



Schweineleber präsentiert sich bürgerlich, wenn sie mit Pilzen in Tomatensoße angerichtet ist.



Grill-Kenner schwören auf Schweinenacken vom Spieß. Dieses Fleisch bleibt besonders saftig.

Beilagen: Verschiedene pikante Soßen (z. B. Senfsoße, Chilisoße, Mango Chutney), Stangenweißbrot und frische Salate. Als Getränk paßt am besten Bier dazu.

PS: Reste vom gegrillten Schweinenacken können kalt sehr gut als Brotbelag serviert werden.

Schweinenieren

Siehe Nieren auf Toast, Nieren in Madeira, Nieren mit Pfefferlingen, Nieren mit Sherrysoße und Nierenbrötchen. Schweinenieren können auch wie Kalbsnieren zubereitet werden.

Schweinepfeffer

750 g Schweinefleisch aus der Keule,
50 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g), schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
20 g Mehl, Salz.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.

Speck fein würfeln. In einem Topf in 3 Minuten glasig braten. Zwiebel schälen, würfeln und im Speckfett 3 Minuten braten. Dann das Fleisch in den Topf legen. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Kräftig mit Pfeffer und Paprika würzen.

Nach und nach die heiße Fleischbrühe zugießen. 60 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren lassen.

Mehl mit wenig kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. In den Schweinepfeffer rühren und noch 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 780.

Beilagen: Gewürzgurken, Rote Bete oder Kopfsalat und Salzkartoffeln.

PS: Schweinepfeffer wird noch etwas kräftiger im Geschmack, wenn Sie das Fleisch vorher beizen. Für die Beize je 1 Möhre, Zwiebel und Petersilienwurzel, geputzt und kleingeschnitten, mit 1 Lorbeerblatt, 5 Gewürzkörnern und dem gewürfelten Fleisch in einem Steinguttopf mischen. Mit je 1/8 l Weißwein und Weinessig übergießen. Zugedeckt 24 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Die Zubereitung ist die gleiche wie im oben angegebenen Rezept. Wenn Sie 3 Eßlöffel Beize in den Bratfond geben, wird die Soße noch pikanter.

Schweine-Rippchen gefüllt

Für die Füllung:

75 g Backpflaumen,
75 g getrocknete Apfelscheiben,
50 g kernlose Rosinen,
10 g Semmelbrösel,
1 Teelöffel Zucker, Salz,
1 Glas (2 cl) Rum (40%).

Für den Braten:

800 g Schweinerippchen,
Zwiebelsalz,
1 Prise Knoblauchpulver,
weißer Pfeffer,
20 g Kokosfett,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l heißes Wasser,
10 g Speisestärke,
1 Glas (2 cl) Rum (40%).

TIP

Gefüllte Schweine-Rippchen werden durch etwas Zitronenschale noch pikanter.

Diese gefüllten Schweinerippchen sind eine Spezialität aus Schleswig-Holstein, ganz genau aus der Ecke zwischen Schlei und Eckernförder Bucht.

Damit Sie es beim Füllen leichter haben, lassen Sie sich die Rippen schon vom Fleischer knicken. Dann brauchen Sie zu Hause die Rippen nur umzubiegen.

Die am Vorabend in kaltem Wasser eingeweichten Pflaumen, Apfelscheiben und Rosinen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Semmelbröseln, Zucker und einer Prise Salz mischen. Rum drübergießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier gut trocknen. Die Innenseite mit Zwiebelsalz, Knoblauchpulver und Pfeffer einreiben. Die Füllung hineingeben. Die Rippen umknicken, so daß die Füllung ganz zugedeckt ist. Dann die Öffnung mit Rouladengarn zunähen. Fleisch außen auch mit Zwiebelsalz, Knoblauchpulver und Pfeffer einreiben.

Kokosfett im Bräter erhitzen. Fleisch darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen. Nach und nach Wasser zugeben und das Fleischstück gelegentlich mit Bratfond übergießen.

Fleisch rausnehmen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Speisestärke in einem Becher mit etwas kaltem Wasser glattrühren. In den Fond rühren. Soße 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Soße abschmecken, den Rum reingießen und getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilagen: Grünkohl, Rosenkohl oder Sauerkraut und Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße.



Blick über den Möllner See auf den Dom der Eulenspiegelstadt.

Schweine-Rollbraten

Bild Seite 312

1000 g Schweinerollbraten fertig gerollt und geschnürt, Salz, weißer Pfeffer, ½ Teelöffel zerriebener Thymian, 3 Eßlöffel Öl (30 g), ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Zwiebel (40 g), 1 Möhre (60 g),

1 Scheibe Sellerie (30 g), 1 Stange Lauch (50 g), ¼ l helles Bier, 15 g Speisestärke, 3 Eßlöffel saure Sahne (45 g).

Für die Garnierung:

½ Bund Petersilie, 1 Tomate (45 g).

Fleisch abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch rein-

geben, rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Mit Fleischbrühe begießen und zugedeckt 85 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und hacken. Möhre und Sellerie schälen und abspülen. Beides fein würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. Halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Gemüse nach 45 Minuten zum Fleisch geben.

Fleisch nach und nach mit Bier begießen und hin und wieder mit Bratfond überschöpfen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke in einem Becher mit wenig Wasser glattrühren. In den kochenden Fond rühren. Fond noch einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne in die Soße rühren. Soße erhitzen, aber nicht kochen lassen. Abschmecken. Warm stellen.



Schweinerippchen, mit Backobst und Rosinen gefüllt, sind ein ganz besonderer Leckerbissen.



Schweinerollbraten kauft man fertig gerollt und geschmürt. Dann wird er mit Gemüse geschmort.

Für die Garnierung Petersilie abspülen, trockentupfen und zu Sträußchen zerpfücken. Tomate waschen, abtropfen lassen und achteln. Stengelansatz dabei entfernen. Fleischplatte mit Petersilie und Tomate garniert servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilagen: Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Schweine-Sauerbraten

Für 6 Personen

Für die Beize:
1 Möhre (60 g),
100 g Sellerieknolle,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Petersilienwurzel (40 g),
je $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
Weinessig und Wasser,
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken,
4 Pfefferkörner.

Außerdem:
1000 g mageres Schweinefleisch aus der Keule,
Salz,
80 g weiches Kokosfett,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
schwarzer Pfeffer.

Es muß nicht immer Rindfleisch sein, was man sauer einlegt. Dieser vorzügliche Schweinebraten beweist, wie gut sich auch das Fleisch vom Borstenvieh beizen läßt.

Für die Beize Möhre und Sellerie schälen, abspülen und abtropfen lassen. Möhre in dünne Scheiben, Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und achteln. Petersilienwurzel schaben, abspülen und in Scheiben schneiden. Alles in einen Topf geben. Weißwein, Essig und Wasser drübergießen. Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner dazu. Beize einmal aufko-

chen, dann erkalten lassen. Schweinebraten abspülen, abtropfen lassen und in eine Steingutschüssel legen. Mit Beize begießen und zugedeckt mindestens 48 Stunden an einem kühlen Ort lassen.

Fleisch und Gemüse aus der Beize nehmen. Fleisch trockentupfen und mit Salz einreiben. Gemüse abtropfen lassen.

Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin in 15 Minuten rundherum braun anbraten. Nach 10 Minuten das Gemüse dazugeben. Mehl drüberstreuen und in das Fett rühren. Mit Fleischbrühe begießen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Braten aus dem Topf nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrennt zum Braten servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Beizen 25 Minuten.

Zubereitung: 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilagen: Krautsalat, Rotkohl oder Rosenkohl und Röstkartoffeln, Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße.

PS: Wenn Sie in der Beize den Wein durch Wasser ersetzen und in die Soße etwa 80 g Rosinen geben, haben Sie einen ostpreußischen Schweinesauerbraten. Zu dem gehören in jedem Fall Röstkartoffeln.

Schweine-schmalz mit Äpfeln und Zwiebeln

1000 g Flomen,
4 große Zwiebeln (200 g),
2 große Äpfel (250 g),
1 Teelöffel Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter zerriebener Majoran.

Wenn Sie mal ein ganz originelles Fest geben wollen, laden Sie Ihre Gäste zum Schmalzessen ein. Aber das Schmalz sollte aus der eigenen Küche stammen und in Hülle und Fülle vorhanden sein. Sie werden staunen, wie begeistert auch verwöhnte Gaumen von so einfacher, ländlicher Kost sind. Zum Schmalzessen gehört außerdem ein deftiges Bauernbrot, kühles Bier und eiskalter, klarer Schnaps.

Flomen, wenn nötig, häuten. Unter lauwarmem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockenreiben. Durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) drehen oder mit einem scharfen Messer in sehr kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf auslassen, bis die Grieben hellbraun sind. Das dauert etwa 25 Minuten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Äpfel schälen. Äpfel vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden. Zwiebeln und Äpfel fein würfeln. Vorsichtig in den Topf geben. So lange mitbraten, bis beide eine goldgelbe Farbe haben. Das



Dieser Sauerbraten wird Sie davon überzeugen, wie hervorragend sich auch Schweinefleisch mit einer würzigen Beize verträgt.

dauert etwa 15 Minuten. Topf vom Herd nehmen. Zwiebeln und Äpfel bräunen in dem heißen Fett noch nach. Schmalz mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen.

Nach 30 Minuten das Schmalz in Steinguttöpfe oder Porzellanschüsseln gießen.

Über Nacht offen abkühlen lassen. Am nächsten Tag mit Pergamentpapier verschließen. An einem kühlen Ort hält sich das Schmalz mehrere Wochen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1115.

Wozu reichen? Als Brotaufstrich für kräftige Brotsorten oder knusprige Roggenbrötchen, die Sie noch mit in Scheiben geschnittenem vollreifem Harzer Käse belegen können.

PS: Wenn Sie das Schmalz lieber ohne Gewürze mögen, können Sie Salz, Pfeffer und Majoran auch weg lassen. Sie können aber bei gewürztem Schmalz statt des Majoran oder zusätzlich noch eine Prise geriebene Muskatnuß reingeben.

Schweineschnitzel Budapester Art

Siehe Budapester Schweineschnitzel.

Schweineschnitzel kalifornisch



4 Schweineschnitzel von je 120 g,
10 g Mehl, Salz,
weißer Pfeffer, 40 g Butter,
4 Pfirsichhälften aus der Dose (240 g),
1 Eßlöffel Apricot Brandy,
4 Scheiben Toastbrot,
4 Scheiben Emmentaler Käse (150 g).

Schweineschnitzel kurz abspülen, trockentupfen und mit dem Handballen flachklopfen.

Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Schnitzel darin wenden. Panade andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Rausnehmen und warm stellen.

Pfirsiche abtropfen lassen. In dem restlichen Bratfett auf jeder Seite 1 Minute braten. Mit Apricot Brandy beträufeln. Die Toastbrot-scheiben in der Zwischenzeit rösten.

Schnitzel auf die Toastscheiben legen. Darauf je eine Pfirsichhälfte. Mit

Kalifornische Schweineschnitzel werden auf Toast mit Pfirsich und Käse überbacken.





Soße mit saurer Sahne und Kaviar-Eier gehören zum Schweineschnitzel russisch.

Bratfond begießen. Je 1 Scheibe Emmentaler Käse drüberlegen.

Bratrost mit Alufolie belegen. Toastscheiben draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Schnitzel rausnehmen und auf vier vorgewärmten Tellern servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mit Chicorée-, Feld- oder Tomaten-Gurken-Salat in einer Essig-Öl-Marinade als kleines Abendessen. Als Getränk können Sie sowohl einen spritzigen Rosé als auch einen herben Weißwein von der Mosel servieren.



Kalifornien zählt zu den schönsten Gegenden der Vereinigten Staaten: Sonniger Himmel, blaues Meer und malerische Küstenstriche.

Schweineschnitzel russisch



Für die Soße:

75 g durchwachsener Speck,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
20 g Mehl,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/2 l saure Sahne,
1 kleine Dose Steinpilze (100 g),
1 kleines Glas Rote Bete (225 g),
1 Gewürzgurke (60 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Außerdem:
4 Schweineschnitzel von je 150 g,
weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl (40 g) oder
40 g weiches Kokosfett,
Salz.

Zum Garnieren:

3 hartgekochte Eier,
1 Glas Kaviar (45 g).

Speck fein würfeln. In einer Pfanne in 5 Minuten glasig braten. Zwiebeln schälen, würfeln und im heißen Speckfett in 5 Minuten goldgelb braten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen

lassen. Fleischbrühe und Sahne langsam reinrühren. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Steinpilze mit ihrem Wasser und 2 Eßlöffel Rote-Bete-Wasser in die Soße geben. Rote Bete und Gurke abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Auch in die Soße geben.

Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Zugedeckt beiseite stellen. Schweineschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen und mit Pfeffer einreiben. Öl oder Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Dann erst salzen. Soße noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Schnitzel auf eine vorgewärmte Platte geben. Mit Soße übergießen.

Eier schälen und halbieren. Eihälften um das Fleisch legen. Mit je einem Teelöffel Kaviar garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Gemischter Salat und körnig gekochter Reis, Salzkartoffeln oder Röstkartoffeln.

PS: Wenn Sie keine Steinpilze im Hause haben, können Sie auch selbstverständlich andere Pilzsorten, wie zum Beispiel Mischpilze, Champignons oder Pfifferlinge, nehmen.

Schweineschulter

Für 6 Personen

1000 g Schweineschulter ohne Knochen,
Salz,
weißer Pfeffer,
500 g Zwiebeln,
je 1 Bund Suppengrün und Petersilie,
30 g Schweineschmalz,
1/2 l helles Bier,
1 Eßlöffel Speisestärke.

Schweineschulter von Haut, Sehnen und Fett befreien. Das Fleisch dann unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen und pfeffern. Dann zusammenrollen und mit Rouladengarn umwickeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Geputztes Suppengrün und Petersilie unter kaltem Wasser waschen, abtropfen und fein hacken. Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Schweineschulter darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Rausnehmen. Zugedeckt warm stellen.

Zwiebeln, gehacktes Suppengrün und Petersilie in den Bräter geben. In 15 Minuten goldgelb braten. Die Hälfte der Zwiebeln wieder rausnehmen.

Fleisch auf die Zwiebel-Suppengrünunterlage le-

gen. Restliche Zwiebeln drüber verteilen. Kräftig salzen und pfeffern. Mit Bier übergießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 2 Stunden.

Elektroherd: 160 Grad.

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

Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch rausnehmen, vom Garn befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Fond 10 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren. In den Fond mischen. Einmal aufkochen lassen und als Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk: Gut gekühltes Bier und einen eisgekühlten Doppelkorn dazu.

Schweinesteak flambiert

4 Schweinesteaks von je 150 g,
weißer Pfeffer,
40 g Butter oder Butterschmalz,
Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Bananen (240 g),
1 Bund Petersilie,
3 Glas (je 2 cl) Wodka,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Schweinesteaks kurz abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, mit dem Handballen etwas flachklopfen und mit Pfeffer einreiben.

Butter oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Rausnehmen, salzen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen. Zwiebeln schälen, in die

Pfanne mit dem Bratfett geben. In 5 Minuten glasig braten. An den Pfannrand schieben. Bananen schälen. Längs und quer halbieren. In der Pfanne auf jeder Seite in 2 Minuten hellbraun braten.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Steaks in eine erwärmte Flambierpfanne legen. Zwiebeln drauf verteilen. Jedes Steak mit 2 Bananenvierteln belegen. Mit Petersilie bestreuen. Flambierpfanne auf das brennende Rechaud stellen. 2 Glas Wodka in einer Flambierkelle erwärmen. Über die Steaks gießen. Anzünden und ausbrennen lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen. In der Flambierpfanne auf dem Rechaud einmal aufkochen lassen. Die Soße mit dem restlichen Wodka abschmecken. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

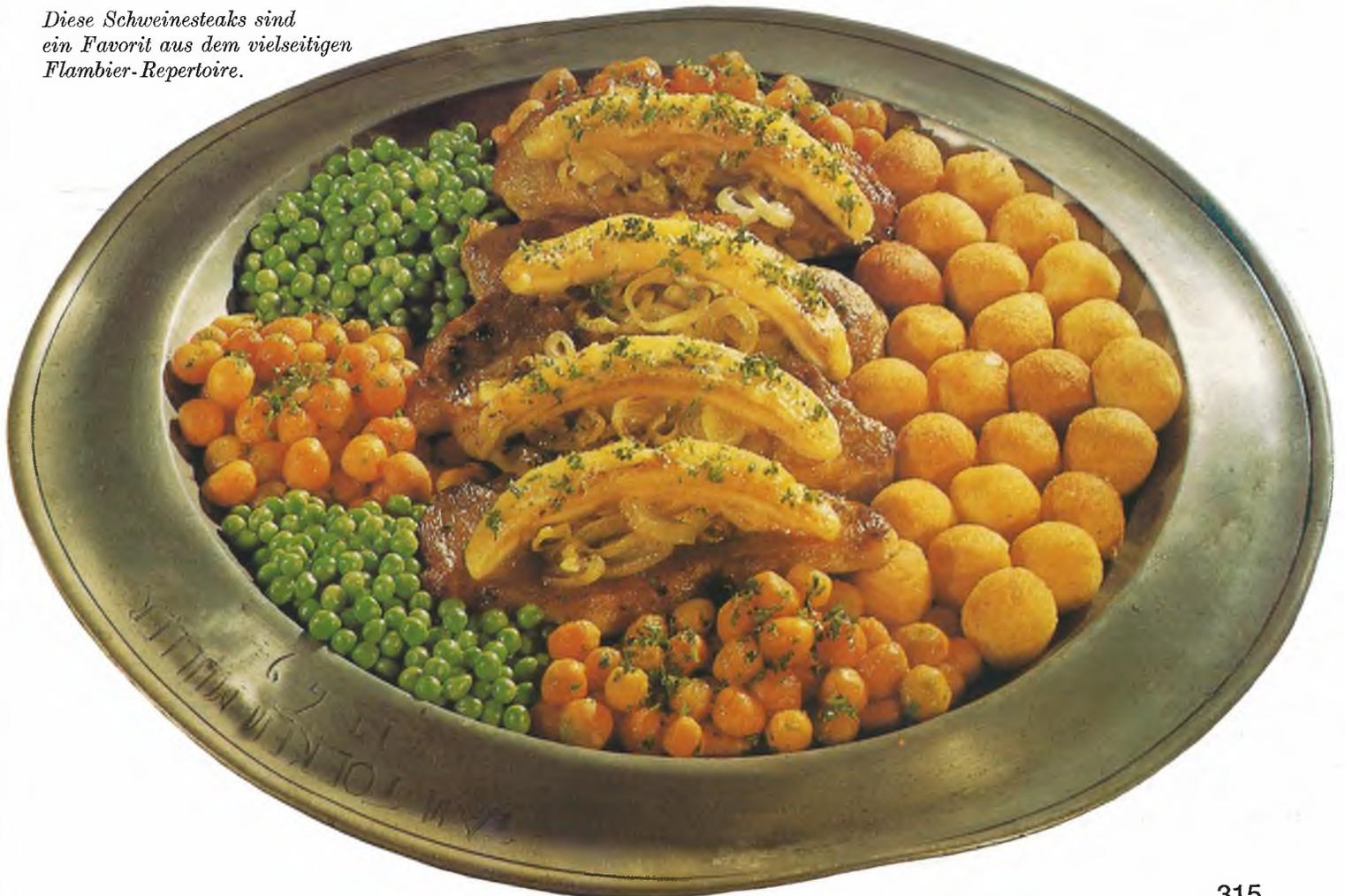
Beilagen: Prinzeßbohnen, Zuckerschoten, junge Karotten oder Blumenkohlrisolen und Herzoginkartoffeln oder Kartoffelkroketten.

PS: Einen ganz besonderen Pfiff bekommen die flambierten Steaks, wenn Sie in der Flambierpfanne einen Teelöffel frischen grünen Pfeffer zerdrücken, ehe die Steaks reinkommen.

TIP

Für alle, die Neuigkeiten lieben: Es gibt schon in Wodka eingelegten grünen Pfeffer, der in einem Glas angeboten wird. Dann brauchen Sie für die Schweinesteaks keinen Wodka mehr zusätzlich zu nehmen.

Diese Schweinesteaks sind ein Favorit aus dem vielseitigen Flambier-Repertoire.



Schweinshaxe

2 Schweinshaxen von je 1000 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel gewürztes Salz (Fertigprodukt),
30 g Schweineschmalz,
¼ l heißes Wasser,
1 Lorbeerblatt,
2 Wacholderbeeren,
⅛ l dunkles Bier,
1 Eßlöffel Mehl.

Was anderswo Eisbein genannt wird, heißt in Bayern Schweinshaxe. Und südlich der »blau-weißen Grenze« wird diese Haxe denn auch typisch bayrisch zubereitet. Aber vorher muß zur Klarstellung gesagt werden: Es gibt zwei Sorten von Schweinshaxen. Die Vorderhaxe, die 700 bis 800 g wiegt, und die 1000 bis 1500 g schwere Hinterhaxe. Letztere ist fetter und somit saftiger. Haxen können Sie frisch und gepökelt kaufen. Zum Braten nimmt man frische Haxen.

Schweinshaxen gründlich abspülen und abtrocknen. Mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und gewürztem Salz einreiben. Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Haxen darin rundherum in 10 Minuten braun anbraten. ⅛ l heißes Wasser in den Bräter gießen. Lorbeerblatt und die zerdrückten Wacholderbeeren reingeben. Bräter auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.
Bratzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Haxen zwischendurch häufig mit Bier bestreichen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Haxen auf einer Platte warm stellen. Bratfond mit dem restlichen Bier und Wasser loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit etwas Wasser in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren. 5 Minuten kochen lassen. Soße eventuell etwas nachwürzen. Schweinshaxen erst bei



Im Tessin hat man sich für Schweinesteaks eine pikante Zubereitung mit Maisbrei ausgedacht.

Schweinesteak Tessiner Art



Für die Polenta:
1 l Wasser,
1 Teelöffel Salz,
50 g Butter,
200 g Maisgrieß,
Margarine zum Einfetten,
50 g geriebener Emmentaler Käse.
Für die Schweinesteaks:
8 Schweinesteaks von je 75 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Mehl,
40 g weiches Kokosfett,
4 Tomaten (200 g),
100 g Schmelzkäse,
9 Salbeiblätter,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz,
weißer Pfeffer.

In dem Schweizer Kanton Tessin heißen Schweinesteaks Plätzli. Und Plätzli werden auf ganz besonders pikante Art zubereitet. Dazu gehört Polenta, Maisbrei.

Für die Polenta Wasser mit Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Dann bei ganz schwacher Hitze 45 Minuten quellen lassen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Polenta mit dem Käse mischen und in die Form füllen.

Die Schweinesteaks kurz abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Panade etwas andrücken.

Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite in 3 Minuten hellbraun braten. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Schmelzkäse auch in dünne

Scheiben schneiden. Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen. Schweinesteaks auf die Polenta legen. Tomatenscheiben, Käse und Salbeiblätter drauf verteilen. Den Bratfond mit Fleischbrühe loskochen.

Mehl mit wenig Wasser in einem Becher verquirlen. In den Fond rühren. 3 Minuten kochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb gießen, 4 Eßlöffel über die nicht von Fleisch bedeckte Polenta verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen und sofort zu Tisch bringen. Restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilage: Feld- oder Spinatsalat mit Radieschen und Perlzwiebeln.

Schweinskopfsülze



So appetitlich-lecker sieht Schweinskopfsülze nach einem Rezept aus Großmutter's Kochbuch aus.



Die bayrische Schweinshaxe wird mit Bier gebraten, dann mit Knödeln und Kraut serviert.

Tisch aufschneiden. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilagen: Sauerkraut oder Krautsalat und Semmelknödel. Als Getränk gehört natürlich Bier dazu. Und hinterher sollte man einen eiskalten Schnapps servieren. Zum Beispiel Enzian.

PS: In Bayern können Sie frisch gegrillte Haxen fertig kaufen. Aber Sie können Schweinshaxen auch selbst im Elektrogrill oder über Holzkohlenfeuer grillen. Dann schmecken sie besonders gut. Die Haxen wie beschrieben vorbereiten, mit Gewürzen und etwas Öl einreiben und auf einen Spieß stecken. Während des Grillens häufig mit hellem oder dunklem Bier bestreichen.

Eine andere Möglichkeit: Haxe aus dem Tontopf. Die gewürzte Haxe ohne Fettzugabe in den gut gewässerten Tontopf geben. Topf in den kalten Ofen stellen. Backzeit je nach Größe 120 bis 160 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Topfdeckel abnehmen, damit die Kruste bräunt. Haxe nach 7 Minuten einmal wenden.

Schweinskopfsülze

1000 g magerer Schweinskopf,
1 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (100 g),
2 Gewürzgurken (140 g),
weißer Pfeffer,
4 Blatt weiße Gelatine,
2 Eßlöffel Essig.

Schweinskopfsülze können Sie natürlich bei Ihrem Fleischer kaufen. Aber bereiten Sie die Sülze doch mal selber. Nach diesem Rezept aus Großmutter's Kochbuch ist sie ein Hochgenuß.



Für Schweinsöhrchen aufgetauten Blätterteig ausrollen.



Doppelseitig umgeklappten Teig in Streifen schneiden.



Teig-Oberseite gut mit verquirltem Eigelb bestreichen.



Schmale Seiten der Teigplatten zur Mitte hin umklappen.



Teigstreifen in der Mitte leicht auseinanderbiegen.



Auf das Eigelb Hagelzucker oder groben Zucker streuen.

Schweinskopf unter kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Schweinskopf darin 80 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, Möhre putzen. Beides in dünne Scheiben schneiden, ebenso die Gewürzgurken.

Fleisch aus der Brühe nehmen. Abkühlen lassen. Dann von den Knochen lösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Von der Brühe $\frac{1}{2}$ l Flüssigkeit in einen Topf gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel- und Möhrenscheiben 20 Minuten kochen lassen.

Gelatine einweichen, ausdrücken und in etwas heißer Brühe auflösen. Das Schweinskopffleisch, Gemüse und die ganze Brühe in einer Schüssel mischen. Mit Essig abschmecken. Die aufgelöste Gelatine reinrühren. Sülze 50 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Dann stürzen.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Zeit zum Erstarren 110 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Mit Gewürzgurken und Bratkartoffeln als Abendessen. Ganz besonders gut schmeckt die Sülze mit frisch gemahltem, schwarzem Pfeffer, Essig und Öl zu Schwarzbrot und Butter. Als Getränk paßt dazu am besten Bier. Ein klarer Schnaps vorweg oder hinterher ist immer richtig.

Schweinsöhrchen

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb, 2 Eßlöffel Hagelzucker oder grober Zucker (30 g).

Schweinsöhrchen sind ein richtiges Kindergebäck. Sie krümeln zwar schrecklich,



So lecker und knusprig sehen die fertigen Schweinsöhrchen aus.



Schweizer Gummikuchen sind Kartoffeln in Schwarzbrotteig.

aber das soll Sie nicht daran hindern, Ihren Kindern diesen Eßspaß zu machen. Außerdem ist das Gebäck im Handumdrehen fertig.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Platten übereinanderlegen und auf dem bemehlten Backbrett 3 mm dick zu einem Rechteck ausrollen. Die beiden schmalen Seiten zur Mitte hin viermal umklappen.

Teig in 2 cm breite Streifen schneiden. Streifen in der Mitte leicht umbiegen, so daß sie wie zwei aneinandergelegte Ohren aussehen. Oberseite mit verquirltem Eigelb bestreichen. Dick mit Hagelzucker oder grobem Zucker bestreuen.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Schweinsöhrchen mit genügendem Abstand drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Die Schweinsöhrchen sollen eine goldbraune Farbe haben. Blech aus dem Ofen nehmen. Schweinsöhrchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Möglichst frisch servieren. Ergibt 16 Stück.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Auftauen 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder zum Kinderfest.

Schweizer Gumelichueche

Gumelichueche
Für 8 Personen

Für das Kartoffelpüree:

750 g Kartoffeln,
Salz, 1 l Wasser,
1/8 l heiße Milch,
250 g durchwachsener Speck,
125 g Sbrinz-Käse,
geriebene Muskatnuß.
Außerdem:
500 g Schwarzbrotteig vom Bäcker,



Schweizer Hochzeitsschnitzel mit delikater Füllung werden jedem festlichen Anlaß gerecht.

Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
2 Eier,
1/8 l Sahne,
schwarzer Pfeffer.

Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser 25 Minuten kochen lassen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. In einer Schüssel mit Milch verrühren.

Während die Kartoffeln kochen, Speck knapp 1/2 cm groß würfeln und in einer Pfanne in 5 Minuten knusprig braun braten. Käse reiben.

Speck und Käse mit dem Püree mischen. Mit Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

Brotteig auf der bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Margarine einfetten. Mit dem Teig auskleiden. Ränder etwas

hochziehen. Teig zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Kartoffelpüree über den Teig verteilen. Mit einem Messer glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Kuchen rausnehmen. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Nach 20 Minuten Backzeit über den Kuchen gießen. Fertig backen.

Kuchen rausnehmen. Auf eine Platte gleiten lassen. Sofort in 8 Stücke teilen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 530.

Wann reichen? Mit Kopfsalat oder gemischtem Salat als Mittag- oder Abendessen. Als Getränk passen dazu Bier, Wein oder abends Milchkafee.

Schweizer Hochzeitsschnitzel



Für die Füllung:
100 g frische Champignons,
1 säuerlicher Apfel (150 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
100 g Schinken,
30 g Butter oder Butterschmalz,
3 Eßlöffel Weißwein,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.
Außerdem:
4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Eier,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
40 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung Champignons putzen, waschen,



Ganz bestimmt nicht langweilig schmeckt Schweizer Hühnerragout. Dafür sorgen Würstchen, Pilze, Speck und viele Gewürze.

abtropfen lassen und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rauschneiden. Fruchtfleisch ganz fein würfeln. Mit den Champignons auf einem Teller mischen. Mit Zitronensaft beträufeln. Schinken vom Fett befreien. Dann auch würfeln.

Butter oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin 2 Minuten anbraten.

Die Champignon-Apfel-Mischung reingeben. Unter Rühren weitere 3 Minuten braten. Mit Weißwein begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. So lange kochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Schnittlauch abrausen, trockentupfen und fein schneiden. Unter die abgekühlte Füllung mischen. Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen, auf ein Brett legen und mit dem Handballen flachklopfen. Jeweils eine Hälfte mit Füllung bestreichen. Einen Rand von etwa 1 cm stehen

lassen. Schnitzel wie Taschen zusammenklappen. Ränder mit Holzstäbchen feststecken.

Schnitzel salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Panade etwas andrücken.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, dann zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und mit dem Bratfond begießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag: Vorweg ein Gläschen Sherry. Dann die Crème Vichysoise. Als Hauptgericht Schweizer Hochzeitsschnitzel mit gegrillten Tomaten und Schloßkartoffeln. Dazu können Sie einen Weißherbst servieren. Als Dessert gibt es Vanilleeis mit heißer Himbeersoße.

Schweizer Hühnerragout



2 küchenfertige Hühnchen von je 800 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Senf,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
50 g Butter oder Butterschmalz,
100 g durchwachsener Speck,
100 g Pfifferlinge aus der Dose,
4 Tomaten (200 g),
1/8 l heißes Wasser,
Rosmarinpulver,
4 kleine Kalbsbratwürste von je 50 g,
1/2 Bund Schnittlauch.

Hühnchen innen und außen abspülen, trockentupfen

und in 8 Teile zerlegen. Mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Senf bestreichen. In Mehl wenden.

Butter oder Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Hühnchenstücke darin rundherum 10 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Speck würfeln. In den Bräter geben und 5 Minuten mitbraten lassen.

Pfifferlinge abtropfen lassen. Auch reingeben und alles noch mal 3 Minuten braten.

Etwa 3 Eßlöffel Fett abschöpfen, in eine Pfanne geben und beiseite stellen.

Tomaten häuten, vierteln und die Stengelsätze rauschneiden. Fruchtfleisch würfeln. In den Bräter geben. Wasser über das Fleisch gießen. Ragout 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Dann mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Ragout schmort, Bratfett erhitzen. Die abgespülten und trockentupften Bratwürst-

chen darin in 10 Minuten rundherum braun braten. Ragout in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Bratwürsten umlegen und mit abgespültem, trockengeputztem und kleingeschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 735.

Beilagen: Tomaten- und Spargelsalat, Nudeln oder Röstkartoffeln.

PS: Wenn Sie kleine Kalbsbratwürste nicht fertig bekommen, lassen Sie sie von Ihrem Fleischer frisch abbinden. Sie können aber auch kleine Schweinswürste nehmen, die vakuumverpackt oder tiefgekühlt im Handel sind.

Schweizer Käsefondue

Sicher ist es nicht falsch, wenn ein Schweizer Koch sagt, daß in seiner Heimat wöchentlich tonnenweise Käsefondue gegessen wird. Und weil das so ist, gibt es in der Schweiz auch ungezählte Fondurezepte, bedingt durch die in den einzelnen Landschaften gebräuchlichen Käsesorten, aber auch durch die in den Familien beliebtesten Mischungen. Denn der echte Fonduekenner und -koch (nicht selten sind es nämlich die Herren des Hauses, die das Fondue bereiten) legt größten Wert auf eine ausgewogene Mischung.

Für alle, die kein Familienrezept haben, wird ein Käsefondue ein voller Erfolg, wenn sie sich an die klassische Halbe-Halbe-Mischung halten: Zu gleichen Teilen milden Schweizer Emmentaler und würzigen Greyzer Käse. Beide fein gerieben. Wenn Sie ein würzigeres Fondue bevorzugen, nehmen Sie $\frac{1}{3}$ Emmentaler und $\frac{2}{3}$ Greyzer Käse.

Wie Sie auch die Käsemischung wählen, es gehört in jedem Fall die halbe Gewichtsmenge Wein dazu.

Dies sind die Zutaten:

1 Knoblauchzehe,
720 g Käse,
15 g Speisestärke oder Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l spritziger herber Weißwein,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser.

Gewürzt wird nach Belieben mit Muskatnuß, Pfeffer oder sogar Paprika edelsüß. Und so macht man das Fondue:

Knoblauchzehe schälen. Fonduepfanne damit ausreiben. Geriebenen Käse mit Speisestärke oder Mehl vermischen. Wein und Kirschwasser dazugeben, unter Rühren aufkochen. Noch 2 Minuten leise kochen lassen. Dann würzen. Sie können auch 1 Teelöffel Zitronensaft reingeben, das erhöht die Geschmeidigkeit der Käsemasse.

Fonduepfanne auf das brennende Rechaud stellen. Dazu gibt es frisches Weißbrot oder Landbrot (etwa 150 bis 200 g pro Person), in etwa 3 cm große Würfel geschnitten. Wenn möglich, sollte an jedem Brotwürfel etwas Rinde sein. Die Brotwürfel werden einzeln auf die Fonduegabel gesteckt und in die Käsemasse getunkt. Der Kenner rührt jedesmal mit seinem Brotwürfel kräftig im Fondue, damit es sämig bleibt und nicht ansetzt.

Als Getränk können Sie heißen schwarzen Tee oder einen trockenen Weißwein servieren. Zwischendurch ist ein Gläschen Kirschwasser für die Erwachsenen durchaus angebracht und außerdem klassisch. In der Schweiz wird es «le Coup du milieu» genannt.

Wenn Sie ein richtiges Fondue-Menü servieren wollen, ist Bündner Fleisch oder hauchdünn geschnittener roher Schinken ohne Fett genau die richtige Vorspeise. Dazu können Sie ein Schälchen mit kleinen Gurken oder Essigfrüchten auf den Tisch stellen. Und ein Glas Kirschwasser reichen. Als Dessert ist ein erfrischender Fruchtsalat am besten geeignet.



Schweizer Käsekuchen ist goldrichtig für einen Herrenabend.

Schweizer Käsekuchen

Für den Teig:
250 g Mehl,
75 g Butter,
50 g Schweineschmalz,
50 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Essig,
3 Eßlöffel kaltes Wasser.
Für den Belag:
150 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse,
150 g geriebener Sbrinz-Käse,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{3}$ l saure Sahne,
3 Eigelb,
1 Messerspitze Knoblauchsatz,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kümmel, Salz,
3 Eiweiß.

Das ist ein Kuchen so recht nach Männerherzen. Er ist würzig, herzhaft und sättigend. Am besten schmeckt

er zu Bier und Wein – ist also goldrichtig bei einem zünftigen Herrenabend. Aber auch für Damen, die Kräftiges lieben, sollte man ihn backen.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett geben. Butter und Schmalz in Flöckchen draufsetzen. Mit Käse und Salz bestreuen. Mit Essig und Wasser schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann den Teig gleichmäßig in eine Springform von 26 cm Durchmesser drücken. Teig am Rand 1 cm hochziehen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Während der Backzeit für den Belag Käse mit Milch, saurer Sahne und Eigelb in einer Schüssel gut verrühren. Mit Knoblauchsatz, Muskat, Kümmel und Salz pikant würzen.

Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Unter die Käsecreme heben.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Belag auf den Boden streichen. Kuchen wieder in den Ofen auf die untere Schiene schieben und bei gleicher Temperatur noch 20 Minuten backen. Kuchen rausnehmen. In 16 Stücke teilen und noch heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 240.

Beilagen: Gurken-, Tomaten- oder Kopfsalat, Mixed Pickles, Perlzwiebeln und Gewürzgurken.

Schweizer Rösti

Siehe Rösti.

Schwetzinger Spargelsalat

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (260 g),
1/2 l Wasser,
Salz,
4 Pfefferkörner,
500 g Spargel,
10 g Butter,
1 Prise Zucker,
1/8 l heißes Wasser,
4 kleine Tomaten (200 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Mayonnaise,
3 Eßlöffel saure Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Spritzer Worcestersoße.
Zum Garnieren:
1/4 Kästchen Kresse.

Schwetzinger Spargel ist in Württemberg und anderswo ein Qualitätsbegriff. Deshalb finden Feinschmecker, man solle ihn unverfälscht nur mit Buttersoße und dünnen Schinkenscheiben genießen. Aber in Schwetzingen und rundherum weiß man eine Men-

ge leckere Gerichte mit Spargel zu bereiten. Eben auch diesen Salat – zu dem Sie aber nicht unbedingt den echten Schwetzinger Spargel nehmen müssen.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift antauen lassen. Wasser mit Salz und Pfefferkörnern sprudelnd aufkochen lassen.

Fleisch reingeben und zugedeckt 20 Minuten sanft kochen lassen. Dann rausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Während das Fleisch kocht, den Spargel waschen und putzen. Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden.

Butter erhitzen. Spargel reingeben. Mit Zucker und wenig Salz würzen. Mit Wasser begießen. Zugedeckt 25 Minuten dünsten lassen.

Dann Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden.

Fruchtfleisch würfeln. Ananas abtropfen lassen. In 1 cm breite Stücke schneiden. Von den Hühnerbrüstchen die Haut abziehen. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne und Zitronensaft verrühren.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. In die Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersoße pikant abschmecken.

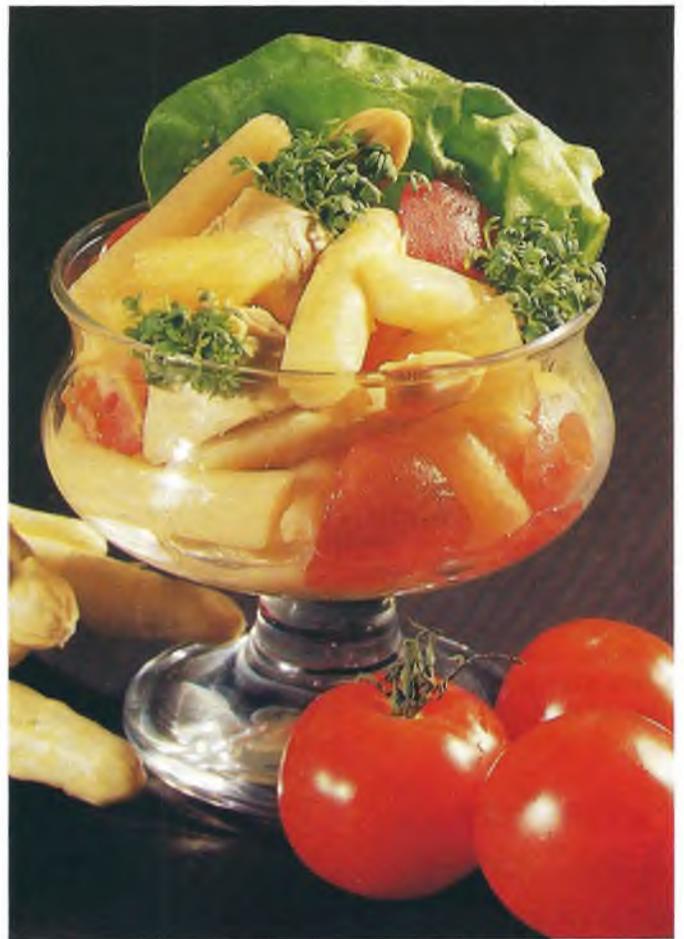
Marinade über den Salat gießen. Vorsichtig mischen. Salat zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In eine Glasschüssel füllen. Kresse abbrausen und abtropfen lassen. Salat mit Kressesträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Mit Toast oder Schwarzbrot und Butter als Abendessen. Dazu schmeckt ein Rheinwein.



Schwetzinger Spargelsalat: Für kalorienbewußte Feinschmecker.

Schwetzinger Spezialtoast

500 g Stangenspargel,
50 g Butter,
Salz,
1 Prise Zucker,
knapp 1/8 l heißes Wasser,
200 g gekochter Schinken,

100 g Emmentaler Käse,
2 Eiweiß, 2 Eigelb,
weißer Pfeffer,
4 Scheiben Toastbrot.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (100 g),
4 Stengel Petersilie.

Spargelstangen waschen, abtropfen lassen, dünn schälen und halbieren.



Schwetzinger Spezialtoast: Delikater Imbiß für alle Genießer.

10 g Butter in einem Topf erhitzen. Spargel reingeben. Mit Salz und Zucker bestreuen. Mit Wasser begießen. Zugedeckt 20 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Schinken und Käse fein würfeln. Eiweiß mit etwas Salz in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Eigelb unterziehen. Mit Pfeffer würzen. Mit den Käsewürfeln mischen.

Spargel aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Toastbrot rösten und mit der restlichen Butter bestreichen. Spargel drauf verteilen. Mit Schinken bestreuen. Dann die Ei-Käse-Mischung draufstreichen. Bratrost mit Alufolie belegen. Die Scheiben draufsetzen.

Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 6 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, abtrocknen, achteln und die Stengelansätze rausschneiden. Petersilie abrausen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken.

Toast aus dem Ofen nehmen. Auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Tomatenachteln und Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Als kleines Abendessen oder Imbiß.

St. Galler Biber



350 g Honig,
150 g Zucker,
500 g Mehl,
3 Teelöffel Rosenwasser,
5 g Pottasche,
1 gestrichener Teelöffel Zimt,

1/2 Teelöffel gemahlene Nelken,
je 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß und gemahlener Koriander,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
2 Eßlöffel Honig (40 g),
3 Eßlöffel Wasser.

Ein echtes Schweizer Weihnachtsgebäck sind diese Biber genannten Plätzchen aus dem Kanton Sankt Gallen.

Honig und Zucker in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Topf vom Herd nehmen. Masse in eine Schüssel geben. Nach und nach das Mehl und die in Rosenwasser aufgelöste Pottasche reinrühren. Teig mit Zimt, Nelken, Muskat und Koriander würzen. Mit einem Küchentuch bedeckt 120 Minuten trocknen lassen. Teig auf einem bemehlten Backbrett 1/2 cm dick ausrollen. In 4 cm große Quadrate schneiden und mit dem Küchentuch bedeckt über Nacht stehen lassen.

Backblech einfetten. Biber mit reichlich Abstand drauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Biber auf einen Kuchendraht setzen.

Honig und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sie gut gemischt sind. Biber damit bestreichen und erkalten lassen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3630.

PS: Sehr gut schmecken die Kekse, wenn Sie sie füllen. Für die angegebene Teigmenge 100 g gemahlene Mandeln mit 100 g Zucker, 2 Eßlöffel Zitronensaft oder 1 Eßlöffel Rosenwasser und 3 Teelöffel Honig mischen. Teig in etwa 6 cm große Quadra-

te schneiden. Auf jedes 1 Teelöffel Füllung geben. Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Teig zu Dreiecken zusammenklappen. Dann auch über Nacht ruhen lassen und am nächsten Tag wie ungefüllte behandeln.

St. Galler Käseschnitten

200 g Beefsteakhack,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Paprika rosenscharf,
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
40 g Butter,
4 Scheiben Emmentaler Käse (200 g),
4 Eier.
Zum Garnieren:
2 Gewürzgurken (160 g).

Beefsteakhack in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und auf das Hack reiben. Eigelb dazugeben. Alles gut mischen. Mit Salz,

Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Weißbrot toasten. Jede Scheibe mit etwa 5 g Butter bestreichen. Hack darüber verteilen und glattstreichen. Käsescheiben drauflegen. Bratrost mit Alufolie belegen. Brot draufsetzen. Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier nacheinander vorsichtig reinschlagen. Bei nicht zu starker Hitze offen 2 Minuten, dann zugedeckt noch mal 2 Minuten braten. Eiweiß schwach mit Salz und Pfeffer würzen.

Brot aus dem Ofen nehmen. Auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Auf jede Scheibe ein Spiegelei setzen. Zum Garnieren die Gewürzgurken längs und quer halbieren und in Fächer schneiden. Jede Schnitte mit 2



St. Galler Käseschnitten: Leckerbissen, die wenig Mühe machen.

Fächern garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Wann reichen? Zum Brunch oder mit Tomatensalat als kleinen Abendimbiß.

St. Galler Zwiebelsalat



4 Zwiebeln (160 g),
200 g Fleischwurst,
2 rote Paprikaschoten
(300 g).

Für die Marinade:

1 Teelöffel scharfer Senf,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
3 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker.

Zum Garnieren:

2 hartgekochte Eier.

Zwiebeln schälen. In dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 30 Sekunden ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Von der Fleischwurst die Haut abziehen. Wurst in 3 cm lange, $\frac{1}{2}$ cm breite Stifte schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, quer halbieren und längs in $\frac{1}{2}$ cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden.

Für die Marinade in einer Schüssel Senf mit Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salatzutaten in die Marinade geben. Gut mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Rausnehmen und in eine Glasschüssel füllen. Eier schälen, achteln und den Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Mit Landbrot, Butter und Eier als Abendessen.

St.-Honoré- Torte

Für den Mürbeteig:

200 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
75 g Zucker,
100 g Butter.

Für den Brandteig:

$\frac{1}{4}$ l Wasser,
125 g Butter, 1 Prise Salz,
125 g Mehl,
4 Eier,

abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Für die Saint-Honoré-Creme:

$\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Vanillestange,
3 Eigelb,
1 Eßlöffel heißes Wasser,
125 g Zucker,
35 g Mehl,
3 Eiweiß.

Für den Zuckersirup:

315 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Zum Garnieren:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
4 kandierte Kirschen.

Diese Torte sollten nur Leute mit viel Geduld backen. Aber sie schmeckt so hervorragend, daß sich auch die größte Mühe lohnt. Ihren Namen hat sie von der Creme, mit der sie gefüllt wird. Die Saint-Honoré-Creme ist ein Produkt der klassischen Küche.

Für den Mürbeteig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Da hinein das Ei geben. Salz und Zucker auf den Mehtrand streuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Mit einem großen Messer oder einer Teigkarte alle Zutaten hacken. Dann von außen nach innen mit kühlen Händen schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Teig danach zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Brandteig Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Mehl auf einmal unter Rühren reinschütten. Topf wieder auf den Herd stellen. So lange rühren, bis



Zum St. Galler Zwiebelsalat mit Fleischwurst und Paprika schmecken kräftiges Bauernbrot und ein kühles Helles ganz vorzüglich.



Für die Zubereitung der exquisiten St.-Honoré-Torte brauchen Sie etwas Geduld. Doch Sie werden sehen: Die Mühe lohnt sich.

sich ein Kloß bildet und eine weiße Haut am Topfboden absetzt. Teigkloß in eine Schüssel geben. Die aufgeschlagenen Eier einzeln reinrühren. Zum Schluß die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Den Teig etwas abkühlen lassen. Knapp zwei Drittel in einen Spritzbeutel füllen.

Mürbeteig auf dem bemehlten Backbrett in der Größe einer Springform von 26 cm Durchmesser ausrollen. Teigplatte in die Form legen. Mit dem Brandteig einen gleichmäßigen Rand darauf spritzen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Während der letzten 10 Minuten Backzeit den Mürbeteig abdecken. Form aus dem Ofen nehmen und den Tortenboden auf einem Kuchendraht völlig abkühlen lassen.

Restlichen Brandteig in den Spritzbeutel füllen. 8 kleine Windbeutel von etwa 2 cm Durchmesser auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Windbeutel rausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Während die Windbeutel backen, für die Creme in einem Topf Milch mit der aufgeschnittenen Vanillestange aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit Eigelb in einer Schüssel mit Wasser schaumig rühren. Zucker reingeben. So lange rühren, bis er sich gelöst hat. Mehl unterziehen. Vanillestange aus der Milch nehmen. Milch eßlöffelweise unter die Eigelbcreme ziehen. Alles im Wasserbad aufkochen und 2 Minuten weiterkochen. Abkühlen lassen, dabei umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter die Creme ziehen. Creme in die Tortenmitte füllen. Torte zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen, unter Rühren 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Windbeutel in den Topf geben, von allen Seiten mit dem Zuckersirup überziehen. Mit zwei Holzspießen vorsichtig rausnehmen, sofort auf den Tortenrand setzen.

Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und Sahnestreifen im Abstand von 1 cm auf die Cremefüllung spritzen. Jeweils zwischen die Windbeutel einen Sahnepuffer auf den Rand setzen und mit halbierten kandierten Kirschen garnieren.

Torte in 16 Stücke teilen.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 420.

St.-Malo-Soße



250 g Fischabfälle (Köpfe, Gräten und Haut),
1 Petersilienwurzel, je 2 Stengel Petersilie und Dill,
½ Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren, je 4 Pfeffer- und Pimentkörner,
2 Nelken,
je ¼ l Wasser und Weißwein,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
40 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
20 g Mehl,
1 Teelöffel scharfer Senf,
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Sardellenpaste,
30 g Butter.

Saint Malo ist eine Kreisstadt im französischen Kanalküsten-Department Ille-et-Vilaine. Und es ist ein bedeutender Fischereihafen. Kein Wunder, daß man dort hervorragende Fischgerichte zu bereiten versteht. So hervorragend, daß die internationale Kochkunst eine Fischsoße nach dem Ort benannte.

Fischabfälle abspülen und abtropfen lassen.

Petersilienwurzel schälen. Petersilie und Dill abspülen und abtropfen lassen. Alles mit den Gewürzen in einen Topf geben. Mit Wasser und $\frac{1}{8}$ l Wein auffüllen. Aufkochen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten glasig braten. Mit dem restlichen Wein begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Durch ein Sieb streichen. Beiseite stellen.

Fischbrühe durch ein Sieb gießen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Mit der Fischbrühe ablöschen, 5 Minuten kochen und dann etwas abkühlen lassen. Zwiebelmus reingeben. Soße mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Sardellenpaste pikant abschmecken. Die restliche Butter in der Soße zergehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Zu gekochtem, gedünstetem oder gebratenem Fisch, zu Krabben, Langustenschwänzen oder Hummern.



Ob grün, rot oder gelb, Stachelbeeren sind süßer als ihr Ruf.

STACHELBEEREN

Außer wenn sie fast überreif sind, hält der Esser die Stachelbeeren meist für sauer oder doch säuerlich. Dabei haben sie nach Weintrauben den höchsten Zuckergehalt aller einheimischen Beeren: 8 Prozent.

Zwischen Juni und August werden die grünen, roten, weißen oder gelben Früchte angeboten. Nur ganz reif sollte man sie roh genießen. Ansonsten eignen sie sich als Kompott oder Tortenbelag. Zum Einkochen oder für Marmelade sind unreife Beeren am besten geeignet.



Dieser Stachelbeerbecher sieht garantiert nicht nur gut aus.

Stachelbeer-Becher

Für 6 Personen

Für die Vanillecreme:

$\frac{3}{8}$ l Milch,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
30 g Speisestärke,
1 Eigelb,
40 g Butter.

Für das

Stachelbeerkompott:

250 g Stachelbeeren,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Stück (etwa 4 cm)
Zimtstange,
1 Stück (etwa 4 cm)
Zitronenschale.

Zum Garnieren:

Knapp $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne.

Für die Vanillecreme Milch in einem Topf mit Zucker, Vanillinzucker und Salz zum Kochen bringen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. In die Milch rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Eigelb in einem Becher mit etwas Creme verquirlen, dann in die Creme rühren. Topf ins kalte Wasserbad stellen. Flöckchenweise die Butter reinrühren. Creme erkalten lassen. Dabei häufig umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Für das Stachelbeerkompott die Stachelbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Für die Garnierung 6 besonders schöne Beeren beiseite legen. Restliche Stachelbeeren mit Zucker, Zimtstange und Zitronenschale in einem Topf aufkochen und zugedeckt 25 Minuten kochen lassen. Zimtstange und Zitronenschale rausnehmen. Stachelbeeren im Mixer pü-

rieren (bitte vorher abkühlen lassen) oder durch ein Sieb streichen. Erkalten lassen.

Sechs Kelchgläser kalt ausspülen. Etwa 3 Eßlöffel Vanillecreme reinfüllen. Darauf Stachelbeeren. Wieder Creme und Stachelbeeren. Mit Vanillecreme abschließen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zum Garnieren die Sahne in einer Schüssel steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen. Jeden Becher mit einem dicken Sahnetuff garnieren. Je eine Stachelbeere draufsetzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Als Dessert oder als sommerliche Erfrischung.

Stachelbeercreme englisch



300 g grüne Stachelbeeren,
100 g Zucker,
4 Eßlöffel Wasser,
1 Stück (etwa 3 cm)
Zimtstange,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel heißes Wasser,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
¼ l Sahne.
Zum Garnieren:
1 Eßlöffel gehackte
Pistazien (10 g).

Stachelbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit Zucker, Wasser und



Englische Stachelbeercreme.

Zimtstange in einem Topf aufkochen und zugedeckt 25 Minuten kochen. Zimtstange rausnehmen. Stachelbeeren im Mixer pürieren (vorher etwas abkühlen lassen) oder durch ein Sieb streichen. Erkalten lassen.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eigelb mit Wasser schaumig rühren. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. So lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Eßlöffelweise das abgekühlte Stachelbeermus unterziehen. In einer anderen Schüssel Sahne steif schlagen. Mit der Stachelbeercreme mischen. In vier Kelchgläser füllen. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mit Pistazien bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als erfrischendes Dessert.

PS: Die Creme eignet sich auch als Tortenfüllung.

Stachelbeergrütze mit Sahne

500 g Stachelbeeren,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
knapp ⅛ l Wasser,
4 Eßlöffel Weißwein,
125 g Sago,
½ Teelöffel
gemahlener Zimt,
Außerdem:
¼ l Schlagsahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Stachelbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit Zucker, Vanillinzucker, Wasser und Weißwein in einem Topf zugedeckt 25 Minuten kochen lassen. Sago reinrühren. Weitere 30 Minuten kochen, bis das Sago ganz gequollen ist. Mit Zimt würzen.

Stachelbeergrütze in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gießen. Im kalten Wasser etwa 60 Minuten erkalten lassen. Dann zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schlagsahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel halbstreif schlagen. Grütze auf einen tiefen Glasteller stürzen. Mit Sahne übergießen und sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Als Dessert, zum Beispiel nach einer sommerlichen Gemüsesuppe oder als kleines, erfrischendes Abendessen an heißen Tagen.

PS: Stachelbeergrütze kann auch in Portionsförmchen zubereitet werden.

Stachelbeerkuchen mit Baiserhaube

Bild Seite 328

Für den Mürbeteig:

150 g Mehl,
1 Eigelb,
50 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
100 g Butter oder
Margarine,
Mehl zum Ausrollen.

Für den Belag:

1000 g Stachelbeeren,
⅛ l Wasser,
200 g Zucker,
60 g Speisestärke.

Für die Baiserhaube:

3 Eiweiß,
150 g Zucker.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Alles von innen nach außen mit einem Messer oder einer Teigkarte hacken. Dann von außen nach innen zu einem Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Springform von 26 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen. Rand 3 cm hochdrücken. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen, damit sich beim Backen keine Bläschen bilden. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Stachelbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Stachelbeeren reingeben. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. In die Stachelbeeren rühren. Aufkochen lassen und auf den Tortenboden verteilen. Für die Baiserhaube Eiweiß steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen.

Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen. Ein dichtes Gitter auf den Kuchen spritzen. Kuchen noch mal in den Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kuchen rausnehmen und abkühlen lassen. Dann erst aus der Springform lösen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 240.

Stachelbeer-Sahne-Dessert

Gooseberry-Fool



500 g Stachelbeeren,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
250 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Das Stachelbeer-Sahne-Dessert ist ein Direktimport aus England, wo es Gooseberry-Fool heißt. Denken Sie bitte daran: Es muß auf jeden Fall gut gekühlt – am besten ein bißchen »englisch-unterkühlt« – serviert werden.

Stachelbeeren waschen, putzen, noch mal abspülen und abtropfen lassen. Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen. Stachelbeeren darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen lassen. Durch ein Sieb in eine



Stachelbeer-Sahne-Dessert schmeckt gut gekühlt am besten. In schlanken Gläsern angerichtet, sieht es außerdem sehr festlich aus.

Schüssel passieren oder etwas abgekühlt im Mixer pürieren.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Unter die kalte Stachelbeermasse ziehen. In sehr gut gekühlte Gläser füllen. Sofort servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag: Julienesuppe vorweg. Als Hauptgericht Kalbsteak Mozart mit Kopfsalat in Joghurt-Kräuter-Marinade und Kartoffelbällchen. Als Getränk paßt dazu ein spritziger Moselwein. Dessert: Stachelbeer-Sahne-Dessert.

Stachelbeer-Soße

Für das Stachelbeerpüree: 250 g grüne Stachelbeeren, je $\frac{1}{4}$ l Wasser und Weißwein, 1 Prise Zucker.

Für die Buttersoße:

40 g Butter,

20 g Mehl,

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

Salz,

1 Prise weißer Pfeffer,

1 Eigelb,

2 Eßlöffel Sahne

(30 g).

Außerdem:

1 Eßlöffel Zitronensaft.

Diese klassische Stachelbeersoße finden Sie bei uns ganz selten mal auf der Speisekarte eines guten Restaurants. In England aber ist die Soße so beliebt, daß auch die Hausfrau die Mühe der Zubereitung nicht scheut.

Für das Stachelbeerpüree die Stachelbeeren waschen, Blüten und Stielansätze entfernen. Wasser in einem Topf erhitzen. Stachelbeeren darin 3 Minuten blanchieren.

In der Zwischenzeit in einem zweiten Topf Weißwein und Zucker aufkochen. Stachelbeeren mit dem Schaumlöffel aus dem Was-



Eine süße Baiserhaube verbirgt die Früchte dieses unwiderstehlichen Stachelbeerkuchens.



Genuß ohne Reue ermöglicht Ihnen unsere Stachelbeertorte. Trotz der Sahne-Garnierung ist sie verhältnismäßig kalorienarm.

ser nehmen. In den Weißwein geben. 15 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen lassen. Stachelbeeren durch ein Sieb in einen Topf passieren oder etwas abgekühlt im Mixer pürieren. Zugedeckt beiseite stellen.

Für die Buttersoße 20 g Butter in einem Topf leicht erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Wasser unter Rühren aufgießen. Dabei ständig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelb und Sahne mit etwas Soße in einem Becher verquirlen. Zusammen mit der restlichen Butter in die Soße rühren. Buttersoße und Stachelbeerpüree mischen.

Mit Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wozu reichen? Zu gebratenem Fisch oder Fleisch, besonders zu Steaks, aber auch zu Enten- und Gänsebraten.

Stachelbeertorte

Für den Teig:

3 Eiweiß,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eigelb,
je 60 g Speisestärke und Mehl,

1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

750 g Stachelbeeren,
Wasser,
250 g Zucker,
1 Stück Zitronenschale,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g).

Für die Garnierung:

1/8 l Sahne,
80 g Zucker,
50 g blättrige Mandeln.

Eiweiß und Wasser in einer Schüssel sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen und unterschlagen. Das verquirlte

Eigelb langsam drunterziehen. Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen und locker unterheben.

Eine Tortenbodenform mit Rippenrand von 30 cm Durchmesser einfetten. Teig reinfüllen und glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

In der Zwischenzeit die Stachelbeeren waschen, Blüten- und Stielansatz abschneiden. Wasser, Zucker und Zitronenschale in einem Topf aufkochen und 5 Minuten einkochen lassen.

Stachelbeeren reingeben. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen, sonst platzen die Beeren.

Stachelbeeren mit dem Schaumlöffel aus dem Zuckersirup nehmen. Beiseite stellen. Tortenboden aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Erkalten lassen. Semmelbrösel auf

TIP

Biskuitböden können Sie nach dem Auskühlen mit flüssiger Butter bestreichen. Dann weichen sie nicht so schnell durch.

den Tortenboden streuen. Stachelbeeren drüber verteilen. Zuckersirup noch mal 5 Minuten einkochen lassen. Über die Stachelbeeren gießen. Erkalten lassen.

Für die Garnierung Sahne steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel füllen und Sahnetupfer auf die Torte setzen. Den Rand mit Mandeln garnieren. In 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 235.



Stangensellerie eignet sich für Rohkost und auch zum Dünsten.

STANGENSELLERIE

Stangen- oder Staudensellerie, auch Bleichsellerie (siehe unsere Rezepte) genannt, wird wegen seiner feinen Gewebestruktur oft als Rohkost gegessen, zum Beispiel gefüllt, als Dip und besonders gern als Salat. Auch einige Stengel reichen schon, um fast allen Salaten einen frischen Geschmack zu geben. Aber auch als Gemüse gehört er zu den feineren Tafelfreunden. Man rechnet für 4 Personen 1000 bis 1200 g. Man sollte ihn lieber dünsten statt kochen, aber vorher kurz blanchieren oder abkochen. Vorher muß er geputzt werden. Das heißt, die welken äußeren Blätter werden entfernt. Und sollte doch irgendwo an der Staude ein bißchen Grün sein, wird es erbarmungslos abgeschnitten. Grüne Blätter darf Stangensellerie nicht haben, denn die »Bleiche« (daher auch der Name

Bleichsellerie) ist typisch für diese Gemüseart. Erreicht wird sie durch Abschirmen gegen das Sonnenlicht, wie man es auch zum Beispiel bei Endivien macht.

Die Wurzel am besten nur stutzen. Sonst zerfällt die Staude. Die Staude dann gründlich unter fließendem Wasser abspülen, damit jedes Krümchen Erde, das am Blattansatz versteckt sitzt, fortgeschwemmt wird. Stauden in reichlich Salzwasser 5 Minuten kochen lassen oder mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abtropfen und dann in einen Topf mit heißer Butter geben. Mit wenig Fleischbrühe übergießen und 15 Minuten dünsten. Mit Holländischer Soße servieren. So schmeckt Stangensellerie ganz besonders gut zu allen kurzgebratenen Fleischgerichten und zu Kalbsbraten.

Stangensellerie gefüllt

Siehe Céleri fourré.

Stangensellerie überbacken

4 Stauden Stangensellerie (1200 g),
1 Zwiebel (40 g),
70 g Butter,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse.

Stangensellerie waschen und putzen. Nur die zarten Blättchen dranlassen. Noch mal abspülen und abtropfen lassen. In 6 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Stangensellerie darin mit der Zwiebel 2 Minuten anbraten. Dabei vorsichtig wenden. Mit Brühe begießen. Zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten.

Stangensellerie mit dem Schaumlöffel aus der Brühe heben. Abtropfen lassen und in die Form legen. Zitronensaft und Sahne in einem Becher verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Selleriestangen gießen. Käse draufstreuen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. 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.
Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wozu reichen? Als Beilage zu Schnitzeln mit Kartoffelpüree oder Weißbrot.

TIP

Stangensellerie schmeckt auch sehr gut, wenn man ihn mit einer Béchamelsoße übergießt und mit Käse überbackt.

Stangenspargel

Siehe Spargel.

Starnberger Renken

4 Renken von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, 30 g Mehl,
60 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Petersilie,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Zitrone.





Wer Süßwasserfische liebt, kommt an Starnberger Renken nicht vorbei. Sie werden mit pikant gewürzter Weißweinsauce übergossen.



Stangensellerie schmeckt auch überbacken. Sahne und frisch geriebener Emmentaler Käse machen das Gemüse zu einer Delikatesse.

Renken sind das gleiche wie Felchen oder Maränen. Sie gehören zoologisch zur Familie der Lachsartigen, die überall in nördlichen gemäßigten Zonen zu Hause sind. Einige Familienzweige leben im Salzwasser. Renken aber tummeln sich ebenso wie Weiß- und Blaufelchen in den Alpenseen. Renken haben saftiges, weiches Fleisch und lassen sich auf alle Arten wie Forellen zubereiten.

Renken ausnehmen (oder bereits vom Fischhändler ausnehmen lassen). Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Dann abtropfen lassen. Innen und außen salzen und in Mehl wenden.

40 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Renken bei kleiner Hitze in 20 Minuten darin rundherum goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und die Hälfte fein hacken.

Fische aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Zwiebelwürfel in dem Bratfett in 5 Minuten glasig braten. Mit Weißwein und Wasser aufgießen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel einkochen lassen. Restliche Butter und gehackte Petersilie reingeben. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Renken auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen. Mit der restlichen zerpfückten Petersilie und der gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Zitrone garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilagen: Kopfsalat und in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk paßt dazu ein milder Weißwein.



Einfach unwiderstehlich sind die saftigen Steaks Haushofmeister Art mit pikanter Kräuterbutter.

Steak

Wußten Sie, daß man jede Fleischscheibe, die nur kurz gebraten wird, fachmännisch Steak nennt? Deshalb gibt es Rinder-, Kalbs- und Schweinsteaks und noch viele andere Steaks mehr. Geschnitten werden sie aus dem Rückenstück, dem Filet, oder aus der Keule. Steaks aus der Keule können superzart sein, vorausgesetzt, das Fleisch stammt von einem jungen Tier. Und gut abgehangen muß es auf jeden Fall sein.

Natürlich ist nicht das Fleisch allein entscheidend dafür, ob Sie ein saftiges, zartes Steak auf den Tisch bringen. Die Zubereitung ist es nicht minder. Hier ein paar Tips:

Steaks immer mit Haushaltspapier oder einem Geschirrtuch trockentupfen. Man kann etwas Öl (dadurch bekommt das Fleisch eine schöne Kruste) ins Fleisch massieren und die Steaks mit feinem oder grob gemahlenem schwarzem

oder auch zerdrücktem grünem Pfeffer würzen. Salzen kann man vor und nach dem Braten. Wichtig ist nur, daß Steaks in rauchheißem Kokos- oder Pflanzenfett gebraten werden. Damit sich die Fleischporen schließen. Denn dadurch kann kein Saft ausfließen. Die Steaks bleiben saftig. Sie können Steaks auch in der erhitzten Pfanne ohne Fett braten und dann erst erhitztes Fett zugeben. In Butter oder Margarine weiterbraten.

Weitere Möglichkeit: Steaks einölen, würzen, nicht salzen, in einem Porzellantopf 2 bis 3 Tage zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Trockentupfen und braten. Danach salzen. Auch wenn Steaks sehr teuer sind, kaufen Sie keine zu dünnen Scheiben. Ein gutes Steak sollte etwa 2 cm dick und mindestens 180 bis 200 g schwer sein. Wenn Sie mehr über Filet und Filetsteak wissen wollen, blättern Sie bitte unter diesen Stichworten nach.

Steak Haushofmeister Art

4 Filetsteaks von je 180 g, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g).
Für die Garnierung:
1 Tomate (40 g),
2 Stengel Petersilie,
½ Kästchen Kresse,
4 Salatblätter,
4 Zitronenscheiben,
60 g Kräuterbutter (selbst gemacht oder fertig gekauft).

Was immer in der Küche den Zusatz Haushofmeister Art (maitre d'hotel) trägt, wird mit Kräuterbutter serviert. Auch diese Steaks.

Filetsteaks, wenn nötig, von Haut- und Fettresten befreien. Mit dem Handballen leicht klopfen und mit Haushaltspapier abtupfen, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne gut erhitzen. Steaks darin auf

Steak japanisch

Steak japanisch

Kobe-Steak
Für 2 Personen

Steaks von je 400 g,
Sojasoße,
Öl (40 g).
Beilagen: 1 Dose
Sojabohnenkeime (270 g),
Kartoffel, Petersilie,
1 Zitronensaft,
schwarzer Pfeffer,
Schnittlauch, Sojasoße,
Mandarin-Orangen
Dose.

Kobe-Steak ist eine weltberühmte japanische Spezialität. Das Fleisch dazu liefern die Ochsen von Kobe an der Osaka-Bay. Damit ihr Fleisch, vor allem das Filet, die besonders zarte Qualität entwickelt, bekommen die Tiere während der letzten 6 Monate ihres Lebens täglich Malzbier zu trinken. Außerdem werden sie in dieser Zeit jeden Tag massiert.

In Japan wird das Kobe-Steak auf einer sehr heißen Eisenplatte, die in ein dickes Holzbrett eingelassen ist, serviert. Der Vorteil: Das Steak wird brutzelnd aufgetragen und kann nach Belieben halb oder ganz gar

gebraten werden. Da bei uns aber keine echten Kobe-Steaks zu bekommen sind (es sei denn, Sie lassen welche aus Japan einfliegen), nehmen wir stattdessen pro Person ein doppeltes Filetsteak.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Sojasoße einreiben und 60 Minuten einziehen lassen.

Öl in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Steaks darin auf jeder Seite $\frac{1}{2}$ Minute scharf anbraten. Dann pro Seite noch 10 Minuten braten. Temperatur dazu etwas runterschalten.

Sojabohnenkeime aus der Dose abtropfen lassen. 40 g Butter in einem Topf er-

...k Jura-Art wird erst
...h die Soße lecker.
...mentaler Käse gibt ihr
...den besonderen Pfiff.
Rezept auf Seite 334.

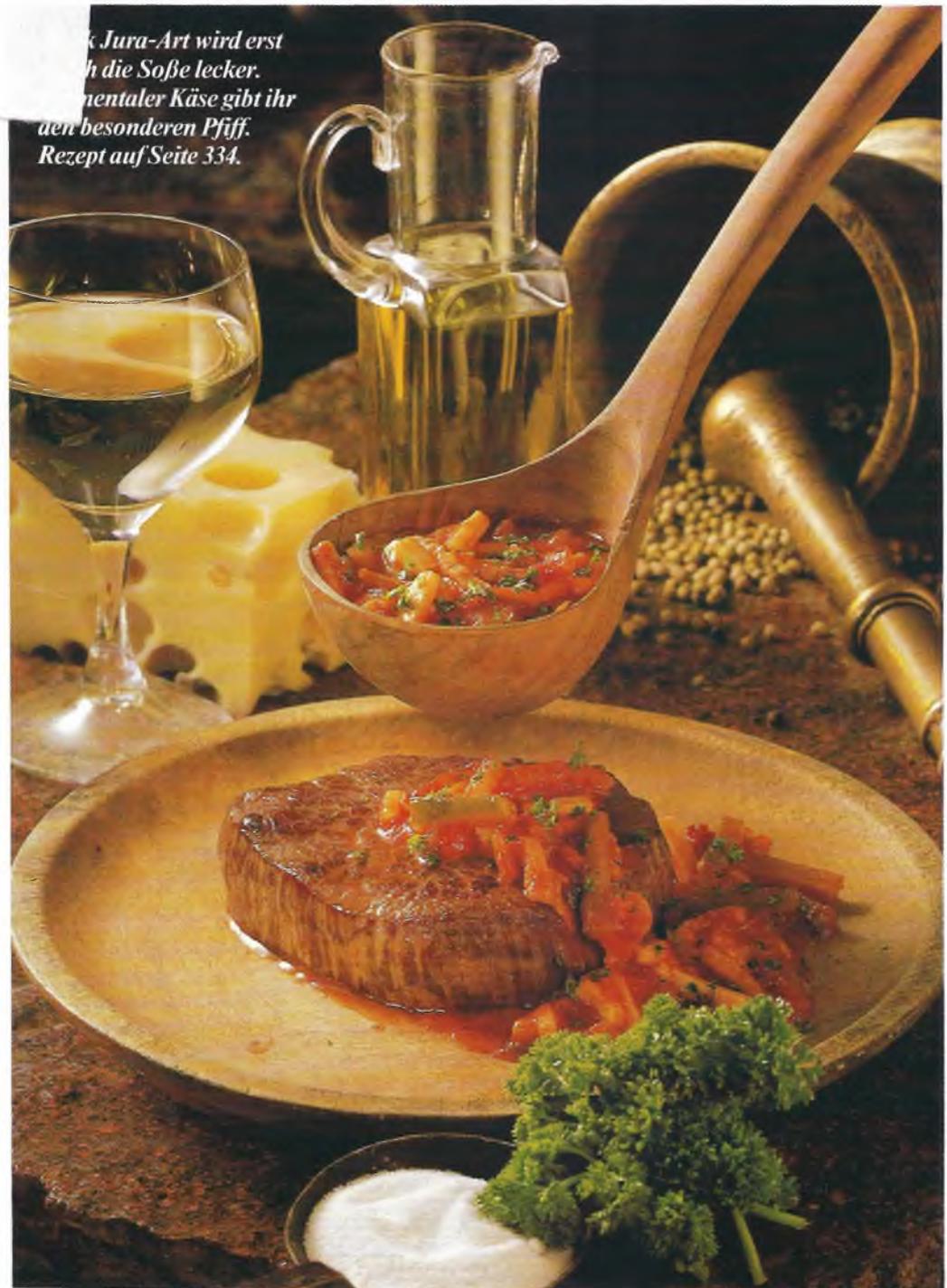
...er Seite $\frac{1}{2}$ Minute an-
...ten. Dann auf jeder Seite
...h 3 Minuten braten.
...der Zwischenzeit für die
...rnierung Tomate was-
...nen, abtrocknen und vier-
...n. Stengelansätze raus-
...schneiden. Petersilie, Kres-
...und Salatblätter abbrau-
...n und trockentupfen. Pe-
...tersilie zerpfücken. Kresse-
...blättchen von den Stielen
...schneiden. Salatblätter ab-
...tropfen lassen. Steaks auf
...einer vorgewärmten Platte
...oder einem Brett anrichten.
...Mit Tomatenvierteln, Sa-
...latblättern, Petersilien- und
...Kressesträußchen garnie-
...ren. Auf jedes Steak eine
...Zitronenscheibe legen.
...Kräuterbutter in vier Schei-
...ben schneiden oder mit ei-
...nem Förmchen vier Sterne
...ausstechen. Auf die Zitro-
...nenscheiben legen und so-
...fort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
340.

Beilagen: Kopfsalat und in
Alufolie gebackene Kar-
toffeln mit saurer Sahne.



hitzen. Sojabohnenkeime reingeben. Mit Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Sojasoße würzen. 5 Minuten dünsten lassen. Restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Mandarin-Orangen 2 Minuten darin braten.

Die Steaks in der heißen Pfanne servieren. Sojabohnenkeime und Mandarin-Orangen getrennt dazu reichen. Oder die Steaks 1-2 Minuten länger braten und dann auf einer vorgewärmten Platte mit Sojabohnenkeimen und den Mandarin-Orangen anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Strohkartoffeln oder Reis. Eventuell noch gebratene Möhrenscheiben. Als Getränk paßt am besten ein Glas Bier dazu.

PS: Stellen Sie bitte eine Flasche Sojasoße auf den Tisch. Wer mag, kann damit nachwürzen.

Steak Jura-Art

Bild Seite 333

Für die Soße:

80 g durchwachsener Speck,
1 große Salzgurke (140 g),
30 g Margarine,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
100 g Schweizer Emmentaler Käse,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Außerdem:

4 Filetsteaks von je 200 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g)
zum Braten,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße Speck in $\frac{1}{2}$ cm breite, cm $1\frac{1}{2}$ lange Streifen schneiden. Salzgurke abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Speckstreifen in 3 Minuten darin glasig werden lassen. Gurkenstifte zu-



Dieses Steak wird auf Toastbrot angerichtet, mit Ei bedeckt und mit Choron-Soße übergossen.

fügen. Tomatenmark und Weißwein in einem Becher verquirlen. Unter Rühren in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Minuten köcheln lassen. Dann warm stellen.

Während die Soße kocht, Käse in $\frac{1}{2}$ cm breite, $1\frac{1}{2}$ cm lange Stifte schneiden. Petersilie abspülen, abtrocknen und hacken. Beides beiseite stellen.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Steaks darin auf jeder Seite $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite noch mal $3\frac{1}{2}$ Minuten braten.

Rausnehmen. Rundherum mit Salz und Pfeffer wür-

zen. Auf einer vorgewärmten Platte oder auf vier Tellern anrichten.

Käse in die Soße geben. Umrühren und über die Steaks verteilen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag: Voriges eine Bouillon. Als Hauptgericht Steak Jura-Art mit Feldsalat und Strohkartoffeln. Dazu empfehlen wir Ihnen einen kalifornischen Weißwein, einen Le Blanc de Blancs. Als Dessert gibt's Halbgefrorenes Chartreuse.

Steak mit Choron-Soße

Für die pochierten Eier:

1 l Wasser,
2 Eßlöffel Essig,
Salz, 4 Eier.
Für die Choron-Soße:
2 Schalotten (60 g),
3 Eßlöffel Estragonessig,
3 Pfefferkörner,
2 Teelöffel flüssiger Fleischextrakt,
3 Eigelb,

1 Eßlöffel warmes Wasser,
100 g Butter,
Salz, Cayennepfeffer,
je 1 Teelöffel zerriebener Estragon und Kerbel,
2 Eßlöffel Tomatenmark.

Außerdem:

4 Filetsteaks von je 150 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Scheiben Toastbrot
(40 g), 20 g Butter,
4 schöne Salatblätter,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die pochierten Eier Wasser mit Essig und Salz in einem Topf aufkochen. Eier einzeln in einen Schöpflöffel schlagen und nacheinander in den kochenden Sud gleiten lassen. Das gerinnende Eiweiß, wenn nötig, mit einem Löffel um das Dotter schlagen. 4 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Eiweißränder glattschneiden. Pochierte Eier mit etwas Kochwasser bedeckt warm stellen.

Für die Choron-Soße Schalotten schälen und fein hacken. Mit Estragonessig, Pfefferkörnern und Fleischextrakt in einem kleinen Topf aufkochen. Die Schalotten müssen glasig werden, das dauert etwa 5 Mi-

nuten. Durch ein Sieb gießen. Eigelb mit Wasser in einem kleinen Topf verquirlen. Ins heiße, aber noch nicht kochende Wasserbad stellen und in 10 Minuten cremig rühren. Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Nach und nach teelöffelweise zum Eigelb geben. Dann den Schalottensud. Salz, Pfeffer, Kräuter und Tomatenmark zufügen. Soße abschmecken und zugedeckt warm stellen. Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne gut erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dann auf jeder Seite noch 3½ Minuten braten. Inzwischen das Toastbrot rösten. Etwas abkühlen lassen und mit Butter bestreichen. Auf eine Platte oder vier Teller legen. Darauf kommt je ein abgespültes, trockengetupftes Salatblatt.

Steaks rausnehmen. Salzen und pfeffern und auf die Salatblätter legen. Darauf kommen die abgetropften

pochierten Eier. Mit der Choron-Soße überzogen sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Wann reichen? Mit Chicorée-Salat mit Walnüssen als kleines festliches Mittag- oder Abendessen. Dazu empfehlen wir Ihnen gut gekühlten Rosé.

TIP

Kennen Sie Olivenöl mit Oliven-, Thymian-, Rosmarin- oder Estragonzweigen? Es ist in 0,5-l-Gläsern erhältlich, eignet sich gut zum Einreiben und zum Braten von Steaks.

Steak vom Grill

4 Rumpsteaks von je 300 g,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Bund Petersilie,
3 Stengel frisches oder
1 Teelöffel getrocknetes
Basilikum,
½ Teelöffel getrockneter
Oregano, Salz,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer.

Steaks am Vortage mit Haushaltspapier abtupfen. Rundherum mit Öl einreiben. Über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank legen. Für die Marinade Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken tupfen und hacken. Mit Oregano in die Marinade geben. Steaks von Sehnen befreien. Fettränder einige

Steak vom Holzbrett:

Sieht es nicht zum
Anbeißen aus?

Rezept S. 336.



Male mit einem scharfen Messer einritzen. Steaks dann mit Marinade bestreichen. Auf den gut vorgeheizten Grillrost legen. Grillzeit: Jede Seite 7 Minuten.

Zwischendurch einmal umdrehen und mit Marinade bestreichen. Das typische Grillkaro entsteht, wenn das Steak nach der halben Grillzeit auf jeder Seite um 90 Grad gedreht wird.

Die fertigen Steaks salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sofort servieren.

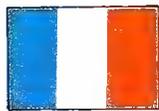
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag: Vorweg den Käse-Cocktail. Steak vom Grill, Gurken-Paprika-Salat und Backblechkartoffeln oder Knoblauchbrot als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Eisbaisers mit Vanilleeis. Das passende Getränk: Ein roter Ahrwein.

Steak vom Haifisch nach Grenobler Art



4 Haifischsteaks von je 250 g,
Saft einer Zitrone,
Salz,
Knoblauchsatz,
40 g Mehl,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
40 g Butter,
1 Eßlöffel Kapern (20 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Bund Petersilie,
knapp 1/8 l trockener Weißwein,
1 Eßlöffel Zucker (15 g).
Für die Garnierung:
1 Zitrone,
2 Stengel Dill.

Das Fleisch vom Hai, das bei uns angeboten wird, stammt meistens von jun-

gen, kleinen Fischen, die beim täglichen Fang mit in die Netze gehen. Es sind Katzen- oder Heringshaie, die etwa 1 m lang werden. Das Fleisch kommt als Haifischsteaks oder Koteletts in den Handel. Es wird nicht allzu oft angeboten, schmeckt aber sehr delikant. Ein Grund mehr, es mal zu versuchen.

Haifischsteaks unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Auf einen Teller legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Auf Haushaltspapier legen und abtropfen lassen. Mit Salz und Knoblauchsatz einreiben.

Mehl auf einen Teller geben. Steaks darin wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Haifischsteaks reingeben. Auf einer Seite 3 Minuten braten. Herausnehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Butter in der Pfanne erhitzen. Kapern auf einem Sieb abtropfen lassen, etwas zerkleinern und zufügen. Zitronensaft reinträufeln. Bei schwacher Hitze 2 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Zufügen. Mit Wein ablöschen, Zucker unterrühren. Etwas einkochen lassen. Die Soße über die Steaks geben.

Für die Garnierung die Zitronen waschen und abtrocknen. In 4 Scheiben schneiden. Je eine Scheibe auf ein Steak legen. Dill unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Zu Sträußchen zerpfücken und damit die Steaks garnieren. Die garnierten Steaks gleich zu Tisch geben.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Zum Mittagessen mit Kartoffelsalat und einem bunten Salatteller, bestehend aus Tomatensalat, Gurken- und Kopfsalat. Dazu paßt ein Glas Weißwein.

Steak vom Holzbrett

Bild Seite 335



2 Filetsteaks von je 400 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.
Für die Beilagen:
1 Dose Prinzeßbohnen (250 g),
1 Dose Maiskörner (220 g),
30 g Butter, Salz,
4 Tomaten (200 g),
Öl zum Bestreichen,
1 Dose Pfifferlinge (250 g),
Zwiebelsatz,
1/2 Bund Petersilie,
4 Scheiben Frühstücksspeck (60 g).
Außerdem:
40 g Kräuterbutter,
4 Zitronenscheiben.

Kanadische Holzfäller haben dieses Steak erfunden, das deshalb auch Ontario-Steak genannt wird. Sie hefteten das Stück Fleisch mit einem Nagel auf ein Holzbrett und stellten es zum Garen möglichst nah ans offene Feuer. Heute nimmt man dazu spezielle Buchenholzbretter, die meistens etwa 25 mal 35 cm groß und 4 cm dick sind und eingearbeitete Mulden haben.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken und mit Öl einreiben. Das Holzbrett in 30 Minuten im Ofen bei 250 Grad heiß werden lassen. Steaks mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In die mittlere Mulde des Holzbrettes legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Bohnen und Maiskörner kurz abtropfen lassen. Mit je 10 g Butter und etwas Salz auf zwei Stück Alufolie geben. Folie locker zufalten. Päckchen zum Erwärmen

in einen großen Topf mit etwas Wasser legen. Tomaten waschen und trockentupfen. Stengelansätze raus- und Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Mit Öl bestreichen.

Nach 15 Minuten Garzeit zu den Steaks in die vier Mulden setzen. Weitergaren. Pfifferlinge abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin schwenken. Mit Salz und Zwiebelsatz würzen. Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken und über die Pilze streuen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Speckscheiben auf das Holzbrett legen.

Holzbrett mit den fertigen Steaks aus dem Ofen nehmen. Fleisch und Tomaten leicht salzen. 2/3 der Kräuterbutter auf den Steaks zergehen lassen. Bohnen, Maiskörner und Pfifferlinge rundherum anrichten. Bohnen jeweils auch noch mit einem Stückchen Kräuterbutter belegen. Alles mit Zitronenscheiben garnieren. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 510.

Unser Menüvorschlag: Kopfsalatherzen vorweg. Als Hauptgericht Steak vom Holzbrett mit Pommes frites. Dazu passen ein roter Burgunder und als Dessert Karamel-Eisbombe.

TIP

Zum Steak vom Holzbrett kann man auch andere Gemüsesorten nehmen, wie zum Beispiel Spargel, Broccoli oder auch Artischockenböden. Oder Sie lassen das Gemüse weg und servieren einen pikant gewürzten gemischten Salat dazu.



Steak-and-Kidney-Pie ist ein Meisterwerk der britischen Küche. Unter der Kruste verbergen sich Nieren, Rindfleisch und Pilze.

Steak-and-Kidney-Pie



½ Paket tiefgekühlter Blätterteig (150 g),
250 g Hammelnieren,
300 g Rindfleisch aus dem Roastbeefstück,
150 g frische Champignons,
2 Zwiebeln (160 g),
½ Bund Petersilie,
20 g Butter oder Margarine,
25 g Speisestärke,
Salz, schwarzer Pfeffer,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl zum Ausrollen (10 g),
1 Eigelb.

Der Steak-and-Kidney-Pie ist eine beliebte Spezialität der englischen Küche. Wäre er nicht auch mal etwas für Ihren Speisezettel? So wird er gemacht:

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Hammelnieren gründlich waschen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt 30 Minuten wässern. Anschließend abtropfen lassen. Der Länge nach aufschneiden. Röhren entfernen. Nieren nochmals abspülen und trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden. Rindfleisch abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Ebenfalls in feine Scheiben teilen. Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig braten. Petersilie zufügen. Vom Herd nehmen.

Speisestärke mit Salz und Pfeffer mischen. Fleisch und Nierenscheiben damit bestäuben. Schwenken, bis die Mischung fein über der Oberfläche verteilt ist.

Das Fleisch, Champignons und Zwiebel-Petersilien-Gemisch in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Fleischbrühe übergießen. Blätterteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte in Größe der Form ausrollen. Eingeschichtete Zutaten damit abdecken. Teigrand fest andrücken. In die Mitte ein Luftloch schneiden, damit Backhitze und Dampf entweichen können.

Teigreste als Garnierung auf die Oberfläche setzen. Den Teigdeckel mit verquirltem Eigelb bestreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Wässerzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilagen: Gurken-, Tomaten- oder Feldsalat. Dazu schmeckt ein herber Weißwein oder Bier.

PS: Wer gern besonders pikant Gewürztes ißt, kann den Steak-and-Kidney-Pie noch mit Paprika und etwas Cayennepfeffer würzen.

TIP

Nur wenige Fleischer haben Hammelnieren vorrätig. Darum sollten Sie früh genug an eine Vorbestellung denken. Wenn es trotzdem nicht klappt, nehmen Sie stattdessen Kalbs- oder Schweinenieren. Damit schmeckt der Steak-and-Kidney-Pie auch sehr gut.

Steckerlfisch

Jeder Besucher des weltberühmten Münchner Oktoberfestes kennt sie: Die Steckerlfische, die dort auf langen Holzstangen lustig vor einem offenen Feuer brutzeln, und vor denen eine lange Menschenschlange geduldig auf die knusprigen Genüsse wartet.

Nun sind Steckerlfische keineswegs eine Erfindung geschickter Oktoberfest-Geschäftsleute, sie sind auch kein typisch bayerischer Genuß. Nur das Wort Steckerl hat einen bajuwarischen Klang. Aber die Methode, Fische auf Stöcken vor einem Feuer zu braten, kennt man vielerorts, zum Beispiel rund um das Mittelmeer. Denn Steckerlfische schmecken am besten im Freien in einer lauen Sommernacht. Und darum sind sie der ideale Leckerbissen bei einem zünftigen Gartenfest.

Man rechnet pro Kopf einen Fisch: Makrelen sind am besten geeignet, aber auch Forellen oder Renken schmecken prima.

Die ausgenommenen, abgespülten Fische werden mit einer beliebigen Würzmischung eingerieben, innen und außen. Entweder nimmt man nur Salz, Pfeffer und vielleicht eine Spur Paprika. Oder eine Paste aus Butter, gehackten Kräutern und den oben genannten Gewürzen.

Und nun werden die Fische ganz vorsichtig auf etwa 1 m lange Stöcke gesteckt. So, daß oben höchstens 2 cm Stock aus dem Fisch sehen.

Während des Bratens werden die Fische entweder mit Öl oder mit zerlassener Butter bestrichen.

Aber ehe es soweit ist, muß erst einmal eine prachtvolle Glut erzeugt werden. Die Frage ist nur: Wo? Der übliche Gartengrill ist für Steckerlfische absolut ungeeignet. Aber es gibt andere Möglichkeiten:

Wer einen Gartengrill mit einem tiefen Kohlebecken besitzt, nimmt den. Dann wird der Fisch bis zur Mitte

auf den Stecken geschoben. Die Stöcke so über das Kohlenbecken legen, daß die Stockenden über den Beckenrand hinausragen. Daran kann man dann die Fische drehen. Wichtig ist aber, daß der Abstand zwischen Glut und Fisch recht groß ist.

Die andere Möglichkeit: Einen Sandhaufen beschaffen. Ihn in zwei Ebenen festklopfen. Oben wird die Glut erzeugt. Unten in den Sand werden schräg die Stöcke gesteckt, so daß sich die Fische in Gluthöhe befinden, aber etwa 20 cm vor der Glut stehen. Diese Art ist besonders bei Strandfesten angebracht und außerdem sehr gemütlich.

Der Idealfall ist ein gemauerter Gartengrill, der so hoch ist, daß sich die Glut 40 bis 50 cm über der Erde befindet. Auch dann werden die Steckerl schräg vor den Grill gesteckt.

Die Fische müssen immer so fest auf dem Stecken sitzen, daß sie nicht rutschen können, auch wenn man den Stab dreht.

Wichtig ist auch der genügende Abstand zur Glut. Darum muß diese eine besonders starke Hitze entwickeln. Man kann Holzkohle verwenden. Besser aber sind sogenannte Grill-Briketts, die aus Holzkohlenstaub gepreßt werden und wesentlich mehr Hitze erzeugen.

Die Grill- oder Bratzeit ist je nach Fischart unterschiedlich. Aber die Fische sind gar, wenn die Haut richtig schön knusprig ist.

Und was gibt's dazu? Frische Salate und Kartoffelsalat oder in Alufolie gebackene Kartoffeln, die nebenher in der Glut schmoren. Aber auch frisches Landbrot schmeckt prima. In Bayern trinkt man zum Steckerlfisch meist Bier. Für Weinliebhaber kann man Weißwein, aber auch roten Landwein servieren.

Übrigens, wenn man die Steckerlfische brät, sollte man immer Gäste dazu einladen. Denn es ist ein Mordsspaß, den man mit andern teilen sollte.

Steckrüben

Siehe Kohlrüben.

Steinbeißer Bellavista

1000 g Steinbeißer (vom Fischhändler in Kotelettstücke geschnitten),
Saft einer Zitrone.

Für die Beilagen:

750 g Gemüsegurken,
30 g Butter, Salz,
½ Bund frischer oder
½ Teelöffel getrockneter
Dill, 4 Tomaten (200 g),
½ Bund Petersilie.

Außerdem:

40 g Mehl,
90 g Butter oder Margarine,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer.

Der Steinbeißer, auch Seewolf, Katfisch, Austernfisch oder Karbonadenfisch genannt, ist ein Grundfisch. Die Schwimmblase fehlt. Man unterscheidet

zwischen dem grauen oder gestreiften Steinbeißer, der in der Nordsee und im Atlantik gefangen wird, und dem gefleckten, der nur in arktischen Gewässern lebt. Der Fisch beißt sich an allem fest, was zwischen seine kräftigen Zähne kommt. Daher sein Name. Steinbeißer werden bis zu einem Meter lang. Ihr Fleisch ist fett und sehr wohlschmeckend. Bevorzugte Stücke: Koteletts, paniert und gebraten. Steinbeißer schmeckt auch gedünstet oder geräuchert. Fischkoteletts unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gurken schälen, der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel rausschaben. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kartoffelausstecher Kugeln schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gurkenkugeln reingeben. Mit Salz und abgespültem, trockengetupftem und gehacktem Dill würzen. Im geschlossenen Topf bei ge-



Steinbeißer Bellavista: Delikater Fisch mit delikaten Gemüsen.



Steinbeißer Berliner Art: Fleurons, Morcheln, Spargel und Krebsfleisch sind die Zutaten, die den Fisch zum Festessen machen.

ringer Hitze 15 Minuten dünsten.

Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen und häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten halbieren. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken.

Fischkoteletts trockentupfen, salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Zwei Drittel der Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin auf jeder Seite 7 Minuten braten.

Restliche Butter oder Margarine in einer zweiten Pfanne heiß werden lassen. Tomatenhälften auf jeder Seite 3 Minuten darin braten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Fischkoteletts mit gebratenen Tomatenhälften, gedünsteten Gurken und Petersilie anrichten.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Steinbeißer Berliner Art

800 g Steinbeißer-Filet, Saft einer Zitrone.
Für die Fleurons:
½ Paket tiefgekühlter Blätterteig,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen.
Außerdem:
1 Dose Morcheln (400 g),
1 Dose Spargelspitzen (270 g),
1 Dose Krebsfleisch (165 g),
Salz, 50 g Butter,
1 Glas Weißwein.
Für die Weinsoße:
6 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Weißwein,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
¼ l Sahne,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
50 g Krebsbutter (fertig gekauft).

Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 4 Portionen teilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt beiseite stellen.

Für die Fleurons den nach Vorschrift aufgetauten Blätterteig auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. 10 Halbmonde von 8 cm Länge und 3 cm Breite ausstechen. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Blätterteighalbmonde darauflegen. Teigoberfläche vorsichtig mit verquirltem Eigelb bestreichen, damit die Ränder nicht mit Eigelb verkleben und der Teig in Schichten aufgehen kann.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Das fertige Gebäck rausnehmen und warm halten.

Morcheln unter fließendem Wasser gut abspülen.

Spargel und Morcheln in der geöffneten Dose im heißen Wasserbad erwärmen. Das Krebsfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Krebschwänze ganz lassen. Krebsfleisch im Wasserbad erhitzen.

Fischfilets salzen. Butter in einem Topf erhitzen. Filets mit anhaftendem Zitronensaft reinlegen. Weißwein angießen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten lassen. Dann mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten. Zugedeckt warm stellen.

Für die Soße den Fischfond mit Fleischbrühe und Weißwein aufgießen und noch mal erhitzen. Eigelb, Speisestärke und Sahne in einem Becher verquirlen. In die Soße rühren und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluß die Krebsbutter unterschlagen.

Angewärmte Spargelspitzen und Morcheln abtropfen lassen.

fen lassen. Beides auf der Fischplatte anrichten. Die Krebschwänze und das Krebsfleisch als Garnierung drauflegen. Alles mit heißer Soße überziehen. Die Platte mit Fleurons umlegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Gänseleber mit Orangen vorweg. Als Hauptgericht Steinbeißer Berliner Art mit Kopfsalat in Kräutermarinade und Butterreis. Dazu schmeckt ein Mosel und als Dessert Fruchtteis mit Schlagsahne.

Steinbutt

Steinbutt ist einer der größten und feinsten Plattfische und gehört zur Familie der Schollen. Sein schuppenloser Körper ist fast kreisrund. Seinen Namen verdankt er zahlreichen einzeln stehenden, steinartigen Verknöcherungen in der Haut, und zwar auf der Augenseite. Farbe: Oberseite graubraun, Unterseite weißlich. Fanggebiete für Steinbutt: Das Mittelmeer, nördliche Nordsee und Ostsee.

Beim Steinbutt wird die dunkle Haut mit den kleinen steinharten Erhöhungen meistens vor der Zubereitung abgezogen. Zubereiten kann man Steinbutt auf vielerlei Arten: Gekocht, in Butter gebraten, in Weißwein gedünstet, gegrillt, mit verschiedenen Soßen oder gefüllt. Passende Soßen: Holländische Soße, Kapern-, Hummer-, Kräuter- oder Rahmsauce. Zerlassene oder braune Butter paßt natürlich auch sehr gut zu Steinbutt. Da Kopf und Gräten sehr schwer sind, rechnet man bei ganzen Fischen etwa 400 g pro Person.

Steinbutt andalusisch

Siehe Andalusischer Steinbutt.



Lieben Sie Fisch mit Sahnesoße? Dann probieren Sie doch bitte das Rezept Steinbutt Antoinette.

Steinbutt Antoinette

4 Steinbuttflets von je 300 g,
Saft einer Zitrone.
Für den Fischesud:
1 Zwiebel (40 g),
2 l Wasser, ¼ l Weißwein,
Salz, 1 Lorbeerblatt,
12 Pfefferkörner,
4 Zitronenschnitze.
Für die Sahnesoße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl, ¼ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Sardellenpaste,
1 Eßlöffel Kapern,
100 g Krabben aus der Dose.
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
¼ Bund Petersilie.

Steinbuttflets gründlich abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen. In Scheiben schneiden. Mit Wasser, Weißwein, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Zitronenschnitzen in einem breiten Topf 5 Minuten sieden lassen. Steinbuttflets darin bei schwacher Hitze 20 Minuten garziehen lassen. Rausnehmen. Zugedeckt warm stellen. Brühe durch ein Sieb gießen.

Für die Sahnesoße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. 2 Minuten anschwitzen. Unter Rühren ¼ l durchgeseihten Fischesud und Sahne angießen. 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Sardellenpaste zufügen. Soße mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Abgetropfte Kapern und Krabben untermischen. Noch mal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zitrone unter heißem, Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Zitrone in Scheiben

schneiden, Petersilie zerpfücken. Steinbuttscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garniert servieren. Sahnesoße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Beilagen: Kopfsalatherzen und Petersilienkartoffeln.

Steinbutt gekocht

2000 g küchenfertiger Steinbutt,
Saft einer Zitrone.
Für den Kochsud:
1 Zwiebel (40 g),
½ l Wasser, ½ l Milch,
Salz, 1 Lorbeerblatt,
12 Pfefferkörner,
1 Teelöffel Senfkörner,
5 Wacholderbeeren,
4 Zitronenschnitze.
Zum Garnieren:
¼ Bund Petersilie.

Vom Steinbutt Flossen und Schwanz kürzen. Fisch innen und außen unter kaltem Wasser gründlich waschen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die weiße Seite besonders gut mit Zitrone einreiben, damit sie beim Kochen noch weißer wird. Zugedeckt 15 Minuten stehen lassen.

Steinbutt mit der dunklen Seite auf den Fischeinsatz in den Fischkessel setzen. (Als Ersatz auf einer großen frischen Serviette in einen passenden breiten Topf legen.) Zwiebel schälen. In Scheiben schneiden. Mit kaltem Wasser, Milch, Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Senfkörnern, Wacholderbeeren und Zitronenschnitzen in den Fischtopf geben. Zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Petersilie abbrausen.

Den Fisch mit dem Einsatz oder an den Serviettenzipfeln vorsichtig aus dem Kochsud heben. Mit der weißen Seite nach oben anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

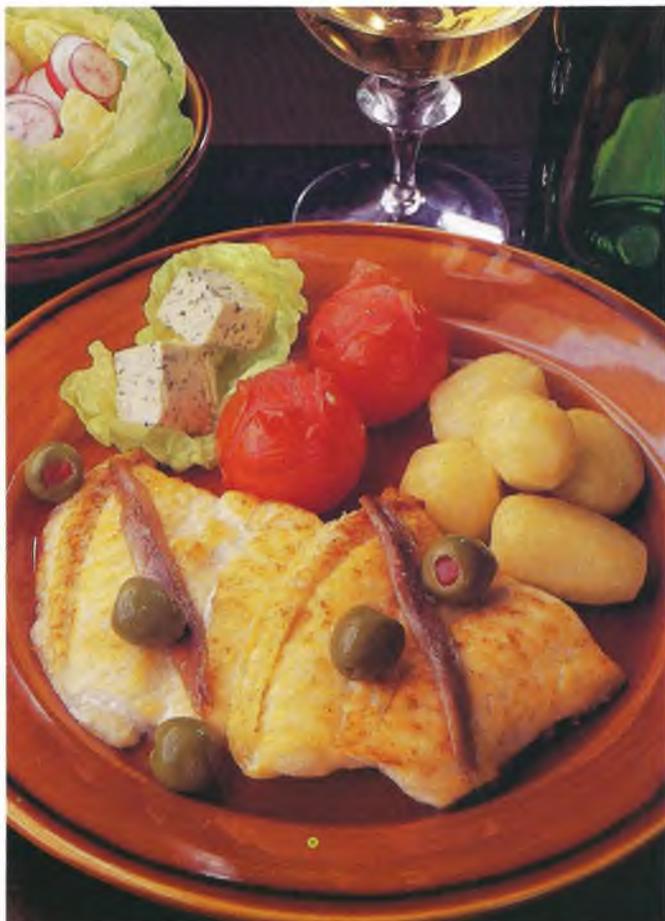
Beilagen: Zerlassene Butter oder Holländische Soße. Auch Krebs-, Dill- oder Kapernsoße. Kopfsalat und junge Kartoffeln.

Steinbutt Hotel Bristol

4 Steinbuttfilets von je 300 g,
Saft einer Zitrone.
Für die Garnierung:
8 Sardellenfilets aus der Dose (20 g),
1 Glas entsteinte grüne Oliven (90 g),
8 kleine Tomaten (400 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g).
Außerdem:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Kräuterbutter (selbst gemacht oder fertig gekauft).



Mit Steinbutt Madrider Art kann man daheim spanisch speisen.



Mit gegrilltem Steinbutt Hotel Bristol können Sie Ehre einlegen.

Steinbuttfilets abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten marinieren lassen. Sardellenfilets in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt wässern. Oliven mit der Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Tomaten waschen, abtrocknen und von den Stengelansätzen befreien. Dann auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Mit Öl bestreichen.

Steinbuttfilet trockentupfen, mit Öl bestreichen. Mit der Hautseite auf den vorgeheizten, mit Öl bestrichenen Grillrost legen.

Grillzeit: 12 Minuten.

Nach der halben Garzeit die Steinbuttfilets umdrehen. Runternehmen, auf beiden Seiten salzen, pfeffern und auf eine vorgewärmte Platte legen. Tomaten auf den Grillrost setzen.

Grillzeit: 5 Minuten.

In der Zwischenzeit Sardellenfilets trockentupfen. Oliven rausnehmen und abtropfen lassen. Beides als

Garnierung um den Fisch legen. Gegrillte Tomaten drumherum verteilen. Kräuterbutter in vier Scheiben schneiden. Auf den Fisch legen oder getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Steinbutt Madrider Art



4 Steinbuttfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
1 grüne Paprikaschote (150 g),
250 g Tomaten,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
40 g Butter,



Steinbutt Ratsherren Art läßt sich sowohl kochen als auch grillen.

2 Eßlöffel Öl (20 g), weißer Pfeffer, je 1 Messerspitze gemahlener Safran und Nelkenpfeffer, 1 Glas trockener spanischer Weißwein, 1 Eßlöffel Zitronensaft, ½ Bund Petersilie.

Hier sagen wir Ihnen, wie man Steinbutt in Spaniens Hauptstadt zubereitet. Die Spanier nennen das Gericht Rodaballo a la madrileña. Steinbuttfilets unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken. Paprikaschote halbieren, putzen, abspülen und fein würfeln. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen und häuten. Stengelansätze entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Fischfilets trockentupfen und salzen. In Mehl wenden. Überschüssi-

ges Mehl abschütteln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Steinbutt auf jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. Rausnehmen. Zugedeckt warm stellen. Gehackte Zwiebel in dem Bratensatz 2 Minuten anrösten. Knoblauch und gewürfelte Paprikaschote zufügen. Nach weiteren 2 Minuten die Tomatenwürfel reingeben. Mit Salz, weißem Pfeffer, Safran und Nelkenpfeffer würzen. Weißwein und Zitronensaft angießen. Angebratene Fischfilets wieder reinlegen. In der geschlossenen Pfanne 10 Minuten dünsten. Steinbutt auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dem Gemüse-Weißwein-Fond übergießen. Mit abgespülter, trockentupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 315. Beilagen: Petersilienkartoffeln oder frisches Stangenweißbrot.

Steinbutt Ratsherren Art

Für den gekochten Steinbutt: 2000 g küchenfertiger Ostseesteinbutt.

Für den Sud:

1 Zitrone, 2 l Wasser, ½ l Milch, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 2 Wacholderbeeren, 2 Nelken, Salz.

Für den gegrillten Steinbutt:

2000 g küchenfertiger Ostseesteinbutt, 40 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone.

Für die Sauce Choron:

1 kleine Zwiebel (30 g), 3 Eßlöffel Estragonessig, 3 Pfefferkörner, 2 Teelöffel flüssiger Fleischextrakt, 3 Eigelb, 1 Eßlöffel warmes Wasser, 100 g Butter, Salz, Cayennepfeffer, 1 Teelöffel getrocknete zerriebene Estragonblätter, 1 Teelöffel getrockneter zerriebener Kerbel, 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g).

Außerdem:

250 g Champignons aus der Dose, 150 g Nordseekrabben aus der Dose.

Kenner behaupten, der in der Ostsee gefangene Steinbutt sei der allerfeinste. Ostseesteinbutt Ratsherren Art kann man gekocht oder gegrillt servieren. In beiden Fällen werden Champignons, Krabben und eine Sauce Choron dazu serviert. Die Sauce Choron ist eigentlich eine Béarnaise-Soße. Lediglich ein Zusatz von Tomatenmark macht sie zur Sauce Choron.

Für den gekochten Steinbutt Fisch in vier Portionen teilen. Kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.

Für den Sud die Zitrone in Scheiben schneiden. Mit Wasser, Milch und allen Gewürzen in einen Topf geben. Sud aufkochen lassen. Fisch reingeben und bei mittlerer Temperatur in 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Für den gegrillten Steinbutt den Fisch in vier Portionen teilen. Kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Fischstücke damit bestreichen. Auf den Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben, darunter die Fettpfanne. Fisch auf jeder Seite 8 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder bestreichen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Für die Sauce Choron Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem Estragonessig, den Pfefferkörnern und dem Fleischextrakt aufkochen, bis die Zwiebel glasig ist. Durch ein Sieb gießen. Eigelb in einer Schüssel mit dem Wasser verrühren. Im heißen (nicht kochenden!) Wasserbad cremig rühren. Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und dann etwas abkühlen lassen. Teelöffelweise in das Eigelb rühren. Den gesiebten Sud unter Rühren hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße aus dem Wasserbad nehmen. Estragon, Kerbel und Tomatenmark reinrühren.

Champignons und Krabben mit ihrem Wasser in zwei getrennten Töpfen erhitzen. Beide abgießen. Über die Fischstücke verteilen (einige Krabben zum Garnieren zurückbehalten). Fisch mit der Soße überziehen. Mit den restlichen Krabben garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

STEINPILZE

Sein nußartiger Geschmack und sein festes Fleisch machen den Steinpilz, der mancherorts auch Herrenpilz heißt, so beliebt. Die Bayern nennen ihn schlicht Schwammerl. Seine wichtigsten Merkmale sind: Gedrungene fleischige Form, gelbbrauner bis dunkelbrauner Kopf und, je nach Alter, weißliche bis grünliche Lamellen. Der Stiel verdickt sich nach unten und hat ein weißliches Adernnetz.

Zu finden ist der Steinpilz während der Sommermonate in Nadel- und Laubwäldern, vor allem an den Waldrändern.

Steinpilze werden frisch, konserviert und getrocknet gehandelt. Es gibt auch in Essig eingelegte Steinpilze. Die jungen Pilze sind die besten. Von den älteren muß man die dunkelgrünen Lamellen entfernen, da sie oft von Würmern befallen sind.



Steinpilze sind zweifellos die wohlgeschmeckendsten Waldpilze.

Steinpilze gebraten

750 g frische Steinpilze,
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Steinpilze putzen und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Vierteln oder in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. Darin glasig werden lassen. Pilze zufügen. Unter Rühren 5 Minuten braten. Sal-

zen. Schwarzen Pfeffer drüermahlen. Im geschlossenen Topf 5 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. In der Zwischenzeit Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Die Hälfte davon in den Topf geben. Mit den Pilzen mischen und



Eine kulinarische Komposition aus Pilzen, Gemüse, Kräutern und Wein: Steinpilze Harlekin.

Steinpilze Harlekin

noch 1 Minute mitschmoren lassen. Steinpilze in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 75.

Wozu reichen? Zu feinen Braten oder als Teil einer Gemüseplatte.

PS: Sie können die geputzten, gewaschenen und abgetropften Steinpilze auch in verquirltem und gesalzene Ei wenden und dann in heißer Butter goldbraun braten. Oder sie vor dem Braten zusätzlich in Semmelbröseln wenden.

Steinpilze Harlekin

3 Möhren (240 g),
150 g Sellerie,
2 Zwiebeln (80 g),
400 g frische Steinpilze,
40 g Butter oder Margarine,
¼ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
½ Bund frischen Korb
oder
1 Teelöffel getrockneter,
1 Dose Tomatenmark
(70 g), 20 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Prise Zucker.

Möhren und Sellerie schälen, unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Die geschälten Zwiebeln auch hacken.

Steinpilze putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen, blättrig schneiden und auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Möhren-, Sellerie- und Zwiebelwürfel reingeben. Unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Pilze zufügen. Noch 5 Minuten weiterschwitzen lassen. Weißwein zugießen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Frischen Korb unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen

und fein hacken. Reingegeben (oder den getrockneten zufügen). Deckel drauflegen und 15 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomatenmark und Mehl in einem Becher verrühren. Nach und nach die Fleischbrühe zugießen. Unter Rühren zu den Pilzen geben. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und eventuell noch mit Zitronensaft abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 205.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht gespickten Rinderbraten, Steinpilze Harlekin und Petersilienkartoffeln. Dazu empfehlen wir Ihnen einen leichten Rotwein und als Dessert Kaffeechreme.

PS: Wer gern mit Kräutern würzt, kann auch noch einen Teelöffel getrocknete Zitronenmelisse zufügen.

Steinpilze italienisch



500 g frische Steinpilze, 100 g frische Champignons, 2 Zwiebeln (80 g), 3 Eßlöffel Öl (30 g), 10 g Mehl, 2 Teelöffel Tomatenmark (20 g), ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 50 g gekochter Schinken, Salz, weißer Pfeffer, ¼ l Weißwein, 25 g Butter, 1 Bund Petersilie.

Steinpilze und Champignons getrennt putzen. In kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Steinpilze dann vierteln, Champignons blättrig schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Öl in einem Topf er-

hitzen. Zwiebelwürfel reingeben. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren in 3 Minuten leicht bräunen. Tomatenmark und Fleischbrühe zugeben. 5 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Schinken fein würfeln, reingeben und 5 Minuten mitdünsten. Zwischendurch restliches Öl in einem anderen Topf erhitzen. Steinpilze reingeben. 3 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel drauflegen. 10 Minuten weiterschmoren lassen.

Weißwein zur Soße geben. Noch mal erhitzen. Butter unter Schlagen zufügen. Die Soße zu den Steinpilzen geben. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und drüberstreuen. Abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 270.

Steinpilze russisch



750 g frische Steinpilze, 2 Zwiebeln (80 g), 30 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 2 Becher saure Sahne (je 100 g), je 1 Bund Petersilie und Dill.

Rußland mit seinen riesigen Wäldern hat einen schier grenzenlosen Pilzreichtum. Kein Wunder also, daß Pilze auch in der russischen Küche eine große Rolle spielen.

Steinpilze putzen, in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Sieb oder auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Pilze und Zwiebeln reingeben. Mit Salz und Pfeffer

kräftig würzen. 15 Minuten leicht braten lassen. Saure Sahne unter Rühren zugießen. Unter weiterem Rühren erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Über die Pilze streuen. Umrühren. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wozu reichen? Zu Hirsch oder Filetsteaks und Salzkartoffeln oder körnig gekochtem Reis.

Steinpilze Toulouser Art



500 g frische Steinpilze, 2 Eßlöffel Öl (20 g), 15 g Butter, je 2 Zwiebeln (80 g) und Schalotten (40 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 100 g Schinken, 3 große Tomaten (180 g).

Toulouse ist die Hauptstadt des französischen Departements Haute-Garonne. Unser Steinpilzrezept verdankt ihr seinen Namen. Ein Pilzgericht, das Sie unbedingt ausprobieren sollten.

Steinpilze putzen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Steinpilze reingeben. 5 Minuten leicht braten lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Schalotten schälen und fein hacken. Die geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Alles zu den Pilzen geben. Pfeffer drübermahlen. Noch 10 Minuten schmoren lassen.



Steinpilze italienisch: Die pikante Soße ist einfach Klasse.



Steinpilze Toulouser Art: Diese Pilz-Spezialität schmeckt sehr gut zu kurzgebratenem Wild.

Zwischendurch Schinken in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 5 Minuten braten. Tomaten häuten, Stengelansätze und Kerne entfernen. Tomaten würfeln und zum Schinken geben. 3 Minuten mitbraten lassen. Zu den Steinpilzen geben. Mischen und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu Hirschsteaks oder Frischlingskoteletts und Kartoffelkroketten. Als Getränk paßt dazu am besten roter Burgunder oder Bordeaux.

Steirische Nudeln



Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
3 Eier.
Außerdem:
2 l Wasser,
Salz,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
200 g geräucherter durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g).

Wie die Spätzle zu Schwaben, so gehören diese Nudeln zur Steiermark, dem österreichischen Bundesland, das die Steiermärker das schönste nennen. Viele Touristen sind mit ihnen einer Meinung.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Milch und Eier reingeben. Von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten beiseite stellen, damit das Mehl ausquellen kann.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudelteig eßlöffelweise auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Brett

streichen. Mit einem Messer dünne Nudeln ins kochende Wasser schaben. 10 Minuten sieden lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Gut abgetropft in einer Schüssel warm halten. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Durchwachsenen Speck und geschälte Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Beides im Öl in 5 Minuten goldbraun braten. Über die Nudeln gießen und mischen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilage: Gurkensalat oder Kopfsalat.

Steirisches Hirschfleisch

800 g Hirschfleisch aus der Keule.

Für die Beize:

$\frac{1}{2}$ l Rotwein,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
6 Pfefferkörner.

Außerdem:

3 Zwiebeln (120 g),
2 Bund Suppengrün (300 g),
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
375 g Kartoffeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Stengel Petersilie.

Hirschfleisch von Haut und Sehnen befreien, kalt abspülen, trockentupfen. In 3 cm große Würfel schneiden. Für die Beize Rotwein und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Hirschfleisch reingeben. Zugedeckt 12 Stunden kalt stellen.

Danach rausnehmen, gut abgetropft in einen Topf geben. Zwiebeln schälen, Suppengrün putzen und waschen. Alles in Würfel schneiden. Zum Fleisch geben. Heiße Fleischbrühe drübergießen. Zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 50 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen.

Trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden. Nach 50 Minuten zum Fleisch geben und noch weitere 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gehackter Petersilie betreuen.
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Steirisches Kürbiskraut



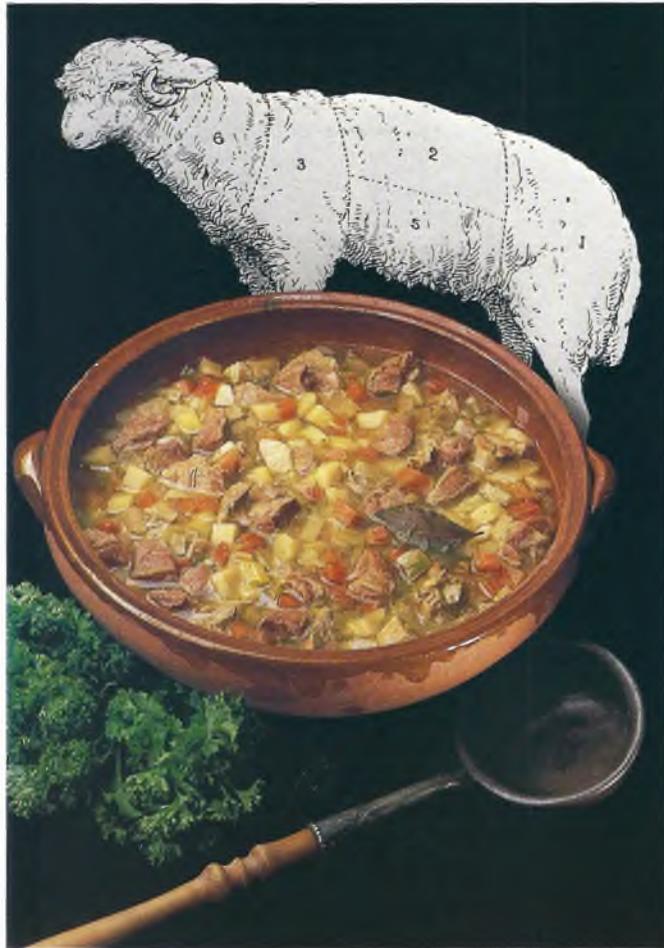
750 g Kürbis,
 Salz, 1 Eßlöffel Essig,
 1/8 Teelöffel gemahlener Kümmel,
 60 g fetter Speck,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Teelöffel Mehl,
 1/8 l saure Sahne.

Kürbis ist vielseitiger als man gemeinhin glaubt. Unser Rezept bietet Ihnen die Möglichkeit, Kürbis pikant und zugleich deftig zuzubereiten.

Kürbis unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und schälen. Erst in etwa 4 cm dicke Streifen, dann auf einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Salz, Essig und Kümmel zufügen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Speck in knapp 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck in einem Topf auslassen. Zwiebel reingeben. In 3 Minuten glasig braten. Kürbis mit dem ausgezogenen Saft in den Topf geben. 15 Minuten dünsten. Mehl drüberstreuen. Noch 5 Minuten leise kochen lassen. Saure Sahne einrühren, dann abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.



Steirisches Schöpsernes rückt Hammelfleisch ins rechte Licht.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu Frikadellen, Kotelett oder Bratwurst mit Brat- oder Salzkartoffeln.

PS: Als Geschmacksabwandlung können Sie 2 Eßlöffel Tomatenmark zufügen. Das wird dann mit dem Mehl zugegeben.

Steirisches Schöpsernes

750 g Schöpsernes,
 2 Bund Suppengrün (400 g),
 375 g Kartoffeln,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe,
 3 Pfefferkörner,
 1 Lorbeerblatt,
 1/2 Teelöffel zerriebener Thymian,
 1 Messerspitze zerriebener Rosmarin,
 2 Eßlöffel Essig,
 3/4 l heißes Wasser.
Für die Garnierung:
 1 Bund Petersilie.

Wissen Sie, was Schöpsernes ist? Das ist die österreichische Bezeichnung für Hammelfleisch. Und so bereitet man es in der Steiermark zu:

Schöpsernes waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf geben. Suppengrün putzen, Kartoffeln schälen. In 1 cm große Würfel schneiden. Zum Fleisch geben.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Mit den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin und Essig über das Fleisch verteilen. Mit Wasser auffüllen. Bei schwacher Hitze 60 Minuten kochen. Abschmecken, in einer vorgewärmten Terrine anrichten. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Schöpsernes damit bestreuen und sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Steirisches Wurzelfleisch

750 g magerer Schweinebauch,
 375 g Möhren,
 1 Sellerieknolle (300 g),
 2 Kohlrabi (200 g),
 500 g Kartoffeln,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Lorbeerblatt,
 je 1 Stengel frischer Thymian und Majoran oder je 1 Messerspitze getrocknete Kräuter,
 3 Pfefferkörner,
 Salz, 2 Nelken,
 3/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Bund Petersilie.

Schweinebauch abspülen, abtrocknen. In 3 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf geben.

Möhren, Sellerie, Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen. Abtropfen lassen. Kartoffeln grob würfeln. Gemüse in 1/2 cm dicke, 2 cm lange Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und auch in Streifen schneiden. Auf die Schweinebauchwürfel geben. Lorbeerblatt, abgespülten Thymian und Majoran, Pfefferkörner, Salz und Nelken draufgeben. Mit der Fleischbrühe auffüllen und zugedeckt zum Kochen bringen. Danach bei schwacher Hitze 75 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt, Thymian- und Majoranstengel rausnehmen. Wurzelfleisch abschmecken und mit abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Wann reichen? Als Mittagessen oder Abendessen.

PS: In manchen Gegenden wird das Fleisch auch im ganzen gekocht, mit Knoblauch gewürzt, in Scheiben geschnitten und getrennt zum Gemüse serviert.

Stielmus

Siehe Rübstiel.

Stifado



750 g Rindfleisch aus der Keule,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
½ l Wasser,
1 Dose Tomatenmark (80 g),
2 Eßlöffel Rotweinessig (20 g),
1 Messerspitze gemahlener Kümmel,
knapp ½ Teelöffel gemahlener Zimt,
Salz, schwarzer Pfeffer,
500 g Schalotten oder kleine Zwiebeln,
50 g Schafskäse.
Für die Garnierung:
½ Bund Petersilie.

Stifado ist ein gulaschähnliches Rindfleischgericht aus der griechischen Küche. Das Besondere daran ist der würzige Schafskäse. Ein Essen für alle, die deftige Gerichte bevorzugen. Rindfleisch abspülen, trockentupfen und in 5 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen flachen Bratentopf stark erhitzen. Fleisch reingeben. In 10 Minuten rundherum knusprig braun braten. Wasser, Tomatenmark, Rotweinessig, Kümmel, Zimt, Salz und Pfeffer zufügen. Gut verrühren. Einmal aufkochen. Über das Fleisch gießen und zugedeckt 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und zum Fleisch geben. Mischen. Weitere 25 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Schafskäse in ½ cm große Würfel schneiden. Reingeben. 3 Minuten ziehen lassen, bis er zu schmelzen beginnt. Stifado abschmecken und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Über das Gericht streuen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 505.



Stinger schmeckt wunderbar.

Stinger

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
1 Glas (2 cl) Pfefferminzlikör, Eiswürfel.

Der Stinger ist ein amerikanischer Cocktail, der längst zu den Klassikern der Mixkunst gehört. Er eignet sich vor allem für Anfänger, weil er ganz besonders leicht zu mixen ist. Cognac oder Weinbrand und Pfefferminzlikör mit Eiswürfeln in einen Shaker geben. Kurz und kräftig schütteln. Dann in ein gekühltes Cocktailglas abseihen und servieren. PS: Wer das Herbe liebt, kann auch 1 ½ Glas Cognac oder Weinbrand und ½ Glas Pfefferminzlikör nehmen und etwas Zitronensaft zufügen.

TIP

Stifado können Sie auch mit frischen Tomaten zubereiten. Ein Pfund Tomaten vorher abziehen und entkernen und nicht alle Flüssigkeit verwenden.

Stockfisch mit Öl-Essig-Marinade

750 g Stockfisch, Wasser.
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
1 grüne Paprikaschote (140 g),
1 Zwiebel (40 g),
weißer Pfeffer.
Zum Braten:
5 Eßlöffel Öl (50 g).
Für die Garnierung:
4 Zitronenscheiben,
2 Stengel Dill.

In Norwegen kann man sie sehen, die langen Reihen von auf Stöcken aufgespießten Fischen (meist Kabeljau, Schellfisch und Köhler). Sie werden dort getrocknet und kommen als Stockfisch in den Handel. Vor der Zubereitung muß Stockfisch 24 Stunden gewässert werden, damit er genügend Feuchtigkeit aufnimmt.

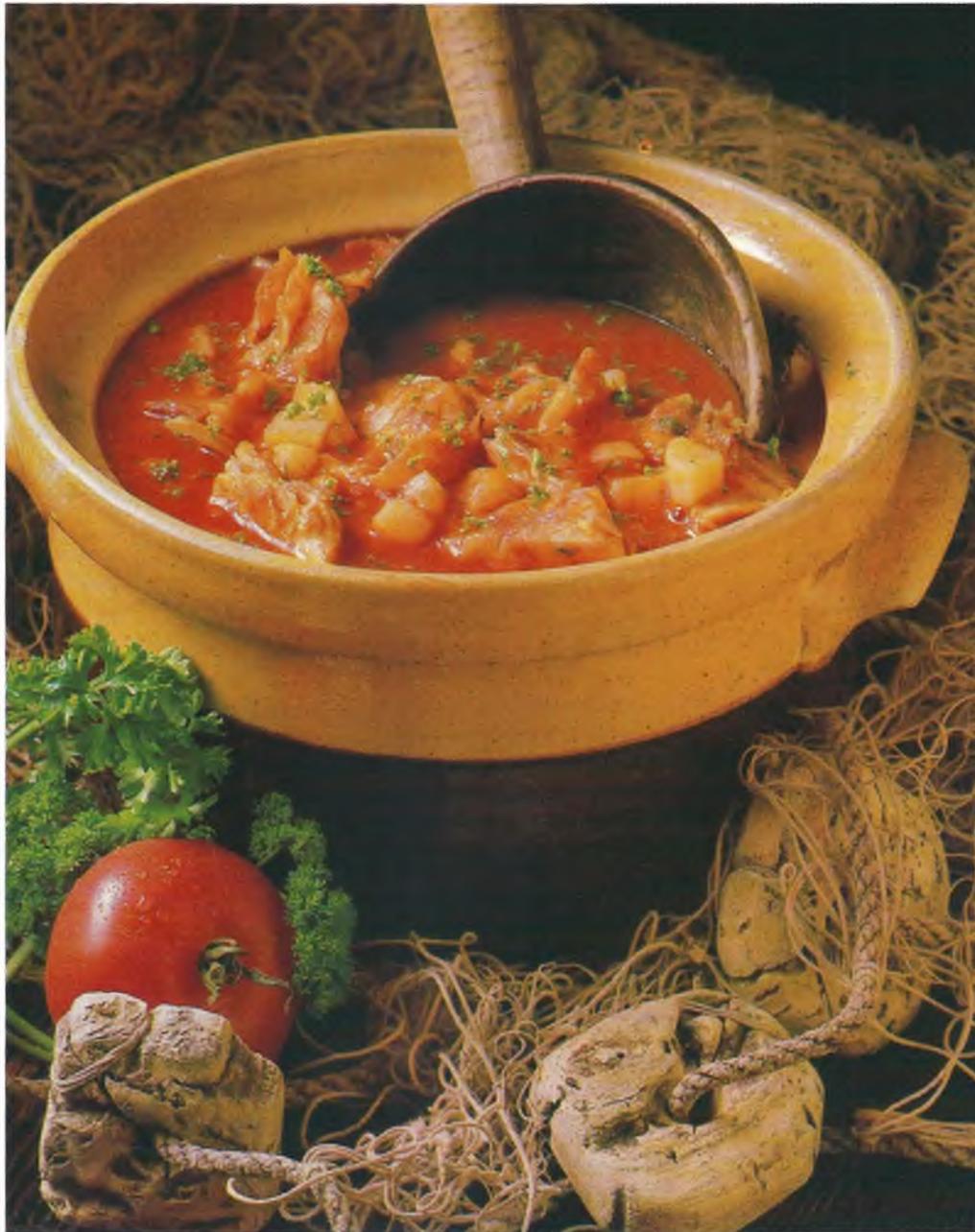
Stockfisch in eine Schüssel legen. Mit kaltem Wasser bedeckt 24 Stunden wässern. Das Wasser öfter erneuern. Danach rausnehmen und trockentupfen. Gräten rauslösen, häuten. Stockfisch in 2 cm große Stücke schneiden. Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Paprikaschote putzen, waschen. Abtrocknen. Zwiebel schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Zur Öl-Essig-Mischung geben. Mit Pfeffer kräftig würzen. Die Stockfischstücke hineingeben. Zugedeckt 6 Stunden marinieren. Fisch rausnehmen. Marinade beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Stockfisch darin 10 Minuten schmoren. Dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Marinade begießen. Mit Dill und Zitronenscheiben garniert servieren.
Vorbereitung: Ohne Wässerzeit 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.

Stockfisch provenzalisch



750 g Stockfisch, Wasser.
Für die Soße:
5 Eßlöffel Olivenöl (50 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Messerspitze gemahlener Piment,
500 g Tomaten,
20 g Mehl,
20 g Margarine,
¼ l Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer.
Außerdem:
4 hartgekochte Eier,
½ Bund Petersilie.

Mögen Sie Stockfisch? Er ist delikat. Besonders dann, wenn man ihn auf provenzalische Art mit Knoblauch und Tomaten zubereitet. Stockfisch waschen. In eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser bedecken. Zugedeckt 24 Stunden wässern. Zwischendurch das Wasser mehrmals erneuern. Stockfisch rausnehmen. Abtropfen lassen. Vorsichtig von den Gräten lösen, häuten. Stockfisch in Portionsstücke schneiden. Für die Soße Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehe und Zwiebeln schälen. Fein hacken. Im Öl in 3 Minuten glasig werden lassen. Mit Piment würzen. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen. Häuten. Stengelansätze rauschneiden und zerkleinern. Zu den Zwiebeln geben. Aufkochen lassen. Mehl und Margarine auf einen Teller geben. Schnell zu einem Klößchen kneten. In den Topf geben. Mit Wasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten kochen lassen. Stockfisch in die Soße geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Dann rausnehmen, auf ei-



Heißer Tip: Stockfischsuppe mit Tomaten nach einem Rezept aus dem italienischen Kalabrien.

ner vorgewärmten Platte anrichten. Eier halbieren. Stockfisch mit Eihälften belegen. Die Soße noch mal abschmecken und den Fisch damit überziehen. Petersilie kalt abspülen, gut trockentupfen und fein hacken. Das Gericht damit bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Wä- serzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilagen: Tomatensalat und Butterreis oder But- terkartoffeln.

PS: Die Soße kann zusätz- lich mit Zitronensaft oder Weißwein gewürzt werden.

Stockfisch- suppe



500 g Stockfischfilet ohne Gräten,
500 g Kartoffeln,
4 vollreife Tomaten (300 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Chilischote, Salz,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, weißer Pfeffer,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Petersilie.

TIP

Stockfischsuppe schmeckt noch würziger, wenn Sie eine große Zwiebel und ein Bund frischen Dill dazunehmen. Zwiebel schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Dill fein hacken. Beides mit den übrigen Zutaten zusammen dünsten.

Aus Kalabrien, der histo- rischen Landschaft im Sü- den Italiens – der soge- nannten Stiefelspitze – kommt das Rezept für die- se delikate Suppe. So wird sie zubereitet:

Stockfischfilet in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen. 24 Stunden wässern. Dabei hin und wieder das Wasser erneu- ern.

Filet rausnehmen. Abtrop- fen lassen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einen großen Topf legen. Kartoffeln schälen, wa- schen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden, über den Fisch geben. To- maten mit kochendheißem Wasser übergießen, häu- ten, halbieren und entker- nen. Durch ein Sieb passie- ren. Knoblauchzehe schä- len, Chilischote abspülen, entkernen und zerkleinern. Knoblauch mit Salz zer- drücken. Beides mit dem Tomatenpüree mischen. Über die Kartoffeln ver- teilen. Öl drübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 10 Mi- nuten dünsten. Dann nach und nach die heiße Fleisch- brühe angießen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte da- von in die Suppe streuen. 20 Minuten schwach kochen lassen. Suppe abschmecken und in eine vorgewärmte Terrine schütten. Mit der restlichen Petersilie be- streut servieren.

Vorbereitung: Ohne Wä- serzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Wann reichen? Als Abend- essen oder Party-Imbiß. Dazu schmeckt Rotwein oder Bier.

Eine kleine Abwechslung bekommt die Stockfisch- suppe, wenn Sie vorher blanchierte abgezogene ro- te oder grüne Paprikascho- tenstreifen 10 Minuten vor Ende der Kochzeit dazu- geben.

Stollen, Dresdner

Siehe

Dresdner Christstollen.

Stolzer Heinrich

4 grobe Bratwürste von je 150 g,
 ¼ l kochendheißes Wasser,
 30 g Mehl,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 knapp ½ l helles Bier,
 ⅛ l Milch,
 2 Eßlöffel geriebener Pfefferkuchen (10 g),
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Sowohl die Schlesier als auch die Berliner kennen das Gericht Stolzer Heinrich. Aber niemand hat bis heute herausgefunden, wer es zuerst zubereitet hat. Vermutlich die Schlesier. Denn sie sind, wie die Fama sagt, die besten Berliner.

Auf jeden Fall gehören zum Stolzen Heinrich Bier und Pfefferkuchen. Pfefferkuchen gibt der Soße erst die richtige Würze.

Bratwürste in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen.

Mehl auf einen Teller geben. Bratwürste darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratwürste reingeben. In 5 Minuten braun braten. Mit der Hälfte des Biers ablöschen. 20 Minuten kochen lassen. Das Bier soll fast verkocht sein. Das restliche Bier und die Milch reingeben. Bratfond damit loskochen. Pfefferkuchen einstreuen. 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. In einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Weißkohlsalat oder saure Gurken und dazu Kartoffelpüree oder deftiges Bauernbrot.



Stör am Spieß: Das delicate Fischfleisch wird mit pikanter Marinade bestrichen und gegrillt.

Stör am Spieß

Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
 Saft einer Zitrone,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 ½ Teelöffel Paprika
 rosenscharf, 1 Zwiebel.
Für die Spieße:
 750 g Stör,
 15 Lorbeerblätter,
 ¼ l kochendes Wasser.

Der Rogen der Störe ist als Caviar in aller Welt begehrt. Störe gibt es viele verschiedene: Vom kleinsten, dem gemeinen Stör, bis zum größten, dem im Kaspischen Meer lebenden

Hansen. Als Caviar-Lieferanten kommen vor allem die großen Störarten im Schwarzen Meer und im Kaspischen Meer in Frage. Das Störfleisch dagegen stammt vorwiegend vom gemeinen Stör, der u. a. in der Nordsee lebt.

Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebel schälen, würfeln und zufügen.

Stör kalt abspülen, in 3 cm große Würfel schneiden. In die Marinade legen. Zugedeckt 120 Minuten kalt stellen. Zwischendurch wenden.

Lorbeerblätter in eine Schüssel geben. Mit ko-

chendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Störwürfel aus der Marinade nehmen. Lorbeerblätter auf einem Sieb abtropfen lassen. Abwechselnd Stör und Lorbeerblätter auf Spieße stecken. Mit der Marinade bestreichen. Auf einen Bratrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne darunter. Auf allen Seiten 3 Minuten grillen. Zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Beilage: Kopfsalat.





Störtebeker Suppe.

Sie riecht nach Meer und schmeckt nach mehr, diese typisch Hamburger Fischsuppe. Neben viel Fisch gehören auch Krabben und Muscheln hinein. Rezept Seite 352.

Störtebeker Suppe

Bild Seiten 350/351

1000 g Miesmuscheln,
Saft einer Zitrone,
¼ l Weißwein, Salz,
3 Zwiebeln (120 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Suppengrün (200 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
je 1 Teelöffel Paprika
rosenscharf und Curry,
1 Messerspitze Safranfäden,
1 kleine Dose Tomatenmark
(70 g),
250 g tiefgekühlte Krabben,
750 g Fischfilet von
verschiedenen Fischarten
(z. B. Seeaal, Rotzunge,
Scholle),
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
5 Eßlöffel Wasser,
Salz, weißer Pfeffer.

Eine herrliche Fischsuppe. Sie kann es mit viel bekannteren Fischsuppen aufnehmen. Ihren Namen hat sie von Klaus Störtebeker, dem Freibeuter, der im 14. Jahrhundert Elbe und Weser unsicher machte und den hansischen Handel ausbeutete, bis man ihn erwischte. 1402 wurde er auf dem Hamburger Markt hingerichtet. Wer auch immer dem fragwürdigen Helden diese Suppe gewidmet hat, er muß ein Feinschmecker gewesen sein. Lassen Sie sich überzeugen:

Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Schwarze Fäden (Byssusfäden) dabei entfernen. Nur geschlossene Muscheln (geöffnete sind schlecht) in einen Topf geben. Zitronensaft und Weißwein zufügen. Salzen. Einmal aufkochen, dann 10 Minuten kochen lassen. Dabei öffnen sich die Muscheln. Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Mit einer leeren Muschelschale die Bärte (dunkle Streifen) greifen und abziehen. Muschelfleisch warm stellen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hak-

ken. Geputztes Suppengrün waschen, abtropfen lassen und auch fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün darin 5 Minuten anbraten.

Unter Rühren mit der Muschelbrühe auffüllen.

Die Fleischbrühe reingeben. Paprika, Curry, Safran und Tomatenmark zufügen. 15 Minuten kochen lassen. Krabben etwas antauen lassen. Fischfilet abspülen, trockentupfen. In 2 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen. Mit den Krabben und Muscheln in die Suppe geben. Noch 10 Minuten kochen lassen.

Mehl mit Wasser in einem Becher glattrühren, damit die Suppe leicht bindet. 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. In einer vorgewärmten Terrine servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

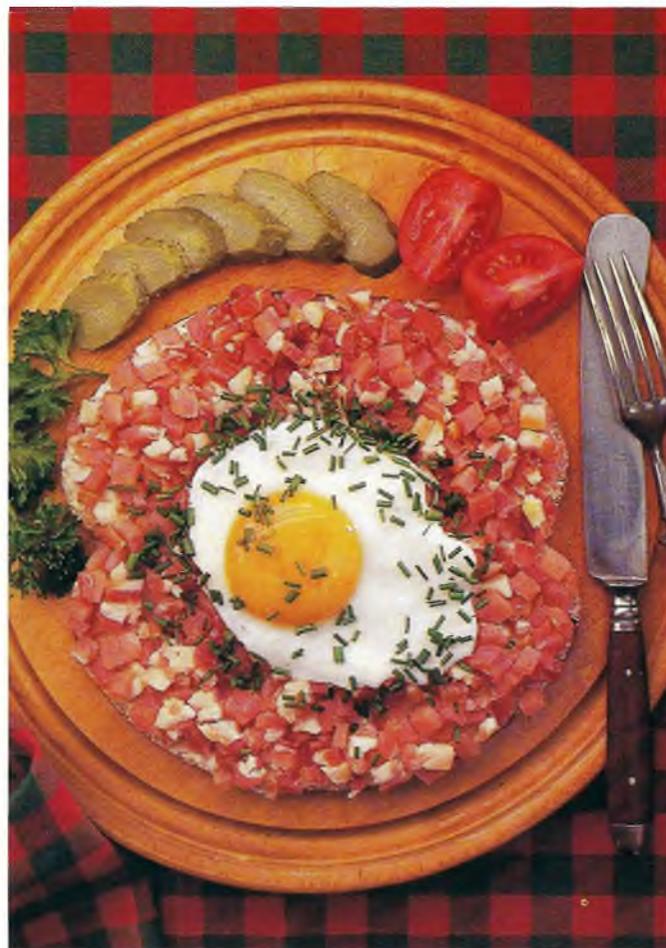
Wann reichen?

Mit Schwemmklobchen als Mittagessen oder mit Vollkornbrot als Abendessen für 6 Personen.

PS: Sie können die Schwemmklobchen auch in der Suppe servieren.

TIP

In vielen Gegenden wird der Stramme Max mit Scheiben von gekochtem oder rohem Schinken zubereitet, auch wenn das nicht dem Originalrezept der Berliner entspricht. Auf jeden Fall geht es mit Schinkenscheiben schneller.



Strammer Max: Die Berliner haben das deftige Gericht erfunden.

Strammer Max

4 Scheiben Bauernbrot
(400 g),
20 g Butter,
200 g roher Schinken
(gewürfelt),
50 g Margarine,
8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
1 Bund Schnittlauch,
1 Gewürzgurke (50 g),
1 Tomate (80 g).

Der Stramme Max hat zwei Vorteile: Er schmeckt gut und ist schnell zubereitet. Ursprünglich kommt dieses Rezept aus Berlin. Heute gibt es aber kaum noch eine Speisekarte in der ganzen Bundesrepublik, auf der er nicht zu finden wäre. Bauernbrot mit Butter bestreichen und jede Scheibe auf einen Teller legen. Darauf kommen je 50 g Schinkenwürfel. Die Hälfte der Margarine in einer Pfanne erhitzen. 4 Eier nacheinan-

der ins heiße Fett gleiten lassen. Zu Spiegeleiern braten. Je 2 Spiegeleier auf eine Scheibe Brot legen. Die anderen Eier genauso braten.

Eiweiß mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnierung Schnittlauch abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. Die Eier damit bestreuen.

Gurke in Scheiben schneiden. Tomate waschen. Stengelsansatz rausschneiden. Tomate vierteln. Die Brote mit Gurkenscheiben und Tomatenvierteln garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

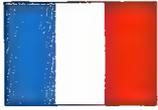
Straßburger Bäckerofen

Siehe Bäckerofen.

Straßburger Birnen

Siehe
Birnen Straßburger Art.

Straßburger Fasan mit Gänseleber



1 bratfertiger Fasan von 800 g (frisch oder tiefgekühlt), Salz, 100 g in Scheiben geschnittener fetter Speck, 50 g Margarine, 2 Zwiebeln (80 g), 2 Möhren (200 g), $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Becher saure Sahne (100 g), 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 3 Glas (je 2 cl) Madeira, Saft einer Zitrone.
Für die Garnierung:
50 g Butter, 2 Äpfel (300 g), 2 Zwiebeln (80 g), 1 Gänseleber (150 g), Salz, weißer Pfeffer, 2 Stengel Petersilie.

Nicht nur die Straßburger Gänseleberpastete ist international berühmt. Gänseleber kommt auch in vielen feinen, typisch Straßburger Gerichten vor. Ein Beispiel ist der Straßburger Fasan mit Gänseleber.

Den Fasan (tiefgekühlten erst auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen. Mit Salz einreiben.

Flügel und Keulen mit einem Faden festbinden. Mit Speckscheiben belegen. (Mit Holzspießchen feststecken.) Margarine in einem Bräter erhitzen. Fasan darin rundherum 10 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Möhren schälen. Waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zufügen und 5 Minuten mitbraten. Mit heißer Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 50 Minuten schmoren.

Danach saure Sahne mit Mehl in einer Tasse ver-

rühren. Unter Rühren zum Bratfond geben. 5 Minuten kochen lassen. Mit Madeira und Zitronensaft abschmecken. Eventuell mit Salz etwas nachwürzen. Zugedeckt warm stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Äpfel und Zwiebeln schälen, waschen und trockentupfen. Von den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel dann zusammen mit den Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Äpfel in der heißen Butter 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Rausnehmen und warm stellen, Zwiebelringe in die Butter geben und 3 Minuten braten, auch rausnehmen und warm stellen.

Wenn nötig, von der Gänseleber die Sehnen raus schneiden. Quer halbieren. Leber mit Haushaltspapier abtupfen. In der heißen Butter auf jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpflücken. Fasan auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Mit einem Teil der Soße überziehen. Apfelscheiben und Zwiebelringe sowie die Gänseleber auf dem Fasan anrichten. Mit Petersiliensträußchen garnieren.

Die restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht den Straßburger Fasan mit Gänseleber, Ananaskraut und Strohkartoffeln. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Castel del Monte Rivera Rosé. Als Dessert gibt es Finnisches Nußdessert und zum Schluß eine Tasse Café au Rhum.

Straßburger Fasan mit Gänseleber: ein Festessen, das dem Ruhm der französischen Küche gerecht wird.



Straßburger Gänseleber in Teig

Für die Füllung:
500 g Gänseleber (frisch oder tiefgekühlt),
Salz, weißer Pfeffer,
3 Trüffel aus der Dose (30 g),
200 g durchwachsener Speck in Scheiben.
Für den Teig:
250 g Mehl,
15 g Hefe,
knapp $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Prise Salz,
Mehl zum Ausrollen,
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Wenn nötig, Sehnen aus der Gänseleber (tiefgekühlte zunächst auftauen lassen) rausschneiden. Leber mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Gut abgetropfte Trüffel in dünne Scheiben schneiden. Leber damit belegen. Mit Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden festbinden. Zugedeckt 12 Stunden kalt stellen.

Leber in eine feuerfeste Form legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch und Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz mit einem Küchentuch zugedeckt gehen lassen. Restliche Milch, Öl und Salz zugeben.

Zu einem glatten Teig verrühren. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Auf einem bemehlten Back-

brett oder Arbeitsfläche ausrollen. Abgekühlte Leber drauflegen. Faden lösen und die Leber in den Teig einwickeln.

Rundum mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Eine feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Gänseleber reinlegen. Noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Dann in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen. Aus der Form stürzen. Auf eine Platte geben und warm oder kalt servieren.

Verbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 795.

Wann reichen? Straßburger Gänseleber in Teigschmeckt sehr gut mit einer Trüffelsoße zum festlichen Abendessen. Sie kann aber auch das Kalte Büfett bereichern.

Straßburger Gänseleberpastete

Für 8 Personen

600 g Gänseleber (frisch oder tiefgekühlt),
2 Trüffeln aus der Dose (30 g).

Für die Marinade:

je $2\frac{1}{2}$ Glas (5 cl) Madeira und Weinbrand,
1 Teelöffel Pastetengewürz, Salz,
weißer Pfeffer, zerriebener Thymian,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt.

Außerdem:

500 g Schweinebrust,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Eier,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
150 g geräucherter fetter Speck in Scheiben.

Natürlich können Sie Straßburger Gänseleberpastete fertig kaufen. Mehr Spaß aber macht es, die Familie oder Gäste mit einer selbst-

zubereiteten Pastete zu überraschen.

Gänseleber (tiefgekühlte zuerst auftauen lassen), wenn nötig, von Sehnen befreien. Mit Haushaltspapier abtupfen und in eine Schüssel legen.

Trüffeln abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Damit die Leber belegen.

Madeira und Weinbrand in eine Schüssel geben. Mit Pastetengewürz, Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeerblatt mischen. Vorsichtig über die Leber gießen. Zugedeckt 12 Stunden marinieren.

Danach die Leber rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Trüffelscheiben in Stifte schneiden. Leber damit spicken. Beiseite stellen.

Schweinebrust abtupfen. Zwiebeln schälen. Zusammen mit der Brust zweimal durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. In einer Schüssel mit Eiern und Semmelbröseln mischen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und ganz fein hacken. Zufügen. Nach



Lockerer Hefeteig umschließt das köstliche Aroma der Straßburger Gänseleber in Räucherspeck.



Straßburger Gänseleberpastete schmeckt am besten hausgemacht.

Wunsch noch etwas nachwürzen.

Eine Pasteten- oder Kastenform an Boden und Rand mit zwei Drittel der Speckscheiben belegen.

Fleischteig zur Hälfte reinlegen. Auf Boden und an den Rändern glattstreichen. Leber reinlegen. Mit dem restlichen Fleischteig bedecken und mit Speckscheiben belegen.

Im Wasserbad in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Garzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Erkalten lassen. Auf eine Platte stürzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Aufgeschnitten zum Kalten Büfett. Leberpastete wird auch gern als Belag für pikante Happen gebraucht.

Straßburger Kalbsmedaillons

Für die Garnierung:
4 Sardellenfilets aus der Dose, $\frac{1}{2}$ Salatherz, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch, 30 g Butter oder Margarine, 4 Scheiben Toastbrot (80 g), 4 Kalbsmedaillons (je 90 g), Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 60 g Butter oder Margarine, 4 Eier.

Sardellenfilets, Salatherz und Schnittlauch abspülen, gut abtropfen lassen. Sardellenfilets längs halbieren, Salatherz zerpfücken, Schnittlauch feinschneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Toastscheiben darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb braten. Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier abtupfen und mit Fäden umwickeln, damit sie schön rund bleiben. Mit wenig



Wer Deftiges liebt, sollte die Straßburger Platte ausprobieren.

Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen.

Die Hälfte der Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kalbsmedaillons darin auf jeder Seite 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit restliche Butter oder Margarine in einer zweiten Pfanne erhitzen. Aufgeschlagene Eier reingleiten lassen. 2 Minuten offen, 2 Minuten zugedeckt braten. Eiweiß salzen. Toastscheiben rund ausstechen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Fäden von den Kalbsmedaillons lösen. Medaillons auf die Toastscheiben legen, darauf je ein Spiegelei.

Je zwei Sardellenfilets über Kreuz auf ein Spiegelei legen. Schnittlauch und etwas Paprika edelsüß drüberstreuen. Salatblätter mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, Kalbsmedaillons damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Straßburger Platte

30 g Margarine, 1 Zwiebel (40 g), 750 g Sauerkraut, $\frac{1}{4}$ l Apfelwein, Salz, 1 Eßlöffel Zucker (15 g), 4 Scheiben durchwachsener Speck (200 g), 4 Knaackwürstchen von je 80 g, 5 Eßlöffel Öl (50 g), 4 Schweinemedaillons (300 g), 1 Apfel (100 g), 50 g Margarine, 500 g Pellkartoffeln, Salz, weißer Pfeffer, 4 Stückchen Gänseleber von je 50 g.

Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, hacken und 3 Minuten im heißen Fett braten. Sauerkraut mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. In den Topf geben, auch 3 Minuten anbraten. Mit Apfelwein



Spiegeleier krönen die auf Toast angerichteten, saftigen Straßburger Kalbsmedaillons. Sie dürfen gespannt sein auf diese elsässische Spezialität. Rezept auf Seite 355.

ablöschen. Salz und Zucker dazugeben. Einmal aufkochen lassen.

Durchwachsenen Speck und Würstchen abspülen. Trockentupfen. Speck aufs Sauerkraut legen. 30 Minuten kochen. Würstchen nur 10 Minuten.

In der Zwischenzeit 3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die abgetupften Schweinsmedaillons auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen und warm stellen. Apfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. Apfel in Scheiben schneiden. Diese in dem Bratenfett braten. Auch warm stellen.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, abgekühlte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Ins heiße Fett geben und in 10 Minuten knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die quer halbierten Leberstücke auf jeder Seite 2 Minuten braten.

Sauerkraut auf einer großen Platte anrichten. Speckscheiben und Würstchen draufgeben. Medaillons und Leber mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Apfelscheiben auf dem Sauerkraut anrichten. Gebratene Kartoffelscheiben an den Rand der Platte legen oder getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 975.

Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen mit einem herben Weißwein oder auch mit Bier und Klarem.

Streuselkuchen

Für den Teig:

500 g Mehl, 30 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 75 g Zucker, 100 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, Margarine zum Einfetten.

Für die Streusel:

200 g Butter, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, 300 g Mehl.

Seit jeher gehören Streuselkuchen und Bienenstich auf die sonn- und festtägliche Kaffeetafel in Sachsen und Schlesien. Und ebenso lange streiten sich die Gelehrten, welches Land der Urheber dieser saftigen Kuchen ist. Die Berliner haben den Streit für sich entschieden und meinen, echten Streuselkuchen gibt es nur an der Spree. Aber den Spree-Streusel haben vermutlich schlesische Bäcker in die frühere Metropole gebracht. Doch wie dem auch sei: Heute wird Streuselkuchen überall in Deutschland gerne gegessen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 4 Eßlöffel lauwarmen Milch, 1 Teelöffel Zucker und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Restliche Milch und Zucker, Butter oder Margarine in Flöckchen, Salz und Zitronenschale in die Schüssel geben. Zuerst verrühren, dann zu einem glatten Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Teig mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Backblech mit Margarine einfetten. Teig draufgeben, ausrollen.

In der Zwischenzeit für die Streusel Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben. Zucker, Salz, Zimt und Mehl mischen und über die Butterflöckchen streuen. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Dann mit zwei Gabeln schnell zu groben Streuseln zerkrümeln.

Streusel gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Teig noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Kuchen auf dem Blech in 25 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Streuselkuchen mit Kirschen

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, abgeriebene Schale einer Zitrone, 100 g Margarine.

Für den Belag:

$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver, $\frac{1}{4}$ l Milch, 40 g Zucker, 1 Eigelb, 20 g Butter, 1 Eiweiß, 500 g Sauerkirschen aus der Dose, 20 g Puderzucker, 15 g Speisestärke, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, Mehl zum Ausrollen.

Für die Streusel:

100 g Mehl, 75 g Zucker, 75 g gemahlene Mandeln, 1 Tropfen Bittermandelöl, 75 g Butter.

Für den Mürbeteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Ei und Zitronenschale reingeben. Die gut gekühlte Margarine in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag das Vanillepuddingpulver mit etwas Milch in einem Becher verquirlen. Restliche Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Verquirltes Puddingpulver reinrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf wieder runternehmen.

Eigelb in einem Becher mit etwas Puddingmasse verquirlen und wieder in den Topf rühren. Auch die Butter unterrühren. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Noch einmal bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Kirschen, $\frac{1}{8}$ l Saft und Puderzucker in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Kirschsafte in einem Becher anrühren und die Kirschen damit binden. Einmal aufkochen und mit Zimt würzen. Masse etwas abkühlen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einer runden Platte ausrollen. In eine Springform von 26 cm legen. Dabei einen Rand hochziehen. 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.

Für die Streusel Mehl in eine Schüssel geben. Mit Zucker, Mandeln und Bittermandelöl vermischen. Butter in Flöckchen draufgeben und alles mit 2 Gabeln zu Streuseln verkrümeln.

Form aus dem Ofen nehmen. Teigplatte etwas abkühlen lassen.

Puddingmasse auf den Boden streichen. Kirschen drüber verteilen. Streusel drüberstreuen. Form wieder in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Dann auf einen Kuchenteller gleiten lassen und kurz vorm Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Streuselkuchen mit Mohn

Für den Teig:

500 g Mehl, 40 g Hefe,
¼ l lauwarme Milch,
75 g Zucker,
100 g Butter oder
Margarine,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.

Für die Füllung:

½ l Milch,
200 g gemahlener Mohn,
1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Butter (40 g),
50 g Zucker.

Für die Streusel:

150 g Butter, 150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
200 g Mehl,
Margarine zum Einfetten.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch, 1 Teelöffel Zucker und etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Danach restliche Milch und Zucker reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Salz und Zitronenschale drüberstreuen. Erst verrühren. Dann zu einem glatten Teig kneten und so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen. Mohn reingeben. 3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Salz, Butter und Zucker unterrühren. Abkühlen lassen.

Für die Streusel Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben. Zucker, Vanillinzucker und Mehl mischen und auf die Butter streuen. Mit kühlen Händen schnell zu einem Teig kneten und zu Streuseln zerkrümeln.

Backblech mit Margarine einfetten. Hefeteig darauf ausrollen und die Mohnfüllung draufstreichen.

Streusel gleichmäßig drüberstreuen. Kuchen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. In 25 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 280.

Striezel

Siehe Böhmischer Striezel.

Strohkartoffeln

Pommes pailles

1000 g große Kartoffeln,
1500 g Kokosfett oder
2 l Öl zum Fritieren,
Salz.

Die Strohkartoffeln, küchenfranzösisch Pommes pailles genannt, gehören zum Repertoire jedes guten Gastronomen und damit zur internationalen Küche. Sie sind den Pommes frites nah verwandt, nur werden die Kartoffeln eben »so fein wie Stroh« geschnitten.

Kartoffeln waschen, schälen. Noch mal abspülen. In strohhalmbreite, 5 cm lange Streifen schneiden. Auf Haushaltspapier gut trocknen lassen.

Kokosfett oder Öl in der Friteuse auf 190 Grad erhitzen. Immer 3 Eßlöffel Strohkartoffeln auf einmal reingeben. In 6 Minuten goldbraun backen.

Rausnehmen und gründlich abtropfen lassen. Salzen und warm stellen, bis alle ausgebacken sind.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

PS: Strohkartoffeln kann man auch mit Paprika edelsüß bestäuben und abends als Knabbergebäck reichen.

Strömmings-Lada

Überkrustete Heringe



8 grüne Heringe von je 150 g,
Saft einer Zitrone,
Margarine zum Einfetten,
Salz,
20 g Semmelbrösel,
30 g geriebener
Parmesankäse,
50 g Butter.

Strömmings-Lada ist ein leckerer Heringsauflauf aus der hervorragenden schwedischen Fischküche.

Heringe ausnehmen. Filets vorsichtig von den Gräten lösen, abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Heringe in die Form legen und



Bei Streuselkuchen mit Mohn sollten Sie die Sorge um die schlanke Linie ruhig einmal vergessen.



In der schwedischen Küche wird jeder Hering zur Delikatesse. Der Strömmings-Lada beweist es.

salzen. Semmelbrösel und Parmesankäse drüberstreuen. Butter zerlassen und über den Fisch gießen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Heringe aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Salatplatte und Petersilienkartoffeln.

Strudel

Siehe Apfelstrudel, Böhmischer Kirschenstrudel, Fleisch-Käse-Strudel, Fleischstrudel, Hefestrudel, Jugoslawischer Strudel und Mohnstrudel.

Stunggis

Unterwaldner Eintopf



750 g Schweineschulter ohne Knochen,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Stangen Lauch (250 g),
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
250 g Möhren,

250 g Steckrüben (gelbe Rüben),
250 g Weißkohl,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
Salz,
weißer Pfeffer,
375 g Kartoffeln,
1 Glas (5 cl) Weißwein,
1 Bund Petersilie.

Unterwalden ist ein Schweizer Kanton, dessen Haupterwerbszweige Obstanbau, Alp- und Viehwirtschaft sind. Und wie in allen landwirtschaftsorientierten Gebieten wird auch hier gut und kräftig gegessen. Zum Beispiel Stunggis, ein deftiger Eintopf, der seinen Namen von dem mundartlichen Wort stunggen hat – was soviel bedeutet wie vollstopfen oder vollfüllen. Schweinefleisch waschen und trocknen. In mundgerechte Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Mehl bestäuben.

Zwiebeln schälen. Gemüse putzen und waschen. Alles fein würfeln. Öl in einen Topf erhitzen. Fleischwürfel reingeben. Rundherum in 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Gemüse zugeben. 5 Minuten anbraten. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Lorbeer-

blatt und Nelken in den Topf geben. Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt 70 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Kartoffeln schälen und waschen, gut abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. 20 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Eintopf verteilen.

Lorbeerblatt und Nelken aus dem Topf nehmen. Weißwein reinrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Stunggis in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit gewaschener, getrockneter, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 920.

Wann reichen? Mit Bier oder Wein als Mittagessen.



Tannenbäumchen für Kinder.

T

Tannenbäumchen

Für den Teig: 375 Mehl, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, 2 Eier, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Honig (20 g), 1 Eßlöffel saure Sahne, $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt, je 1 Messerspitze gemahlene Nelken, Ingwer und Piment, 150 g Zucker, 100 g Butter, Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten. Für den Guß: 1 Eiweiß, 125 g Puderzucker. Für die Garnierung: 30 g Liebesperlen oder bunte Streusel.

Tannenbäumchen sind ein ganz besonders hübsches Weihnachtsgebäck. Sie brauchen dafür Stern-Ausstechformen in 4 verschiedenen Größen. Sie können sich auch aus kräftiger Pappesterne ausschneiden und an deren Kanten den Teig ausradeln. Zu Bäumchen zusammengesetzt werden die Sterne mit Zuckerguß. Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel oder auf einem Backbrett mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz, Honig, saure Sahne und die Gewürze reingeben. Zucker drüberstreuen. Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Mit kühlen Händen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen. Für jedes Bäumchen von den beiden größten Sternen je 3, von den ande-

ren Größen je 2 Sterne ausstechen. Dazu für jeden Tannenbaum 1 rundes Teigstück von 2 cm Durchmesser.

Backblech mit Margarine einfetten. Teigplätzchen drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 8 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech rausnehmen. Plätzchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Eiweiß halb steif schlagen. Mit gesiebtm Puderzucker verrühren. Der Guß muß sehr dickflüssig sein. Sterne mit etwas Guß zusammensetzen. Der größte Stern ist natürlich unten, der kleinste oben. Als Baumspitze werden einige der kleinsten Sterne halbiert und auf die Bäumchen gesetzt.

Trocknen lassen. Den restlichen Guß von der Spitze aus über die Tannenbäumchen laufen lassen. Liebesperlen oder bunte Streusel als Kerzen auf die Spitzen setzen. Guß trocknen lassen. Ergibt 18 Tannenbäumchen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Tapioka

Tapioka ist aus den Wurzelknollen der Manihotpflanze gewonnene Stärke. Die Manihotpflanze, auch als Cassavestrauch bekannt, ist eine Kulturpflanze des südamerikanischen Regenwaldes. Heute wird sie auch in Westindien und in Afrika angebaut.

Die 30 bis 60 cm langen, mehrere Kilo schweren Wurzelknollen enthalten einen blausäurehaltigen, giftigen Saft und viel Stärke. Die Wurzeln werden gerieben, ausgewaschen und gepreßt. Der gepreßte Rückstand wird erhitzt, gedörnt und vermahlen. Das so gewonnene Mehl wird Maniok, Manioca, Madioka oder

Cassave genannt. Aus dem Wasser, das zum Auswaschen der Wurzeln verwendet wurde, setzt sich ein äußerst feines und reines Stärkemehl ab, das Tapioka.

In manchen Produktionsbetrieben wird Tapioka aber auf einfachere Art gewonnen, indem man es aus dem Mehl ausschlämmt. Tapioka wird selten als Stärkemehl verwendet. Es ist meist als sogenanntes Perlsago im Handel.

Tapioka-Suppe

1 Kästchen Kresse, je 50 g frischer Kerbel und Sauerampfer oder 1 Eßlöffel getrocknete Kräuter, 30 g Butter, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, 30 g Tapioka, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 2 Eigelb, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Kresse, Kerbel und Sauerampfer unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Kräuter darin 5 Minuten dünsten. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Tapioka unter Rühren einrieseln lassen. 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Topf vom Herd nehmen.

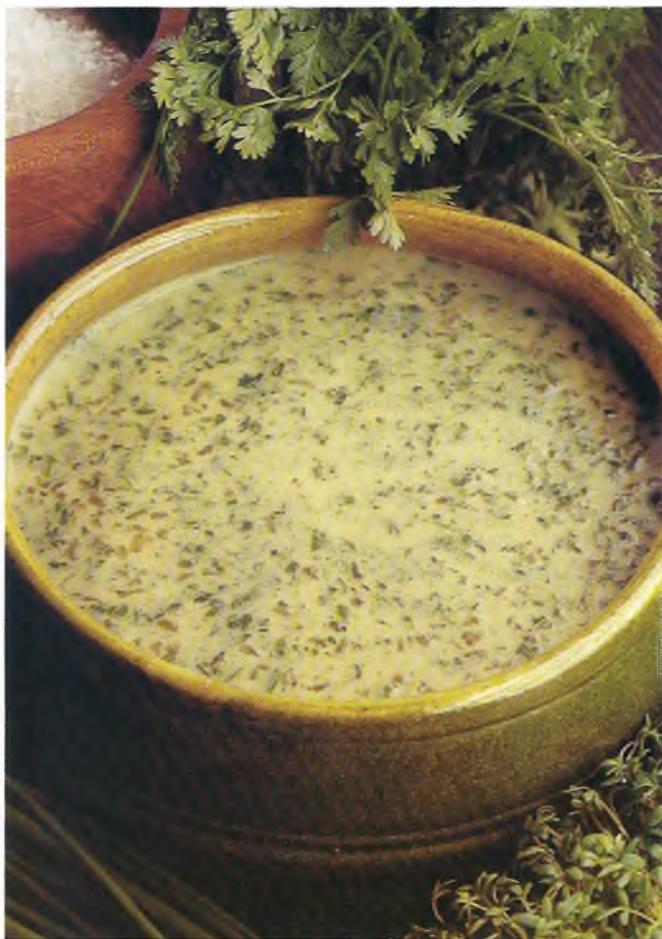
Sahne und Eigelb mit etwas Suppe in einem Becher verquirlen und in die Suppe rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Abschmecken. In eine vorgewärmte Terrine gießen und mit gewaschenem, trockentupftem und sehr fein geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder mit Vollkorn- oder Landbrot und Butter als Abendessen.



Frische Kräuter sind der Clou unserer sahnigen Tapioka-Suppe.

Tarhonya

Ungarische Eiergraupen



Für die Eiergraupen:

300 g Mehl,
3 kleine Eier, Salz,
Mehl zum Bestäuben.

Außerdem:

100 g durchwachsener
Speck,

10 g Schweineschmalz,
1 Zwiebel (40 g),

je eine rote und grüne
Paprikaschote (240 g),

1 Eßlöffel Paprika
edelsüß,

$\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,

1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g), Salz.

Tarhonya sind echte ungarische Hausmannskost. Ihre Urheimat ist die ungarische Tiefebene, genauer die Gegend um Szeged an der Theiß. Aber sie werden in ganz Ungarn gern als Beilage zu Paprikagerichten oder auch als Suppeninlage gegessen. Unser Rezept ist ein fertiger Eintopf.

Für die Eiergraupen Mehl in eine Schüssel schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Die aufgeschlagenen Eier reingeben. Mit wenig Salz würzen. Von außen nach innen einen festen Teig kneten. 30 Minuten trocknen lassen.

Den Teig auf einer groben Raffel zu Eiergraupen reiben oder durch ein Spätzlesieb drücken und jede Portion abschaben.

Graupen auf einem mit Mehl bestäubten Küchentuch ausbreiten und über Nacht trocknen lassen.

Am nächsten Tag den Speck fein würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Speck darin in 5 Minuten glasig braten. Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Im Speckfett 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.

Eiergrauen in den Topf geben und unter Rühren 3 Minuten anrösten. Dann die Paprikawürfel reingeben. Mit Paprika bestäuben. Unterrühren. Mit Fleischbrühe begießen. Tomatenmark hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, und das Gericht in 45 Minuten gar ziehen lassen. (Die ersten 10 Minuten ohne Deckel, dann zugeeckt.)

Mit Salz abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Trocknen 60 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Tarteletts malayische Art



4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von je 350 g.
Für die Soße:
1 Zwiebel (30 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
30 g Butter,
1 säuerlicher Apfel (50 g),
1 Teelöffel Tomatenmark (20 g),
1 gehäufter Eßlöffel Mehl (15 g),
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Kokosraspeln (10 g),
2 Teelöffel Curry, Salz.
Außerdem:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Mango Chutney (40 g; Fertigprodukt),
12 kleine Mürbe- oder Blätterteigtarteletts (150 g; fertig gekauft),
1 Apfel (100 g),
20 g Butter,
2 Ingwerpflaumen aus dem Glas (40 g).

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen. Dann die Haut abziehen



Ungarische Hausmannskost: *Tarthonya* mit frischem Paprika.



Der fernöstlichen Küche entlehnt: *Tarteletts malayische Art*.

und das Fleisch von den Knochen lösen.

Für die Soße Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten.

Apfel schälen, entkernen und sehr fein würfeln. In den Topf geben. Tomatenmark unterrühren. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Nach und nach Fleischbrühe reinrühren. 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Soße mit Kokosraspeln mischen und mit Curry und Salz abschmecken.

Während die Soße kocht, Hühnerfilets in etwa 1 cm große Würfel schneiden und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin in 6 Minuten rundherum goldbraun braten. Mango-Chutney würfeln. Zusammen mit dem Fleisch in die fertige Soße geben. Warm stellen.

Tarteletts auf einem Backblech oder dem Bratrost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben, damit sie heiß und knusprig werden.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit Apfel schälen. (Kerngehäuse austechen.) In 8 Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin auf jeder Seite in 2 Minuten goldgelb braten. Abgetropfte Ingwerpflaumen in 8 Scheiben schneiden.

Tarteletts aus dem Ofen nehmen. Schnell mit dem Ragout füllen. Dann mit Apfel- und Ingwerscheiben belegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilage: Kopfsalat in Joghurt-Marinade.

Taschenkrebse

Siehe Krebse.

MENU

INHALT BAND 9

Jeder MENÜ-Band ist fortlaufend numeriert. In dieser Inhaltsübersicht von Band 9 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Sardinen arlesische Art« bis »Tarteletts malayische Art«.

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

Sarma (Gefüllte Weinblätter griechischer Art)	4
Sauermilchspelse mit Rhabarber	22
Smörgåsbord	100
Spanischer Anchovis-Teller	127
Spargel Hollywood	137
– im Schinkenmantel	138
– in Gelee	138
– überbacken	141
Spargelpyramide mit Tomaten-Mayonnaise	148
Spargelspitzen mit Räucherlachs	148
Speck mit Äpfeln	153
Speckkuchen Göttinger Art	156
Spinattorte italienisch	175
Schafskäse gegrillt	198
Schinken-Hörnchen	223

Schinken-Kartoffeln	223
Schinken-Küchlein	224
Schinkensoufflé	229
Schlemmerschnitten	232
Schrippe mit Hackepeter	268
Schweizer Käsefondue	321
St. Galler Käseschnitten	323
Strammer Max	352
Straßburger Gänseleber in Teig	354

Aufläufe

Sauerkraut-Auflauf	15
Scarpaccia	40
Spanischer Gemüseauflauf	129
Spinat venezianische Art	172
Spinat-Auflauf	172
Schaumkoch	203
Scheiterhaufen	204
Schinken-Auflauf	220
Schwammerl-Auflauf	278
Schwarzbrot-Auflauf	278
Schwarzwurzel-Auflauf	285

Backwerk

Sauerkirschtorte	10
Sauerländischer Stutenkerl	20
Savoyer Biskuittorte	29
Sbrinz-Blättertelg-Gebäck	31
Seminar-Schnitten	70
Serbisches Pflaumen-Osterbrot	80
Short Cakes	86
Sizilianische Teigrouladen	97
Snickerdoodles	101
Spagnoletti	122
Spekulatius	158
Spitzbuben	177
Spitzkuchen	178
Springerle	178
Spritzgebäck	180
Spritzkrapfen	182
Suppenmakronen	187
Schaffhauser Zungen	197
Schaum-Krokant-Makronen	203
Schenkeli	208
Schichttorte	209
Schillerlocken	210
Schlesische Bauernbissen	233
– Käsetaschen	233
Schlesischer Mohnkuchen	234
– Streuselkuchen	235
Schlosserbuben	237
Wiener Art	237
Schmalznüsse braun und weiß	237
Schneebälle	243
Schneider-Torte	244
Schokoladen-Baisers	251
Schokoladenbrezeln	251
Schokoladen-Buttercremetorte	252
Schokoladen-Creme-schnitten Rigó Jancsi	253
Schokoladenherzen	255

Schokoladenkuchen aus Israel	256
Schokoladenlebkuchen mit Nüssen	256
Schokoladen-Makronen	257
Schokoladen-Printen	258
Schokoladentorte	259
– amerikanisch	260
– Budapest	260
Schönbrunner Torte	265
Schuhsohlen	268
Schwäbischer Apfelkuchen	272
Schwarzwälder Kirschtorte	278
Schwarzweiß-Gebäck	281
Schwarzweiß-Torte	281
Schweinsöhrchen	318
Schweizer Gumelikuchen	318
– Käsekuchen	321
St. Galler Biber	323
St.-Honoré-Torte	324
Stachelbeerkuchen mit Baiserhaube	327
Stachelbeertorte	329
Streuselkuchen	357
– mit Kirschen	357
– mit Mohn	358
Tannenbäumchen	359

Beilagen

Senf	73
Speck-Griesknödel	155
Speckknödel Mühlviertler Art	156
Spinatklößchen	174
Schupfnudeln	269
Strohkartoffeln	358

Brotaufstrich

Schweineschmalz mit Äpfeln und Zwiebeln	312
---	-----

Butter

Senfbutter	73
------------	----

Desserts

Sauerkirschen in Baisers	7
Sauerkirsch-Äpfel	7
Sauerkirsch-Auflauf	8
Sauerkirsch-Kaltschale	9
Sauerkirsch-Sahnespeise	9
Sauermilch-Kaltschale	21
Saure-Sahne-Soufflé	26
Savarin	27
– auf Kardinalsart	28
– mit Orangen	29
Semmelpudding	72
Semmelschmarrn	72
Sherry-Creme	84
Sorbet mit Likör	111
– von Früchten	112
Soufflé à la Chartreuse	113
– mit Erdbeeren	115
– Surprise nach Fürst Pückler	115

Schaumeis	202
Schaumomelett	203
Schaupudding Annette	203
Schokolade mexikanisch	251
Schokoladenauflauf	251
Schokoladencreme	253
Schokoladen-Cremespeise	254
Schokoladeneis	255
Schokoladen-Pfirsich	257
Schottischer Preiselbeer-Pudding	268
Stachelbeer-Becher	326
Stachelbeercreme englisch	327
Stachelbeergrütze mit Sahne	327
Stachelbeer-Sahne-Dessert	328

Dip

Spargel-Dips	144
--------------	-----

Eiergerichte

Saure Eier mit Specksoße	22
Soleier	105
Spiegeleier Admiralsart	159
– Akrobatenart	160
– französische Art	161
– Großherzogsart	161
– Jägerart	162
– Károlyi	162
– Liller Art	162
– Maryland	163
– Mirabeau	163
– Savoyer Art	164
– spanische Art	165
– ungarische Art	165
Scheveninger Käse-Eier	208
Schinken-Schaumeier	228

Eingemachtes

Sauerkirsch-Aprikosen-Marmelade	8
Sauerkirsch-Marmelade mit Wodka	9
Sekt-Gelee	61
Senffrüchte italienisch	76
Senfgurken	76
Spargel eingelegt	134
Süßsaure Birnen	189
– Gurken	189
– Pflaumen	190

Eintopfgerichte

Sauerkraut-Eintopf mit Rauchfleisch	15
Sauerkraut-Ragout	15
Savoyer Suppentopf	30
Seemannsgericht normannisch	51
Seemannstopf	52
Siebenbürger geschichtetes Kraut	89
Spanischer Suppentopf	130
Spinatsuppe mit Rindfleisch	175

VON SARDINEN ARLESISCHE ART BIS TARTLETTS MALAYISCHE ART

Südamerikanischer Tomatentopf	182
Suppe aus Kichererbsen	185
Suppentopf karibische Art	187
Steirisches Wurzelfleisch	356
Stunggis	359
Tarhonya	360

Fisch

Sardinien arlesische Art	1
- in Soße	1
Sardinien-Roulade Wiener Art	2
Seeaal mit Meerrettich gegrillt	42
Seehecht in Alufolie	43
- Leopold	43
- polnische Art	45
Seelachs englisch	46
- flämisch	47
- mit Currysoße	47
- nach Nizzaer Art	47
Seelachs-Ananas-Brisoletts	48
Seelachsfilet mit Bananen	48
Seezunge Altonaer Art	53
- andalusische Art	54
- gebacken	54
- holländische Art	55
- in Muscheln gratiniert	55
- javanische Art	55
- Marguéry	56
Seezunge Sevilla Palace	57
Seezungenfilet Caruso	57
- in Krabbensoße	58
Seezungenröllchen	58
Sillsallad	92
Singapur-Fisch mit Currysoße	93
Smältsill	99
Schaffhauser Hecht	196
Schellfisch mit eigenen Saft	205
- mit feinen Kräutern	205
- mit Paprika	206
- mit Weintrauben	207
Schellfischbällchen	207
Schillerlocken in Eierkuchen	211
Schleie in Dillsoße	231
- Lothringer Art	231
- überbacken	232
Scholle Blankeneser Art	261
- gebraten	262
- in Weißwein	262
- Nizzaer Art	263
Schollenfilets Holmsland Art	263
Schollenröllchen	264
Schüsselhecht	270
Schwedische Heringe	288
Schwedischer Glasbläserhering	289
- Sillsallad	290
Starnberger Renken	330
Steak vom Haifisch nach Grenobler Art	336
Steckerlfisch	338
Steinbeißer Bellavista	338
- Berliner Art	339

Steinbutt Antoinette	340
- gekocht	340
Steinbutt Hotel Bristol	341
- Madrider Art	341
- Ratsherren Art	342
Stockfisch mit Öl-Essig-Marinade	347
- provenzalisch	347
Stör am Spieß	349
Strömmings-Lada	358

Fleisch

Sataraš	4
Sateh (Indonesische Fleischspießchen)	5
Sauerbraten	6
Saure Kalbshaxe	23
Scaloppine al limone	32
Selchfleisch	61
Selchkarree gratiniert	62
Sellerie-Medaillons	68
Senfbraten gegrillt	73
Senfkoteletts mit Estragon	77
Serbisches Reisfleisch	81
Shahi Kofta	83
Sherry-Schnitzel	85
Siebenbürger Holzteller	90
Sirloin-Steak	94
Sizilianisches Fleischgericht	97
Slawonische Kalbsnuß im Teig	98
Sonnenberger Kalbsvögel	110
Spanferkel gebraten nach russischer Art	122
- Pfälzer Art	122
- römische Art	123
Spanisch Fricco	125
Spanische Tournedos	127
Spanisches Schweinefilet	131
- Zungenragout	131
Spezial-Gulasch	158
Spießbraten mit Roquefort	166
Spießchen Florida	167
- Nizza	167
- Schweizer Art	168
Spinat-Fleisch-Curry	173
Sülzkotelett Berliner Art	184
Surhaxn bayrisch	188
Székeler Gulasch	195
Szetschuanische Fleischplatte	195
Schaffhauser Schüblingwegge	197
Schafsvoressen Emmentaler Art	198
Schaschlik deutsche Art	199
Schäufelbraten	200
Schinken gebacken	214
- Virginia Art	214
- gegrillt	214
- in Blätterteig	214
- in Brotteig	215
- in Burgunder	216
- in Gelee	217
- kalifornisch	219
- mit Ananas	219
- Rothschild	219

Schinken-Bällchen	221
Schinkenbraten	221
Schisch köfté	229
Schlachtplatte Berliner Art	230
Schlesischer Rollbraten	235
Schlesisches Himmelreich	236
Schmandschinken	238
Schmorfleisch katalonisch	238
Schnitz und Drunder	250
Schottische Hammelkoteletts	266
Schwäbische Laubfrösche	271
Schwäbische Rostbraten	274
- Topf	274
Schwarzwälder Schaufele	279
- Tellersülze	280
Schwedischer Kutscher-topf	290
Schweinebauch bayrisch	291
- chinesisches	292
- gefüllt	292
Schweinebauch-Schnitzel	294
Schweinebraten	294
- Fleischermeister Art	295
- gefüllt	296
- mit Orangen	296
Schweinebrust gefüllt	297
Schweine-Curry	298
Schweinefilet amerikanisch	298
- Gastronomenart	298
- mit Ananas	298
Schweinefleisch fritiert	301
- japanisch	300
- mit Erbsen chinesisches	301
- mit Kräutern	301
- sauer	301
- süßsauer	302
Schweinefleischbällchen	302
Schweinegulasch	302
Schweinekarree	303
Schweinekeule gebraten	304
Schweinekotelett Ardenner Art	304
- Brabanter Art	304
- Esterházy	305
- fränkisch	308
- kurländische Art	308
- Rembrandt	308
Schweinenacken vom Spieß	309
Schweinepfeffer	310
Schweine-Rippchen gefüllt	310
Schweine-Rollbraten	311
Schweinesauerbraten	312
Schweineschnitzel kalifornisch	313
- russisch	314
Schweineschulter	314
Schweinsteak flambiert	315
- Tessiner Art	316
Schweinschaxe	316
Schweinskopfsülze	317
Schweizer Hochzeits-schnitzel	319
Steak Haushofmeister Art	332
- japanisch	333
- Jura-Art	334

Steak mit Choron-Soße	334
- vom Grill	335
- vom Holzbrett	336
Steirisches Schöpsernes	346
Stifado	347
Stolzer Heinrich	349
Straßburger Kalbs-medallions	355
Straßburger Platte	355

Frühstück

Sektfrühstück	59
---------------	----

Geflügel

Spatchcock	149
Suppenhuhn gefüllt	186
Süßsaurer Huhn chinesisches	192
Szegediner Gulasch	194
Schaumbrot von Fasan	200
Schneehuhn	243
Schnepfen flambiert	245
- mit Schnepfendreck	246
- Victoria	246
Schweizer Hühnerragout	320
Straßburger Fasan mit Gänseleber	353

Gemüse

Sauerkraut garniert	11
- mit weißen Bohnen	13
- russisch	13
- ungarisch	14
Sauerkraut-Rolle	16
Sauerkraut-Rouladen	17
Sellerie gebacken	63
- gefüllt	63
- in Zitronensoße	64
- spanische Art	65
- überbacken	65
Sellerie-Plaki	68
Senfgemüse	76
Serbische Gurken	78
Sizilianische Auberginen	94
Spargel à la Fontenelle	133
- Berner Art	134
- flämische Art	136
- Florentiner Art	136
- Helgoländer Art	137
- mit Holländischer Soße	139
- Mornay	139
- polnische Art	141
- Vinaigrette	143
Spargel-Eier-Gemüse	145
Speck und Kohl	154
Speckbohnen	154
Spinat Florentiner Art	169
- italienisch	170
- mit Champignons	170
- Nizza	171
- Tessiner Art	171
Spinatpudding	175
Spinatwähe	177
Süßsaurer Gemüse indonesische Art	191
Schalotten gedünstet	199

MENU

INHALT BAND 9

Fortsetzung

Schmorgemüse	
Pisto Manchego	238
Schmorgurken	239
Schnittbohnen	
Elsässer Art	247
Schwäbisches Bohnen-	
gericht	274
Schwarzwurzeln	282
- gebacken	282
- in Schinkensoße	283
- mit Holländischer Soße	284
- überbacken	284
Stangensellerie über-	
backen	330
Steinpilz gebraten	343
- Harlekin	343
- italienisch	344
- russisch	344
- Toulouser Art	344
Steirisches Kürbiskraut	346

Getränke

Screwdriver	41
Seehund	45
Seelentröster	51
Sekt-Orange	61
Sellerie-Bowle	66
Sherry-Cobbler	83
Sherry-Cocktail	84
Sherry-Flip	84
Side Car	89
Silver Fizz	92
Silvester-Punsch	93
Snowball Fizz	104
Sommerdrinks	106
South-Pacific	116
Spanische Olivenbowle	126
Springtime	180
Spritzige Rumfrüchte	180
Südweinflip	183
Summertime	185
Sweet Girl	192
Swiss Sunset	193
Sylter Welle	193
Schelmenwein	207
Schokoladenkaffee	256
Schorle-Morle	266
Schottentee	266
Schottischer Kaffee	267
Schwedenpunsch	288
Stinger	347

Innereien

Saure Leber bayrisch	25
- Nieren	25
Saures Kalbsherz	26
Speck-Nieren-Rollen	157
Spießchen von Geflügel-	
leber	168
Schweineleber	
bürgerlich	309

Kartoffelgerichte

Savoyer Omelett	30
Spanisches Omelett	130

Speck eingebacken	152
Spießchen mit Kartoffeln	167
Schloßkartoffeln	237
Schnibbelskuchen	247

Konfekte

Sum-Sum	184
Süße Blutwurst	189
Schokoladentrüffel	261

Mehlspeisen

Scripelle al brodo	
(Eierkuchen in Brühe)	42
Semmelknödel Tiroler	
Art	71
Speck-Eierkuchen	155
Specknudeln Kärtner	
Art	158

Pasteten

Serbische Sarma	80
Schinken-Pastetchen	225
Schinkenpie	225
Schusterpastete	270
Schwäbische	
Kaninchenpastete	271
Steak-and-Kidney-Pie	337
Straßburger Gänse-	
lerpastete	354
Tarteletts malaiische Art	361

Salate

Sardinensalat	3
Sauerkraut-Rettich-Salat	16
Sauerkrautsalat	18
- mit Bananen	18
- mit Paprika	18
Sauerkraut-Schinken-	
Salat	19
Seelachs Salat	50
Sellerie Vinaigrette	66
Sellerie-Apfel-Salat	66
Sellerie-Rohkost	69
Sellerie Salat	69
Shrimps-Salat	88
Sienisaalati	91
Silvester-Salat	93
Sojakeimsalat mit	
Mandarinen	104
Sommer-Salat	109
Spaghetti-Salat	121
Spargel-Champignon-	
Salat	143
Spinatsalat	175
Südtiroler Kartoffelsalat	182
Syrischer Brotsalat	194
Schinken-Gemüse-Salat	223
Schinken-Obstsalat	224
Schinkensalat	226
- schwedisch	227
Schlesischer Kartoffel-	
salat	234
Schwarzwurzeln-Salat	286

Schwetzinger Spargel-	
salat	322
St. Galler Zwiebelsalat	324

Schalentiere

Scampi Barcelonaer Art	32
- Costa Brava	33
- flambiert	36
- Fra Diavolo	36
- fritiert	37
- gegrillt	37
- in Weinsoße	38
- italienische Art	38
- Lacroix	38
- norwegische Art	39
Scampi-Cocktail	40
Seemannsmuscheln	52
Shrimps gebacken	86
Shrimps-Fondue	87
Spanische Krabben-	
pfanne	126
Süßsaurer Hummer	191
Schnecken Burgunder	
Art	240
- Chabliser Art	241
- überbacken	242
Schnecken Spießchen	
in pikanter Soße	242
Schwedisches Hummer-	
frikassee	291

Soßen

Sauerkirsch-Soße	10
Saure-Sahne-Soße	25
Senfsahne	78
Senfsoße	78
- kalt	78
Serbische Marinade	79
- Paprikasoße	79
Sevillaer Soße	81
Sherry-Soße	85
Sizilianische Soße	96
Skorthalia	98
Smitane-Soße	100
Solferino-Soße	105
Soße aus dem Périgod	112
Spanische Soße	126
Specksoße	158
Süßsaure Soße	190
Sweet and Sour	192
Sylvia-Soße	193
Schnittlauch-Soße	247
Schokoladen-Soße fran-	
zösisch	258
Schwedische Soße	289
St.-Malo-Soße	325
Stachelbeersoße	328

Suppen

Sauerampfersuppe	5
- französisch	5
Sauerkraut-Suppe	
bulgarisch	20
- russisch	20
Seeaal-Suppe chilenisch	43
Selleriecremesuppe	67

Selleriesuppe chinesisches	69
- Straßburger Art	70
Sieniskeitto	91
Soljanka	105
Sommer-Gemüsesuppe	106
Sommerliche Frucht-	
suppe	109
Spargelcremesuppe	144
Spargelsuppe chinesisches	149
- ungarisch	149
Suppe chinesisches Art	185
- mexikanisch	186
Schildkrötensuppe	
Lady Curzon	209
- mit Ingwer	210
Schinken-Cremesuppe	222
Schwäbische Metz-	
suppe	272
Schwabennester-Suppe	275
Stockfischsuppe	348
Störtebeker Suppe	352
Tapioka-Suppe	360

Teigwaren

Spaghetti alla caprese	117
- alla carbonara	117
- alla genovese	118
- mit italienischer Soße	119
- mit Pilzen	119
- neapolitanisch	120
Spaghetti-Kuchen	121
Spätzle	150
- geröstet	151
- mit Sauerkraut	152
Steirische Nudeln	345

Toasts

Seelachstoast	50
Schinkentoast	229
Schwetzinger Spezial-	
toast	322

Vorspeisen

Sardinenschiffchen	3
Sellerie-Cocktail	67
Soufflé au fromage	114
- de volaille	114
Spargel gekühlt	137
- Orly	141
Spargel-Cocktail	143
Speck-Artischocken	154
Schaubrot von	
Schinken	202
Schinken-Röllchen	226
Schwedenplatte	287

Wild

Steirisches Hirschfleisch	345
---------------------------	-----

Zwischen-

mahlzeit

Sizilianische Käse-	
brötchen	96